

YanlıŖ Bilinen Psikoloji

Lukas Maher

Psikolog, spor psikoloğu ve sistemik terapi psikoterapistidir. 2019'dan beri çeşitli kliniklerde çalışmakta, 2020'den beri ise spor psikolojisi alanında faaliyet göstermektedir. Ekim 2022'den itibaren sistemik süpervizör (SG) eğitmenliği için ileri eğitim almaktadır.

Psikoterapi çalışmalarında yeme bozuklukları, kronik ağrı bozuklukları, ilişki ve öz imaj sorunları ile travma sonrası bozukluklara odaklanmaktadır. Yetişkinlerde –özellikle kadınlarda– DEHB konusu üzerinde çalışmaktadır.

2020'den beri Instagram'da **@systemischegesundheit** hesabı üzerinden erkek sağlığı, psikoterapi, sistemik terapi ve genel zihinsel sağlık konularında düzenli paylaşımlar yapmaktadır.

Sinan Köseoğlu

İTÜ Mimarlık Fakültesi Şehir ve Bölge Planlama Bölümü'nü ve Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Şehircilik Yüksek Lisans Programı'nı bitirdi. Yayınevlerinde editör ve yönetici olarak çalıştı. Kitap ve makale çevirileri yaptı. Robert Winston'un *Tanrının Öyküsü* ve İnsan İçgüdüü, Hanif Kureishi'nin *Vücut*, Albert Einstein'ın *Bilim, Din ve Yaşam Üzerine Düşünceler* adlı eserleri İngilizceden Türkçeye çevirileri arasında yer alır. Sigmund Freud'un *Bilinçaltı; Histerinin Psikoterapisi; Haz İlkesinin Ötesinde* ve *Narsisizm Üzerine* adlı eserleri Almancadan Türkçeye çevirileridir.

LUKAS MAHER

Yanlış Bilinene Psikoloji

Ruh Sağlığıyla İlgili En Büyük 45 Yanılgı

Çeviren: Sinan Köseoğlu



İrene Kitap: 27
Psikoloji / Psikiyatri: 6

Yanlış Bilinen Psikoloji / Lukas Maher

Özgün adı: *Trigger, Trauma, Toxisch: Die 45 größten Mental-Health-Irrtümer.
Ein Psychotherapeut klärt auf*

Almancadan çeviren: Sinan Köseoğlu

ISBN: 978-625-97873-6-7

© 2024 Beltz Verlag in the Beltz Publishing Group · Weinheim Basel

© İrene Kitap, 2026

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek yapılan kısa alıntılar dışında hiçbir şekilde kopyalanamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.



Sertifika no: 51753

Yayın yönetmeni: Levent Çeviker
Kapak ve sayfa tasarımı: Artemis İren

Birinci basım: Şubat, 2026

Baskı: My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 | mymatbaa34@gmail.com
Sertifika no: 47939

İrene Kitap

irene@irenekitap.com / www.irenekitap.com

☑ irenekitap ✕ irenekitap f irenekitap

Genel Dağıtım: **İKİ A YAYINCILIK VE DAĞITIM HİZMETLERİ A.Ş.**

Gülbahar Mah. Elif Sok. No: 4/A Mecidiyeköy/İstanbul

Tel: 0(212) 272 45 46 | Fax: 0(212) 272 45 55

www.ikiayincilik.com.tr

İçindekiler

Önsöz	9
-------	---

Psikoloji Dünyası İçin Pusula

1 Psikoloji, Psikoterapi, Psikiyatri	18
2 Psikoterapi	24
3 Psikoterapide Alternatif Uygulayıcılar	28
4 Koçlar	34
5 Şifa	38

Kişilik Sorunu

6 Myers-Briggs	44
7 Büyük Beşli	48
8 Narsisizm	53
9 Baba Sorunu	60
10 Bağlanma Türleri	65
11 Tetikleyici	70
12 İçerideki Çocuk	75
13 Yüksek Hassasiyet	80
14 Sezgi	87

İlişki Bir Olay Yeridir

15 Toksik	93
16 Gaslighting	99
17 Love Bombing	103

18	Kırmızı Bayraklar	107
19	İnsanları Memnun Etme Çabası	112
20	Eş Bağımlılık	117
21	Sevgi Dilleri	122

Bedenim Tapınağımdır 127

22	Güzellik İdealleri	129
23	Tıp Yerine Beslenme	135
24	Sinir Sistemini İyileştirmek	141
25	Polivagal Teori ve Parıltı	149
26	Bağırsak-Beyin Bariyeri	156
27	Psikotrop İlaçlar	161

Zihniyet Her Şeydir 167

28	Zihniyet	169
29	Çekim Yasası	172
30	Olumlamalar	175
31	Minnettarlık	178
32	Özsaygı	181
33	İrade	185
34	Farkındalık	190
35	Nörolingüistik Programlama	195
36	Öz sevgi	200

Hepimiz Normalde Rahatsız mıyız? 203

37	(Kendi Kendine) Teşhis	204
38	Nöro-Çeşitlilik	210
39	Travma	213

40	Gelişme ve Mikro-Travma	219
41	Depresyon	222
42	Obsesif-Kompulsif Bozukluk	226
43	Şizofreni	231
44	Yeme Bozuklukları	236
45	“Hepimizin Terapiye İhtiyacı Var.”	242
	Sonsöz	245
	Notlar	247

Önsöz

“Bu beni tetikliyor!”

“O gerçekten toksik biri.”

“Son ilişkimden sonra tam bir bağlanma travması yaşadım.”

Bu tür ifadelerle günümüzde her yerde karşılaşyoruz; sosyal medyada, arkadaş sohbetlerinde, hatta işyerinde... Psikoloji dili günlük hayatımıza girdi. Peki, bu terimlerin ardında gerçekte ne ya-tıyor? Kendimizi ve çevremizdekileri daha iyi anlamamıza veya ruh sağlığını iyileştirmemize gerçekten yardımcı oluyorlar mı?

Klinik sahada yıllarca çalışıp deneyim kazanmış bir uygulamacı ve terapist adaylarına eğitim veren lisanslı bir psikoterapist olarak, öncelikle ruh sağlığı meselesinin kamuoyunda daha görünür hale gelmesinden memnunum. Bu gelişme, önyargıları yıkmaya, ruhsal bakımdan acı çekmenin normal bir şey olduğunun anlaşılmasına ve acı çeken insanları görünür kılmaya yardımcı oluyor. Bunlar önem-li, çünkü ruhsal bozukluklar hem bir işte çalışamamanın (%16,1)¹ hem de erken emekliliğin² en yaygın nedenleri arasında.

Ruh sağlığı hakkında geniş ve tarafsız bir bilgi birikimine sahip olmak, etkilenenlerin daha hızlı yardım arayıp bulmasına ve sosyal çevrelerinden daha fazla destek görmesine yardımcı olabilir. Şizof-reni hastalarının “ikinci hastalık” ile damgalanmasının bir nedeni var. Bu nedenle, ruh sağlığı hakkında daha çok bilgi sahibi olmak, rahatsızlanan kişilerin çektiği acılar üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, ruh hastalıkları hepimizi etkileyebilir. 2024 yılında Almanların %33,3’ünün³ bir veya daha fazla ruhsal bozuk-luktan şikâyetçi olduğu tespit edildi. Yani, kendimiz rahatsızlanma-

sak bile, en azından, rahatsızlanan, ruhsal bozukluklardan etkilenen bir kişiyi tanıyoruz.

Popüler psikoloji revaçta

Ancak, psikolojik konulara artan kamuoyu ilgisinin bir de olumsuz yanı var: Yaşam koşullarını ve öz sevgi terapistlerini ön plana çıkarıyor; bu kişiler, karmaşık terimler ve çarpıcı tanımlarla tüketicilerin dikkatini çekiyor. Karmaşık sorunlara basit çözümler sunuyorlar ve genellikle satacak bir şeyleri oluyor. En güçlü araçları da popüler psikoloji.

Popüler psikoloji, mutfak psikolojisinin modern versiyonudur; yalnızca daha büyük, daha kapsamlı ve daha yaygındır. Ne olduklarını ya da kim tarafından hazırlandıklarını bilmediğiniz yemeklerle dolu büyük bir açık büfe restoran hayal edin. Fiyatlar düşük, ancak yiyeceklerin alerjen nitelikleri hakkında size bilgi verebilecek, danışabileceğiniz bir kişi yok. Davetkâr, değil mi?

Popüler psikolojinin, kavramları psikolojiden beslense de ifadeleri genellikle doğrulanabilir olmadığı için bilimsel psikolojiyle pek ilgisi yoktur. Bilimsel psikoloji sistematik gözlemlere, deneylere ve ölçümlere dayanan deneysel bir bilimdir. Bilimsel yöntemler kullanılır ve bu nedenle yaklaşımı standartlaştırılmış ve doğrulanabilir. Bu nedenle, popüler psikolojinin aksine, ifadelerinde genellikle temkinlidir.

Popüler psikoloji, birçok kişi tarafından anlaşılması kolay ve kabul gören bir yaklaşımdır. Hatta bazı durumlarda, bizi kendi sorumluluğumuzun bir kısmından bile kurtarır. Davranışımıza, bağlanma tarzımıza gerekçe gösterip bu bahaneye sığınabiliyorsam, neden ilişkimde iletişim kurma ve çatışma çözme yeteneğimi geliştirmeye çalışayım ki?

Tehlikeler ve yanlış anlamalar

Popüler psikolojiyle her gün karşılaşyoruz: Bir ayrılıktan sonra “iyileşmeye” gereksinim duyuyoruz, gün içinde yaşadığımız yorgunluk sinir sistemimiz üzerindeki yükü azaltmayı gerektiriyor ve kötü günlerde “depresyonun üstesinden gelmemiz” icap ediyor. Aslında insanları desteklemeyi ve deneyimlerini daha iyi anlamalarını sağlamayı amaçlayan yaklaşımlar, genellikle insan ruhuna dair yanlış anlamaların ve basite indirgenmiş fikirlerin ortaya çıkmasına sebep oluyor. Daha büyük güçlükler yaşayan insanlar, harcadıkları paranın karşılığını vermek şöyle dursun yanlış bilgiler sunan kitaplara veya çevrimiçi kurslara başvuruyorlar. En kötüsü ise, insanların aslında ciddi bir sorunun üstesinde gelmeye çalışırken, şüpheli bir koçluk veya “sahte terapi” tuzağına düşmeleri oluyor. Orada, inanılmaz derecede iyi görünen ancak ya hiç işe yaramayan ya da en azından keselerine zarar veren çözümlerle karşılaşılıyor.

Sık sık, sahte bir bahaneyle bir koç veya alternatif terapi uygulayıcısıyla travma terapisine başlayan ve seanslardan eskisinden daha fazla travmatize olmuş bir şekilde ayrılan insanlarla ilgili haberler okuyoruz. Üstelik bu bazen ölümcül olabiliyor, çünkü bu seansların başında, bir tetikleme uyarısı (bazı sinema filmleri ya da televizyon programlarının hemen öncesinde ekranda beliren cinsten, içeriğin zararlı olabileceğine dair bir uyarı) verilmiyor.

Ayrıca, tedaviyi bırakan kişilerin gelecekte bir daha tedavi olmak istememe olasılığının daha yüksek olduğunu da biliyoruz. Basitçe söylemek gerekirse: Şarlatanların kurbanı olanlar, en iyi ihtimalle gelecekteki terapilere şüpheyle yaklaşır veya tamamen uzak dururlar. Terapiden uzak durmak ise, kişinin iyileşmesi bakımından tam bir felakettir.

Karmaşık ilişkileri sözde basit psikolojik nedenlere bağlamanın başka bir tehlikesi daha vardır. Bunu yaparken, önemli sosyal ve

yapısal faktörleri göz ardı ederiz. Sorun toplumun tamamında olsa bile, bireyi patolojikleştiririz. Artık sevilmeyen eski partnerlere nar-sizm teşhisi koymak ve böylece ilişkideki genellikle şiddet içeren iletişim süreçlerinin sorumluluğunu bireyin sözde hastalığına yüklemek faydalı mıdır? Böylece hepimizi ilgilendirmesi gereken çok daha geniş bir sorunu, yani partner şiddetini göz ardı etmiş olmuyor muyuz?

Bilime karşı popüler kültür

Bir psikoterapist olarak, insan ruhunun karmaşıklığının farkındayım. Bugün kendime psikoterapist diyebilmem için beş yıllık psikoloji öğrenimi görmem ve birkaç yıllık ek mesleki eğitim almam gerekti. Şimdi bile, eğitim almaya devam etmek ve tedavilerimi ve kamuoyuna yaptığım açıklamaları bilimsel olarak temellendirmek zorundayım. Bilimsel psikoloji bazen dışarıdan bakanlara karmaşık görünse de popüler psikolojiden önemli bir açıdan üstündür: işe yarar. Kanıta dayalı psikoterapötik yöntemler, depresyonu, anksiyeteyi veya yeme bozukluklarını hafifleterek insanlara kanıtlanabilir bir şekilde yardımcı olur. Popüler psikoloji fikirleri ve uygulamaları ise bunu yapmaz. Kanıtlanamazlar bile.

Yine de birlikte varoluşumuzu ve kendimize bakış açımızı etkilerler. Davranışları basitleştirir, etiketler ve duyguları düzenlerler. Elbette, bu etiketler bize çekici gelir; enformasyonla dolup taşan kaotik bir dünyada karmaşıklığı azaltırlar.

Bir zamanlar burçlarla başlayan şey, şimdi kişiliğimizin ve günlük etkileşimlerimizin her alanına yayılmış gibi görünüyor. Çekim yasasına dikkat ediyor, zihniyetimiz üzerinde çalışıyor ve bağlanma tarzımız veya sevgi dilimiz uymadığı için ilişkilerimizi sorguluyoruz. İnsanların sorunlu özellikleri yok ya da insanlar bize haksızlık etmiyorlar, hayır, artık birbirimizle çatışmamız yok. Çünkü karşımızdaki

kişi yalnızca bir kırmızı bayrak ve dolayısıyla herhangi bir tartışmayı imkânsız kılan insanlık dışı özelliklerden oluşan bir koleksiyon.

Tipleştirmeler ve basitleştirmeler revaçta, hatta bazen bize (yeni) bir kimlik bile veriyor. Örneğin, “Hepimizde biraz DEHB var!” gibi ifadeleri tekrar tekrar duymamız sebepsiz değil. Karmaşıklıkta bu tür azalmalar, zihinsel bozukluklardan etkilenenlerin sorunu daha iyi anlamalarına ve iletişim kurmalarına yardımcı olmayı amaçlıyor. Ancak DEHB sadece biraz gecikme, ara sıra konsantrasyon sorunları veya can sıkıntısına tahammülsüzlük anlamına gelmiyor. DEHB, çocuklukta başlayan, kalıcı dikkatsizlik ve/veya hiperaktivite ve dürtüsellik örüntüleriyle seyreden nörolojik bir gelişimsel bozukluktur. Etkilenen kişiler genellikle hayatlarında birçok sorunla mücadele ederler.

“Biraz DEHB’si olmak” ifadesi, bu bozukluktan gerçekten etkilenenlerin acısını önemsizleştirmek anlamına gelir. Ruh sağlığı konusunun günlük yaşamın neredeyse her anında karşımıza çıkmasının sorun yarattığı nokta işte tam da burasıdır. Bu durum, etkilenenlere çoğu zaman adalet sağlamaz. Tam tersine. Çok fazla ilgi, etkilenenleri tekrar görünmez kılar. Basit videolar, bir “yaşam tarzı” bozukluğu izlenimi yaratır ve DEHB’si olmak “sinir bozucu ölçü farklı” olmak olarak da tanımlanabilse bile, etkilenenler sosyal hayata katılmalarını zorlaştıran belirli öğrenme güçlüklerinden muzdariptirler. Bu da artan işsizlik, depresyon veya bağımlılık gibi daha büyük ruh sağlığı bozuklukları ve ilişkilerde daha sık meydana gelen çatışmalar demektir. Bu, normalde kimsenin benimsemek zorunda kalmasını istemeyeceğimiz bir yaşam tarzıdır.

Öte yandan popüler psikoloji, acıyı, ruhsal bozuklukları, insan davranışlarını ve karmaşık ilişki kümelenmelerini basitleştirmek için etkili bir araç vaat ederek çok sayıda pratik çözüm sunar; bilimsel görünür ve bu nedenle büyük bir güç ve otoriteye sahiptir. Hepimi-

zin bildiği gibi, kulağa akıllıca gelen şey gerçek olmak zorundadır. Örneğin, filozof Richard David Precht'in kitaplarının satış rakamlarını açıklamamanın başka bir yolu yoktur.

Popüler psikoloji böylece arkasına birçok şeyin dolmuş olabileceği bir araç haline gelir: Yanlış anlamalar, saçmalıklar, basmakalıp ifadeler ve sözler, bağlamından koparılmış psikolojik basitleştirmeler, ama aynı zamanda ezoterik açıdan bakacak olursanız, sahtekâr kurtuluş vaatleri veya küçümseyici aşırılıklar da söz konusudur.

TikTok ve Instagram gibi sosyal medya platformlarının fikir oluşturma ve yardım arayışımızda büyük rol oynadığı günümüz dünyasında, sağlam temellere dayanan içgörüler ile yanıltıcı eğitimler arasında ayırım yapmak özellikle önemlidir. Bu kitap size bu konuda yardımcı olmayı amaçlıyor.

Kitabın amacı ve yapısı

Bu kitap, saçmalıklardan sakınmanızı sağlayan bir pusula görevi görmeyi amaçlıyor. Sıradan insanlardan tutun, sosyal medya kullanıcılarına ve (geleceğin) profesyonellerine kadar, psikolojik konularla ilgilenen ve popüler kavramları eleştirel bir şekilde incelemeyi öğrenmek isteyen herkese ulaşmayı hedefliyor.

Akıl sağlığıyla ilgili en önemli yanlış anlamaları daha iyi kavramak için popüler psikolojideki en yaygın 45 terimi inceledim. Her bölümde, bir terimi kökenlerini, yaygınlığını ve gerçek bilimsel temellerini inceleyerek sınıflandırıyorum. Ayrıca bilimsel çalışmaları yakından izleyebilecek ve bu işin çok eğlenceli olduğunu keşfedeceksiniz.

İnsan kişiliğini inceleyecek, ilişkilerdeki çatışmaların ne kadar karmaşık olduğunu öğrenecek, beden hakkındaki yanlış kanıları ele alacak ve toksik pozitiflik ve minnettarlık kültürünü değerlendireceğiz. Son olarak, klinik psikoloji alanına girecek ve ruhsal bozukluklar hakkındaki ölümcül yanlış kanıları ortadan kaldıracğıız.

Bu kitap sayesinde, kendinizle ve ruh sağlığınıza yüzleşmenizde size destek olmak istiyorum. Kendi varsayımlarınızı incelemenize yardımcı olacak bir bilgi paketi sunmak istiyorum. İdeali, bu kitabı kendi başınıza popüler psikolojiyi hayatınızdan çıkarıp atmak için kullanmanızdır. Umarım popüler psikolojinin ortaya attığı eksik bilgilerin son kırıntılarını da ortadan kaldırmanıza ve yalanlara teslim olmamakta direnmenize yardımcı olur.

Bu kitabı bir referans çalışması olarak kullanabileceğiniz gibi, üzerinize akın eden enformasyon seline set çekmekte kullanmak üzere benim metodolojimi de benimseyebilirsiniz. Bu şekilde, yeni terimleri aynı şekilde inceleyebilir ve akıl sağlığıyla ilgili diğer yanlış anlamaları da çürütebilirsiniz.

Umarım okumaktan keyif alırsınız.

Psikoloji Dünyası İçin Pusula

Psikoloji terimleri veya kulağa öyle gelmesi amaçlanan kelimeler, popüler psikoloji tarafından yanlış anlaşılıyor, yeniden yorumlanıyor, kötüye kullanılıyor veya araçsallaştırılıyor. Bu durum, ruh sağlığı alanında faaliyet gösteren gerçek meslek grupları hakkında pek çok önyargının mevcut olması ve mesleki eğitim ile mesleki yeterlilik arasındaki farklılıkların sıradan insanlar tarafından kolayca ayırt edilememesiyle daha da kolaylaşıyor.

Birçok meslek veya unvan, bazen çok farklı görevlere karşılık gelseler de ilk bakışta çok benzer görünüyor. İlaçları kim yazıyor? “Danışmanlık” almak için kime gidiyorum? Psikologlar aslında ne yapıyor? Bu ayrımlara ek olarak, diğerleriyle bir ilgisi varmış gibi davranmayı seven meslek grupları da var. Belki de arkadaş çevrenizde, varlıklı arkadaşlarınızın önemini sürekli vurgulayan ve kendisinin de bu gruba ait olduğu izlenimini yaratan birini tanıyorsunuzdur? Evet, burada koçlar hakkında da bir şeyler öğreneceksiniz.

Ama her şeyden önce, bu bölümden sonra, ruh sağlığınız söz konusu olduğunda kime başvurmanız gerektiğini, kimin sağlık sisteminin bir parçası olduğunu anlayacaksınız. Psikolog, psikiyatr ve psikoterapist arasındaki farkı anlayacak ve bunları alternatif tıp uygulayıcıları gibi meslek gruplarından ayırt edebileceksiniz. Koçluğun faydalarını ve maliyetlerini daha iyi anlayacak, şüpheli koçların ve şifa vaatlerinin sizin için oluşturduğu tehlikeleri fark edeceksiniz. Ayrıca, psikoterapinin ne yazık ki hâlâ sıklıkla maruz kaldığı birçok önyargıya karşı da hazırlıklı olacaksınız.

01 Psikoloji, Psikoterapi, Psikiyatri

Bütün bunları kimin anlaması gerekiyor?

Psikoloji, psikoterapi, psikiyatri; bu meslek grupları arasındaki farkı biliyor musunuz? Kendinizi kötü hissettiğinizde kime başvuracaksınız? Kimden kaçacaksınız? Sizce psikolojik danışmanı psikologdan ayıran şey nedir?

Psikologlar

Psikologlar, bir üniversitenin psikoloji programını lisans veya yüksek lisans diploması alarak tamamlayan profesyonellerdir. Bilmeniz gereken önemli nokta şudur: Psikoloji alanında lisans diploması almak, kişiye “psikolog” unvanını kullanma hakkı vermez.

Psikoloji öğrenimi genellikle üç* yıllık lisans ve iki yıllık yüksek lisans olmak üzere ikiye ayrılır. Klasik psikoloji öğreniminde odak noktası metodolojik ve istatistiksel bilgi birikimidir. Bu, bilimsel bir meslek sahibi olmakta ve bilimsel araştırma yapmakta kullanılacak bir araçtır. Dolayısıyla, psikolojinin Sigmund Freud ile başladığını ve yalnızca ruhsal bozuklukların incelenmesini içerdiğini düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Konu oldukça geniştir ve klasik haliyle genellikle tıp fakültesinininki gibi net bir klinik odak noktasından yoksundur. Yakın zamana kadar psikoloji öğrenimi görmek psikoterapist olmak için, daha spesifik olarak, psikolojik psikoterapist olmak

* Türkiye’de dört. (ed.)

için yeterli bir ön koşuldu. Ancak, bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, bu düzenleme yakın zamanda değişti.

Psikoterapistler

Psikoloji bölümünü bitirdikten ve bir psikoterapi yaklaşımına karar verdikten sonra, 2032 yılına kadar yürürlükte kalacak olan eski sistem, bir eğitim kurumu seçmeyi gerektirir. Bu karar, mesleki eğitimin genellikle en az 20.000 avroya mal olması nedeniyle dikkatli bir değerlendirme yapılmasını icap ettirir.* Şu anda bilimsel ve yasal olarak kabul görmüş dört psikoterapi yaklaşımı bulunmaktadır: sistemik terapi, davranışçı terapi, derinlik psikolojisi temelli terapi ve analitik terapi. Bir yöntem seçmek, kabaca bir Pokémon oyununun açılış sekansına benzer. Birçok seçenek mevcuttur ve mevcut tüm yöntemlerin avantajları ve dezavantajları, faydaları ve maliyetleri vardır:

Sistemik terapi, ruhsal bozuklukları ilişkiler bağlamında inceler. Odak noktası, sosyal etkileşimler ve hastanın kendi yetkinlik ve becerilerinin yanı sıra çevresinin yetkinlik ve becerilerinin kullanımıdır. Terapi, hastanın endişeleri ve hedefleri tarafından yönlendirilir. Amaç, stresli davranışları, etkileşim örüntülerini ve değerlendirmeleri değiştirmek ve çözümlere yönelik yeni, sağaltıcı yaklaşımlar geliştirmektir. İlişkileri ve etkileşimleri iyileştirmek için genellikle partnerler veya diğer önemli kişiler terapiye dahil edilir. Aileler, ar-

* Türkiye’de psikoterapist olmak için belirli bir kanun henüz yok. Psikoterapistler genellikle iki yol üzerinden ilerler. İlki, psikoloji lisans eğitiminden sonra klinik psikoloji alanında yüksek lisans programından mezun olmaktır. Sonrasında teorik ve pratik psikoterapi eğitimi almak. İkinci yol ise tıp fakültesinden sonra psikiyatri dalında asistanlık sürecinden itibaren psikoterapi eğitimi alarak psikiyatri uzmanı olmak. (ed.)

kadaşlar veya çiftler gibi sistemlerin sorunlarla daha iyi başa çıkabilmesi ve birbirleriyle iyi bir ilişki kurması, genellikle bireyin semptomları üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Sistemik terapi benim seçtiğim yöntemdir.

Davranışçı terapi, ruhsal sağlık sorunlarının bilinçli ve bilinçsiz öğrenme süreçlerinin bir sonucu olduğu varsayımına dayanır. Terapinin başında, hastanın yaşam öyküsündeki ve mevcut yaşam durumundaki hangi koşulların semptomlarının gelişmesine ve devam etmesine katkıda bulunduğunu belirlemek için hastayla birlikte çalışırız. Buna dayanarak, terapi hedefleri ve tedavi planı oluşturulur. Hastalar, eylemlerini, düşüncelerini ve duygularını aktif olarak değiştirmeleri için motive edilir ve yönlendirilir. Mevcut güçlü yönleri ve yetenekleri belirlenir ve değişim sürecinde kullanılır. Bu yaklaşım pragmatiktir.

Derinlik psikolojisi temelli psikoterapi, hastalık belirtilerini yaşamın önceki evrelerinden kalma mevcut veya çözülmemiş çatışmaların bir sonucu olarak görür. Bu çatışmalar ileriki yaşamı etkileyebilir ve ruh hastalıklarına neden olabilir. Terapinin amacı, altta yatan bilinçdışı güdüler ve çatışmaları tespit etmek ve ele almaktır. Mevcut semptomların bağlantıları ve nedenleri hakkında içgörüler edinilerek, deneyim ve davranışlarda değişiklikler elde edilir.

Analitik psikoterapi, hastalık belirtilerinin bilinçdışı çatışmalar tarafından tetiklendiğini ve sürdürüldüğünü varsayar. Bu çatışmalar genellikle erken veya sonraki yaşam deneyimlerinden ve ilişki örüntülerinden kaynaklanır. Terapinin amacı, bu bastırılmış duyguları, anıları ve ilişki örüntülerini tespit etmek ve hastada bunlara dair bir farkındalık yaratmaktır. Hasta ile terapist arasındaki terapötik ilişki sayesinde, bu bilinçdışı içerikler ortaya çıkarılabilir ve işlenebilir. Bu şekilde, başlangıçta anlaşılmasız olan duygu ve eylemler anlaşılır hale getirilir ve değiştirilir.

Mesleki eğitimin ilk 18 ayı genellikle klinik dönemi kapsar. Bu, birçok yeni izlenim, birçok zorlu deneyim, yoğun bir iş yükü ve az para anlamına gelir. Psikoterapist adayları genellikle stajyer olarak işe alınırlar ve genellikle sadece brüt 1.000 avro kazanırlar, ancak eğitimli terapistler gibi çalışırlar. Bu döneme teorik seminerler eşlik eder. Klinik dönemin ardından, sözde pratik mesleki eğitim başlar: Denetçilerin gözetimi altında, yani deneyimli meslektaşların profesyonel desteğiyle 600 terapi saati doldurulur. Bu, mesleki eğitimin özüdür. Ne yazık ki, ücret biraz acımasızdır, çünkü stajyerler genellikle normal bir terapi seansından elde edilen gelirin yalnızca yaklaşık %40'ını alırlar ve ayrıca her dört seanstan sonra denetçilere en az 100 avro ödemek zorundadırlar. Zorlu bir dönemdir, ancak deneyim açısından inanılmaz derecede zenginleştiricidir.

Genellikle iki yıl veya daha fazla süren 600 saatin ardından, yazılı ve sözlü sınavla sonuçlanan bir bürokrasi maratonu başlar. Sınavı geçtikten sonra “Psikolojik Psikoterapist” unvanını kullanmaya hak kazanırsınız. İki kelime için sekiz ila on yıl.

Ancak son yıllarda mesleki eğitim programı yeniden düzenlendi. Evet, daha da katı ve acı gerçekler var, ama kısaca değineceğim. Psikoloji lisans programı, öğrencilerin en başından itibaren daha fazla klinik vurgu yaptıkları bir psikoterapi programıyla desteklenir. Bu hem dersler hem de stajlar için geçerlidir. Yüksek lisans programı ise psikoterapi mesleğine daha da yoğun bir şekilde uyarlanıyor ve bir yüksek lisans derecesi ve “psikoterapist” unvanının kullanılmasına olanak tanıyan bir devlet sınavıyla sonuçlanıyor.

Ancak, danışanlarına kestiği faturaları sigorta şirketlerinin ödemesini isteyen herkesin, uzman bir psikoterapist olmak için beş yıllık bir ileri eğitim programını tamamlaması gerekiyor. Bu, benim eğitimime eşdeğer. Sadece en az iki yıl daha uzun sürüyor ve un-

van, tıp doktorluğu diploması veren tıp öğrenimi fonetiğiyle daha uyumlu, ancak çoğu durumda kendi muayenehanelerinde danışanlarına ya da hastalarına kestikleri faturaları sigorta şirketlerinin geri ödeyebilmesi için psikoterapistlerin tıpta uzmanlık eğitimi almasını da gerektiriyor. Her şey yolunda giderse, bu eğitim eski usul eğitim kadar maliyetli olmuyor.

Psikiyatrlar

Almanya'da psikiyatri veya psikosomatik tıp alanında uzman olmak isteyen herkesin öncelikle tıp fakültesini bitirmesi gerekir. Bu eğitim genellikle altı yıl sürer ve iki ana aşamaya ayrılır: klinik öncesi ve klinik aşamalar. Programın son yılı, her biri 16 haftalık üç aşamaya ayrılan uygulamalı yıldır. Bu aşamalar arasında dahili, cerrahi ve psikiyatri de olabilen seçmeli bir ders bulunur.

Psikiyatri ve Psikoterapi: Psikiyatr olmak için, psikiyatri ve psikoterapi alanında uzman olmak üzere beş yıllık bir eğitim programının tamamlanması gerekir. Bu eğitim, ruhsal bozuklukların teşhis ve tedavisi konusunda teorik ve pratik eğitimin yanı sıra zorunlu psikoterapötik eğitimi de içerir. Bu eğitim, psikolojik psikoterapistlerin eğitimine göre daha dar kapsamlıdır. Almanya'daki psikiyatrların odak noktası, öncelikle ruhsal bozukluğu olan kişilere ilaç tedavisi ve desteği sunmaktır.

Psikosomatik ve psikoterapi: Psikosomatik ve psikoterapi uzmanları, beden ile zihin arasındaki etkileşime daha fazla odaklanır ve müfredatlarında psikoterapötik becerilere daha fazla vurgu yaparlar. Psikosomatik çalışma alanları genellikle kronik ağrı, yeme bozuklukları, stresle ilişkili bozukluklar veya irritabl bağırsak sendromu gibi fonksiyonel hastalıkları içerir.

Bilgi yığınının amacı

İşleri biraz basitleştirmek gerekirse, psikiyatrların öncelikle ruhsal bozuklukların ilaçla tedavisiyle, psikoterapistlerin ise konuşmalarla ilgilendiğini söyleyebiliriz. Psikosomatik terapistlerin beden ile zihin arasındaki etkileşime daha fazla odaklanmaları, genellikle kronik ağrı bağlamında daha önemli rol oynamaları ve her ikisini de yapmaları beklenir.

Ancak, önceden bilgi sahibi olmadan böyle bir basitleştirme riskli olacaktır. Bilgi sahibi olmayan okuyucuların meseleyi akıllarının bir köşesinde tutmalarına hizmet etmez, aksine şüpheli koçların ve diğer “kurtarıcılar”ın istismar etmekten mutluluk duyacağı bir geçit görevi görür. Bu tür uygulamacılar bu meslek gruplarını küçümsemek, yetkinliklerini inkâr etmek veya eğitimlerini tartışmalı hale getirmek isterler. Bu çevrelere mensup kişiler sık sık kendilerinin “uygulayıcı” olduklarını, psikologların hepsinin ise “fildişi kulelerinde” oturduğunu söyler.

Bu bölümden sonra, bu terimleri yasal olarak korumanın neden önemli olduğu anlaşılmıştır. Psikologlar, denetçiler eşliğinde kapsamlı, uygulamaya yönelik mesleki eğitim de dahil olmak üzere sekiz ila on yıllık bir öğrenim sürecini tamamlamışlardır. Bu bölümün sonuna geldik ve siz bir şeyi unutup unutmadığımı merak ediyorsunuz. Evet, psikoloji danışmanları. Bu terimin yasal olarak tanımlanmış bir içeriği yok ve bu nedenle herkes tarafından serbestçe kullanılabilir. Bilimsel psikolojinin garantisi, yalnızca psikoloji diplomasıdır. Bu diploma olmadan, danışmanlık dünyasında bile, kişinin gerçekten psikoloji bilgisine sahip olduğunun bir garantisi yoktur. Bu durum, “psikolojik danışmanlık” terimini, 4. Bölüm’de daha detaylı inceleyeceğimiz “koç” terimine benzer şekilde, bir joker karakter haline getirir. Ama önce, psikoterapide gerçekte neler olup bittiğine ve işlerin nasıl yürüdüğüne bakalım.

02 Psikoterapi

Kanepe neden yalan?

Psikoterapinin nasıl bir şey olduğunu zihnimizde canlandırmaya çalışınca genellikle aklımıza bir kanepe gelir. Ağırbaşlı ve biraz da eski görünümlü terapi odasındaki kırmızı bir kanepe, aynı derecede ağırbaşlı ve eski moda kır sakallı, gözlüklü ve kadife ceketli yaşlı bir beyefendi tarafından oraya konmuştur. Adam, kanepenin yanındaki bir sandalyede sabırla oturmuş, onaylarcasına başını sallarken elindeki deftere bir şeyler karalamaktadır.

Modern medya kuruluşları artık bu klişeyi sürdürmeye çalışmıyor, ancak terapötik ortamı abartmadan nadiren doğru bir tasvire ulaşmayı başarıyor. Ve ne yazık ki bunun ruhsal bozuklukları olan kişilerin tedavisi üzerinde sonuçları oluyor. Çoğu insan muhtemelen psikoterapi hakkındaki önyargılara, psikoterapinin gerçekte nasıl işlediğine dair bilgilerden daha aşinadır. Yoksa deneme terapisi, kısa süreli terapi, listeleme yöntemleri ve davranış deneylerinin ardında ne yattığını biliyor musunuz? Ancak muhtemelen psikoterapi hakkında şu ifadeleri duymuşsunuzdur:

- “Psikoterapi ‘zayıflar’ veya ‘deliler’ içindir.”
- “Psikoterapi sadece çocukluk hakkında konuşmaktır.”
- “Psikoterapi, konuşmak ve tavsiye almaktır.”
- “Herkes psikoterapi yapabilir. Tek yapmanız gereken empati kurmak!”

Bu bölüm, psikoterapiyi tanımak ve onu bu mitlerden ve önyargılardan arındırmakla ilgilidir. Çünkü bunlar, 2025 yılında bile, gerçekten ihtiyacı olan kişilerin yardım arayışını engelleyecektir.

Psikoterapi: Tıbbi bir tedavi

Kolunuz kırılırsa, bir ortopedi kliniğine gider ve ortopedik tedavi görürsünüz. Kolunuz alçıya alınabilir veya ameliyat olmanız gerekebilir. Depresyondan mustaripseniz, yani, bir zamanlar size keyif veren şeyler artık içinizde hiçbir his uyandırmıyorsa, moraliniz bozuksa ve/veya motivasyonunuz yoksa, bir şeyler yapmak için harekete geçmek size çok zor geliyorsa, nereye gidersiniz? En iyi seçenek psikoterapidir. Avusturyalı derinlik psikoloğu ve hekim Hans Strotzka'nın 1978 tarihli anlaşılması güç ama çok popüler bir tanımı psikoterapinin ne olduğunu bize açıklıyor. Bu tanımı daha sonra inceleyeceğiz.

“Psikoterapi, genellikle sözlü ama aynı zamanda sözsüz psikolojik yöntemler kullanarak, normal ve patolojik davranış teorisine dayalı öğretilen teknikler kullanarak, tanımlanmış ve mümkünse birlikte geliştirilmiş bir hedefe doğru, tedavi gerektirdiği konusunda uzlaşılan davranış bozukluklarını ve acı durumlarını etkilemek için başlatılan bilinçli ve planlı bir etkileşimli süreçtir. Genellikle, bunun için sürdürülebilir bir duygusal bağ gereklidir.”⁴

Bu nedenle psikoterapi, terapist ile hasta arasında bilinçli ve planlı bir işbirliğidir. Amaç, tedavi gerektirdiği düşünülen psikolojik sorunları veya stresli davranışları iyileştirmektir. Bu öncelikle konuşma yoluyla yapılır, ancak rol yapma, yüzleşme yöntemleri, beden odaklı yöntemler, nefes teknikleri veya imgeleme egzersizleri gibi diğer iletişim biçimlerini de içerebilir. Terapist ve hasta, birlikte tanımladıkları belirli bir hedefe ulaşmak üzere çalışırlar. Terapistler, normal ve sağlıklı [bozukluk içeren] davranışlar hakkındaki bilimsel bulgulara dayanan özel teknikler kullanırlar. Bu, herhangi bir

nefes tekniği veya konuşma tekniği kullanmadığımız, yalnızca bilimsel olarak geçerli ve onaylı bir prosedüre entegre edilmiş olanları kullandığımız anlamına gelir.

Başarılı bir terapi için, hasta ile terapist arasında güvene dayalı bir ilişkinin gelişmesi önemlidir. Bu nedenle psikoterapi, psikolojik yöntemlerin insanların ruh sağlığı sorunlarının üstesinden gelmelerine ve mutluluklarını artırmalarına yardımcı olmak için kullanıldı-ğı, yapılandırılmış bir süreçtir. Burada önemli olan kesinlikle sadece terapötik ilişki değildir.

Empati tek başına yeterli değildir

Ancak iyi bir terapötik ilişki olmazsa çoğu zaman hiçbir şeyin bir anlamı kalmaz. Psikoterapistlerin bile zaman zaman kurbanı olduğu yaygın bir yanılgı, tedavimizin yalnızca başka bir kişiyle ne kadar iyi ilişki kurduğumuzla veya ne kadar empatik olduğumuzla ölçüldüğüdür. Ancak bu, bir cerrahın kalitesinin neşterini ne kadar sıkı tutabildiğiyle ölçüldüğünü söylemek gibi bir şey olurdu. Evet, bu beceri gereklidir, çünkü neşteri tutamazlarsa ameliyat yapamazlar, ancak iyi bir ameliyat cerrahın kavrama gücünden daha fazlasına bağlı olacaktır, değil mi?

İyi bir terapötik ilişkinin ayırt edici özelliği, hasta ile terapist arasındaki duygusal bağıdır. Bu bağın kurulması halinde hastalar, utanç verici konular hakkında açılıp konuşabileceklerini hissederler. Anlaşıldıklarını ve desteklendiklerini hissederler. Ama hepsi bu kadar değil. İyi bir terapötik ilişkinin bir başka önemli özelliği, hasta ile terapist arasındaki iletişimin açık ve net olmasıdır. Bu hem terapinin hedefleri hem de görevler, yani bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımlar için geçerlidir.

Terapistin danışanın daha az esrar içmesini istediği, danışanın ise terapistten ilişki sorunlarını ele almalarını istediği psikoterapi,

hastanın terapistin kendisinin işte ve ilişkide yaşadığı sorunları çözmesi gerektiğine inandığı tedavi kadar etkisizdir. Danışan ile terapist arasında iyi bir bağ kurulması ve hedeflerin net olarak tanımlanması, terapinin başarısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Ancak bu, başarıyı otomatikman getirmez. Daha da önemlisi, kötü bir ilişki terapi başarısını engeller (terapi başarısının ne olabileceğine 5. Bölüm'de bakacağız).

Yani empati yeterli değildir. Terapiye başlamak için sadece motivasyon da yeterli değildir. Kişinin kendi sorunları üzerinde çalışmaya istekli olması gerekir. Terapistlerin sorunlu olarak gördüğü tekrarlayan ilişki sorunları veya davranışlar söz konusu olduğunda, bu aynı zamanda hastalarla (empatik olarak) yüzleşme becerisi anlamına da gelir. Terapide hastalarımızdan bir şeyler bekleriz. Ortaya çıkan herhangi bir çatışmayı çözebileceğimize güveniriz. Bu, iyi bir ilişki için, iyi dinlemek, hastanın yanında olmak ve işleri ciddiye almak kadar önemlidir. Bu arada, bunlar sadece terapötik ilişkiler için geçerli olan şeyler değildir, öyle değil mi?

03 Psikoterapide Alternatif Uygulayıcılar

Yardım ve saçmalık arasında

Ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili yardım arayan herkes, er ya da geç alternatif uygulayıcıların sunduğu hizmetleri keşfedecektir. Bu şifa uygulamasında hangi tuzaklara düşmemeniz gerektiğini ve hangi sorunlarla karşılaşabileceğinizi kurgusal bir hikâye aracılığıyla size açıklayacağım.

Bay Mangold

Şöyle bir manzara hayal edin: Günlerden Pazar. Yataktan kalkıyorsunuz ve uyku sersemliğini tam atlatamadan, yatak odası koridorundan geçip, zemin kattaki mutfığa gitmek üzere merdivenlerden iniyorsunuz. Adımlarınızı dikkatle atarken kendinize soruyorsunuz: “Neden bu kadar erken uyandım? Biraz daha uyusam olmaz mıydı?” Düşüncelere dalmışken bir sonraki adımı biraz fazla hevesli atıveriyorsunuz ve farkına bile varmadan, zemin kata doğru hızla yuvarlanıyorsunuz. Olayların hızı, erken kalktığınız için pişman olmanıza fırsat bırakmıyor.

Yerde yatarken, büyük bir acı duyuyor ve sağ kolunuzun ciddi şekilde burkulduğunu fark ediyorsunuz. Eşiniz hafta sonunu çocuklarla birlikte büyükanne ve büyükbabalarının evinde geçireceği için, bu felaketle tek başınıza boğuşmak zorunda kalacaksınız. Hemen hastaneye gitmek istemiyorsunuz, ancak acil servisin bile çok uzakta olduğunu ve aile hekimine de pazartesi gününe kadar ulaşamayacağınızı fark ediyorsunuz. Ümitsiz vakalar, beyhude tedbirler gerektirir.