

İzzet Zülküf Çelik

Transaksiyonel Analiz ile

TERAPİ ODASI



DESTEK YAYINLARI: 1380

KİŞİSEL GELİŞİM: 225

İZZET ZÜLKÜF ÇELİK / TERAPİ ODASI

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Melike Doğan
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Aralık 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-019-2

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No. 48625



İzzet Zülkuf Çelik

Transaksiyonel Analiz ile

TERAPİ ODASI

*“Büyük aşklar yolculuklarla başlar
ve serüvenciler düşer bu yollara ancak.”*

– A. Telli



İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA / 7

KİTAP HAKKINDA / 8

İLK SÖZ / 9

GİRİŞ

KENDİNİ BİL / 11

1. BÖLÜM

DÜNYAYI NASIL ALGILIYORSUN? / 13

2. BÖLÜM

TEMAS / 33

3. BÖLÜM

EGO DURUMLARI MODELİ / 51

4. BÖLÜM

DÖRT ÖYKÜ / 67

5. BÖLÜM

DEĞİŞMEK / 109

6. BÖLÜM

NEDEN VE NASIL PROBLEM YAŞARIZ? / 117

7. BÖLÜM

DEĞİŞMEK AMA NASIL? / 141

8. BÖLÜM

SENARYO NASIL BİTER? / 151

9. BÖLÜM

DEĞİŞİM İÇİN İLK ADIM / 169

10. BÖLÜM

ÖZERKLEŞME / 183

SON SÖZ / 187

KAYNAKÇA / 189

*Bu kitap, kurbağa kalmayı istemeyenlerin yol haritasıdır.
Ancak serüveni göze alanların gidebileceđi bir yol.
Benimle birlikte o yola çıkana.
Yaşamâ...*

YAZAR HAKKINDA

1977 Diyarbakır doğumludur. İlk ve ortaokulu Diyarbakır Anadolu Lisesi'nde, lisans eğitimini Dicle Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde, yüksek lisansını ise Selçuk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda tamamlamıştır. Çeşitli kolejlerde Psikolojik Danışman olarak hizmet vermiş olup, paralelinde eşi Yaşam Yanardağ Çelik ile birlikte kurdukları danışmanlık merkezinde, Çift ve Cinsel Terapiler ile Kaygı problemlerinde danışmanlık hizmeti vermektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi, Sistemik Cinsel Terapi, Transaksiyonel Analiz ve Hipnoterapi üzerine yurtiçi ve yurtdışından çeşitli eğitimler almıştır. Transaksiyonel Analiz eğitimleri hâlâ devam etmektedir. Türk PDR Derneği, TA Derneği ve KDTD üyesidir.

Tüm bu süreç boyunca çeşitli kurum ve işletmelere liderlik, kurum içi iletişim gibi iş verimliliğini artırmaya yönelik eğitimler vermiş ve vermeye devam etmektedir. İki kız çocuğu babasıdır.

Mail: pdryasam@gmail.com

KİTAP HAKKINDA

Yaşamımda büyük bir heyecanla “İşte bu!” dediğim iki önemli kaynak oldu: Transaksiyonel Analiz (TA) ve Logoterapi. Bu iki kaynak iş ve özel yaşamımda, kendimi, diğer insanları ve dünyayı anlayabilme fırsatı sundular. Ben de başkalarının da bu önemli iki kaynakla temas etmeleri için uğraş verdim. Bu kitap benden destek almaya karar veren insanlarla ve onların değişim süreçlerine dair yaptığımız yolculuklarla örülüdür. Bu örgünün önemli rengini TA oluşturmaktadır. Yanı sıra Logoterapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Adleryan Terapi gibi terapi modellerinden süzülen diğer renkler de örgüde önemli işlev görmektedirler.

Danışanlarla kurmuş olduğum “temas” onlar için ne kadar önemli ise benim için de o kadar önemlidir. İnsanın, ötekinin hayatına çok yakından temas ettiği benim mesleğimde “mahremiyet ilkesi” gözetilmesi gereken çok önemli bir konudur. Bu nedenle bu kitaba aktardığım hikâyelerde isimler ve mahremiyet ilkesini bozabilecek bazı detaylar değiştirilmiştir.

Bu esere katkı veren çalışma arkadaşlarıma ve bana danışmanlık yapan Seyda Mavruk Özbiçer ile Fatma Torun Reid'e özellikle teşekkür ederim.

İLK SÖZ

BEKLENTİN DENEYİMİNİ BELİRLER

Bir varmış bir yokmuş. Evvel zaman içinde kalbur saman içinde, develer tellal iken pireler berber iken, çok çok uzak bir ülkede bir küçük kaplumbağa yaşarmış. Bu küçük kaplumbağa, kimselere güvenmezmiş. Hep terk edileceğini düşünür ve ona göre davranırmış.

Günlerden bir gün arkadaşları ona, hep birlikte pikniğe gidelim demişler. Kaplumbağa buna çok sevinmiş. Yola çıkmışlar. Az gitmiş uz gitmiş, dere tepe düz gitmişler. Çok yorulmuş, çalıkların arasındaki ağacın gölgesinde dinlenmeye durmuşlar. “Biraz su içelim sonra devam ederiz” demişler. Orada da ne görsünler, yanlarına ekmek almamışlar. Ne yapalım, nasıl yapalım derken en gençleri olan bu küçük kaplumbağaya, “Aramızda en genç sensin, fırına gidip bize ekmek alır gelersen çok seviniriz. Biz de seni burada bekleriz” demişler. Küçük kaplumbağa bu duruma üzülmüş.

“Siz, kesin beni terk edeceksiniz. Bensiz piknik yapmaya gideceksiniz” demiş.

“Olur mu öyle şey?” demiş, arkadaşları. “Seni almadan bir yere gitmeyiz.”

Küçük kaplumbağa pek inanmamış onlara. İnanamamış.

“Söz verin o halde!” diye çıkmış.

Hep birlikte “Söz, seni burada bekleyeceğiz” diyerek kaplumbağayı rahatlatmaya çalışmışlar.

“Tamam. Gidiyorum. Sakın sözünüzü unutmayın” diyerek çalıların arasına dalmış.

Bir saat geçmiş, iki saat geçmiş kaplumbağa geri gelmemiş. Bizim piknikçiler acıkmaya başlamışlar.

“Nerede kaldı acaba? Şimdiye çoktan gelmiş olmalıydı” diye söylenmiş içlerinden biri.

Diğeri atlamış: “Evet, yarım saatlik yol iki saatte alınmaz ki!”

Beriki ise “Az daha sabredin. Gelir, gelir” diyerek yatıştırmış arkadaşlarını.

Beklemeye devam emişler. Üç saat olmuş. Dört saat olmuş. Artık kaplumbağanın geleceğinden ümidi kesmişler.

“Madem o gelmeyecek, elimizdekilerle yetiniriz. Neyimiz varsa onu yeriz” demiş en büyükleri.

“Haydi, akşam olmadan yola koyulalım. Piknik alanına varalım” diyerek tekrar yola hazırlanırlarken, çalıların arasından önlerine çıkıvermiş küçük kaplumbağa. Bir taraftan da bağıryormuş:

“Biliyordum, biliyordum. Beni terk edeceğinizi biliyordum! O yüzden sizi çalıların arasında bekledim.”

“Beklentin deneyimi belirler” sözünü daha önce duyduğundan eminim. Hikâyede anlatıldığı gibi oldukça mantıklı bir cümledir.

Peki, beklentiği belirleyen nedir? Bu soru, bu kitabın kılavuzu olarak okuyucuya yol gösterecektir.

GİRİŞ

KENDİNİ BİL

“Bütün dünya bir sahnedir ve bütün erkekler ve kadınlar sadece birer oyuncu; girerler, çıkarlar. Bir kişi, birçok rolü birden oynar.”

William Shakespeare’in dünyanın bir sahne olduğuna dair sözleri birçok insana tanıdık gelir. Bu sözlere benzer şekilde Eric Berne de şöyle der: Senaryo, ebeveynlik baskısı altında erken çocukluk döneminde oluşturulmuş sürekli bir yaşam planıdır (Berne, 1969).

Berne senaryolarımızı anlatırken şu ifadeleri kullanmaktadır: Her çocuk erken çocuklukta nasıl yaşayacağına ve nasıl öleceğine karar verir ve nereye giderse taşıdığı plan, senaryosunu çağırır. Önemsiz davranışları akılla kararlaştırılabilir, ancak önemli kararlar zaten verilmiştir: Ne tür bir evliliği olacak, kaç çocuğa sahip olacak, ne tür bir yatakta ölecek ve o zaman kim yanında olacak? İsteddiği şey olmayabilir, ama olmasını istediği şey budur.

Berne’ye göre bebek dünyaya gelirken bir kader ile doğmaz. Aksine hayatının ilk yıllarında içine doğduğu bu dünyaya uyum sağlayabilmek için, doğuştan getirdiği mizaç özellikleri ile onu büyütenlerin ona verdikleri ve vermediklerinden yola çıkarak kendi yaşam senaryosunu yazar. Ve işin ilginç kısmı ise şudur: Yedi yaşına gelen çocuk, senaryosunda yaptığı birçok düzenle-

meye rağmen, yaşam senaryosunun oldukça önemli kısmını bitirmiştir. Geriye, yeni deneyimlerle bazı gözden geçirmeler kalmış olsa da çocuk, senaryosunu, bir anlamda kaderini, henüz daha bilişsel yetileri çok da gelişmemişken yazmış olur. Bununla birlikte Berne, bu kaderin değişmez bir yargı olacağını da varsaymaz.

Aslında birçok insan da Berne gibi, kaderini değiştirebileceği inancıyla yaşar. Bu inancı her gün kendisine hatırlatmasa bile, ona göre yaşamaya devam eder. Pazartesi diyetine başlar, bir daha o adamla görüşmeyeceğine yemin eder, son sigarasını söndürüp artık bıraktım der, bir kitap alır ve hayatını değiştirecek bilgilerle ulaşacağını varsayar, eğitime gider, yeni bir iş arar ve daha bunun gibi sayısız adımlar atar. Tüm bunlar değişimi gerçekleştirebileceğimiz varsayımından hareketle yapılan şeylerdir. Kimi zaman başarılı da. Bazıları da ne yaparlarsa yapsınlar değişememektedirler. Değişimin anahtarı oralarda bir yerlerde.

Bazıları ise artık boyun eğmiştir. Bu kader değişmeyecektir. Bu dünya da, dünyadaki insanlar da, kendisi de hiçbir yere varamayacaktır.

Berne, bunlar için bile umutsuz değildir. İnsanların terapi ile ya da bir travma ile değişebileceklerini ifade eder. Buna ben de yürekten katılıyorum. Yalnız belirtmem gereken bir nokta var. Travma ile gelecek değişim pek de istediğimiz yönde olmayabilir.

Bu kitap; değişimi, kendi istedikleri yönde hedefleyenler için yazılmıştır.

1. BÖLÜM

DÜNYAYI NASIL ALGILIYORSUN?

“Ben buyum işte!”

Gerek terapi odasında gerekse de hayatın diğer alanlarında sürekli duyduğum cümlelerin başında “Ben buyum işte!” ya da “Ne yapayım ben de böyle biriyim!” cümleleri gelir.

Bu cümlelerin iki türlü gizli anlamı vardır. Birincisi “Benim hatalı, eksik, yanlış olan yönlerim olduğunu kabul ediyorum ancak bunlar benim kimliğimin parçaları ve benim bunları değiştirme gibi bir becerim yok” anlamına gelecek şekilde bir çaresizliği ifade eder.

İkincisi ise “Benden bunları değiştirmemi istemen, benim kimliğimin dağılması anlamına geliyor ve bu benim için korkunç bir şey. Eğer beni seviyorsan, beni bu yönlerimle birlikte kabul etmen gerekiyor” anlamındadır. Bu, bana tuvalet eğitimi-ne başlanmış bir çocuğun kakasını bırakması konusunda yaşadığı güçlüğü çağırıştırıyor. Kakasını tuvalete bırakması istenen çocuk, kendinden bağımsız olarak görmediği kakasını bırakmakta zorlanır. Sanki kakasını oraya bıraktığında eksik kalacak, bütünlüğü bozulacakmışçasına korkar. “Benim değişmemi istemen, davranışlarımın ve alışkanlıklarımın bazılarını değiştirmemi istemen benim bütünlüğümü bozar” korkusu yaşadığı anlamına geliyor bu noktada. Ancak, bu cümleler sarf edildiğinde partnerin algısında bir tür tehdit olarak da algılanabilir: “Ya beni böyle seversin ya da ben bu ilişkiye yokum!”

“Ben buyum işte!” ifadesi hangi açıdan bakarsak bakalım, değişimi reddeden bir ifadedir. Kişi şöyle demektedir: Ben yaşamımın bir noktasında olgunluğa eriştim ve hep böyle kalacağım.

Bir noktada haklıdır. Yaşamının bir noktasında, daha önce kendisi, diğerleri ve yaşam hakkında almış olduğu birçok kararı, birçok denemeden sonra olgunlaştırmış ve hayatını, olgunlaştırmış olduğu bu veriler üzerine kurmuştur. Onu terapiye getiren noktaya varıncaya kadar da bu olgunlaştırılmış veriler üzerine kurduğu davranışları “işe yaramıştır”. Bir diğer taraftan ise net bir yanılığın içindedir. Yaşam her şeyi değiştirir. Olgunlaşmış, oturmuş bir kişilik de değişir.

“Ben buyum işte!” derken, kişi sadece kendisini konumlandırmaz. Kendisi dışında kalan tüm diğerlerini de konumlandırır. Transaksiyonel Analiz bunu “Yaşam Pozisyonları” olarak adlandırmaktadır. TA’da dört farklı yaşam pozisyonundan bahsedilmektedir. Bunlar:

Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin.

Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin.

Ben OKEY’im, Sen OKEY değilsin.

Ben OKEY’im, Sen OKEY’sin.

Transaksiyonel Analiz’in OKEY olarak ifade ettiği bu sözcüğü biz birçok anlamda kullanabiliriz: Yakışıklı, Güzel, Zeki, Başarılı, Sevilen, Değerli, Yeterli, Güçlü, Çekici, Hak eden, İyi vb.

Kimi TA uzmanları, bu yaşam pozisyonlarından birinde tüm hayatımızı geçirdiğimizi savunmaktadırlar. Bazı uzmanlar ise gün içinde bir yaşam pozisyonundan bir diğerine geçtiğimizi söyler ve eklerler: Biz yaşam pozisyonlarının hepsini kullanı-

rız ama bir tanesi hayatımızın büyük bir bölümünü kapsar. Ben ikinci görüşün daha doğru olduğunu düşünmekteyim.

Eğer yaşam pozisyonlarının ne anlama geldiğini biraz daha açarsak, neden böyle düşündüğümü daha iyi anlatabilirim. Şimdi hayali bir kahraman üretelim ve o kahramanın gün içerisinde farklı durumlardaki tepkilerini inceleyelim:

Yeşim Hanım evli ve bir çocuk annesidir. Eşi ile birbirlerini severek evlenmişlerdir. Evlendikleri ilk andan itibaren çocuk istemişler ama doğal yollardan çocuk sahibi olamamışlardır. Yıllar sonra Yeşim Hanım, bir dizi acı verici işlemten sonra tüp bebek yöntemi ile anne olabilmıştır. Çocuğu dört yaşına gelinceye kadar kendisi bakmış ancak devlet memuru olan eşinin kazancı ile tüp bebek sürecinde çektikleri kredileri ödeyemedikleri için kendisi de çalışmaya başlamıştır. Oğlu Can ise doğduğu günden beri hareketli bir çocuktur. Şimdi 7 yaşındadır ve ilkokul bire gitmektedir.

Yeşim Hanım o gün geç uyanmış, işe geç gitmemek için kahvaltı yapmadan yola koyulmuştur. Normalde sabahları oldukça sakin geçen işgünü, bugün oldukça yoğun geçmiştir. Yeşim Hanım bir taraftan çalışırken diğer taraftan yemek saatinin gelmesini beklemektedir. Yemek saati nihayet geldiğinde birkaç çalışma arkadaşı ile dışarıya yemeğe çıkarlar. Ancak daha yolda problemler başlar. Kendisi oldukça aç olan Yeşim Hanım'ın aklında her zaman gittiği yer vardır ama arkadaşları bugün yeni açılan lokantayı denemek ister. Yeşim Hanım için şimdi seçim zamanıdır. Hayatında çok fazla değişimi sevmeyen Yeşim Hanım için, hele de karnı bu kadar açken, yemek yiyeceği yeri değiştirmek oldukça ürkütücüdür. Bu yeni lokantayı beğenmezse, sipariş ettiği şeyi de yiyemeyecektir. Bu ise günün tamamını aç geçirmek anlamına gelmektedir. Bununla beraber arkadaşlarına kendi istediği şeyi söyleyebilir ya da hiçbir şey demeden

onlarla gelemeyeceğini iletir ve her zaman gittiği yere gidebilir. Bu düşünceler aklından geçtiği anda zihninde bir sürü farklı düşünce peşi sıra gelir ve içini bir korku kaplar.

“Arkadaşlarım bu yaptığımdan hoşlanmaz ve beni terk ederlerse ne yaparım? Artık benimle birlikte olmak istemezler. Tek başıma kalacağım.” Arkadaşlarına döner ve şöyle der: “Bence de harika bir fikir!”

Yaşam pozisyonu:

Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin.

Yemekten dönerler. Yoğunluk azalmaya başlamıştır. Sessize aldığı telefonu cebinde titremeye başlayınca, hazır kimse de yokken arayanın kim olduğuna bakar. Arayan çocuğunun öğretmenidir. Telefonu hemen açar. Can’ın bugün de ders dinlemediğini, kendisinin tüm ikazlarına rağmen yerinde oturmadığını, bu durumu ailenin bir an önce çözüme kavuşturmaları gerektiğini söyleyerek konuşmasını bitirir. Yeşim Hanım ve eşi daha önce de benzer cümleleri hem yüz yüze hem de telefonda öğretmenden dinlemiştir. Yeşim Hanım bu konuşmaları bir noktadan sonra duymaz olmuştur. Öyle ki öğretmenin telefonu kapattığını bile fark etmemiştir. Zihninin alt yazılar geçmektedir: *“Ben kötü bir anneyim. Bu dünyada hiçbir şey benim istediğim gibi olmayacak. Ben bu çocuk için nelere katlandım ama o sanki ona söylediğimiz hiçbir şeyi umursamıyor. Böyle giderse o da hiçbir yere varamayacak, ben ve babası gibi sürünecek.”*

Yaşam pozisyonu:

Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin.

Bir süre sonra işine dönmesi gerektiğini fark eder. İçeriye yeni giren müşterilere doğru ilerler. Araya bir mesafe bırakarak