

Bütüncül Psikoterapi Yelpazesinde PDR Hizmetleri

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 327

Seminer Serisi: 032

Bütüncül Psikoterapi Yelpazesinde PDR Hizmetleri

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-94-4

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi

Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13

Zeytinburnu – İSTANBUL

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

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

Tel: 0212 243 2397

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

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”

Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,

Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

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

SUNUŞ

Değerli Dostlar,

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

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta psikoterapist olmak, bütüncül psikoterapist olmak, psikolojik danışmada bütüncül yaklaşım, PDR ve bütüncül psikoterapi, şiddetin kaynağı ve psikodinamiği, sahnede terapi, danışmaya kaç çeşit ergen gelir? Kişiliklerin ilişkilere etkisi ve yansımaları konferansı, bütüncül psikoterapi konuları ele alınmaktadır.

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

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Psikoterapist Olmak3

2. BÖLÜM

Bütüncül Psikoterapist Olmak29

3. BÖLÜM

Psikolojik Danışmada Bütüncül Yaklaşım53

4. BÖLÜM

PDR ve Bütüncül Psikoterapi89

5. BÖLÜM

Şiddetin Kaynağı ve Psikodinamiği 121

6. BÖLÜM

Sahne Terapi 139

7. BÖLÜM

Danışmaya Kaç Çeşit Ergen Gelir? 179

8. BÖLÜM

Kişiliklerin İlişkilere Etkisi ve Yansıması Konferansı239

9. BÖLÜM

Bütüncül Psikoterapi295

Dizin357



09.04.2018



Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR Günleri / İSTANBUL



<https://www.youtube.com/watch?v=qFer3KEcB9w>
https://www.youtube.com/watch?v=10T1DX_I-AQ

1

Psikoterapist Olmak

Sunucu 1: Değerli arkadaşlar tekrar hoş geldiniz. Bahsettiğimiz gibi gün içinde çekilişimiz olacaktı. Çekilişimize #İZUPDRGünleri hashtagiyle instagram ve twitter üzerinden katılabilirsiniz.

Sunucu 2: Programımızın ikinci oturumunu gerçekleştirmek üzere, “Psikoterapist Olmak” konulu konuşmasını yapması için Psikoterapi Enstitüsü Derneği Genel Başkanı Uzman Doktor Tahir Özakkaş’ı sahneye davet ediyorum.

Tahir Özakkaş: Merhabalar arkadaşlar, hepiniz hoş geldiniz. Ben Psikiyatrist Doktor Tahir Özakkaş. Bir kısmınızla zaman zaman karşılaştığımı hatırlıyorum. Psikoterapiden bahsedeceğim, psikoterapistlikten bahsedeceğim, PDR ile psikoterapistliğin kesiştiği yerden bahsedeceğim. PDR dışında farklı lisans ya da yüksek lisans eğitimi alan veya öğrencisi olan arkadaşlar var mı aramızda bir parmak kaldırsın. Evet, baya varmış. PDR’den mezun olan arkadaşlar var mı aramızda? Evet az sayıda var. PDR 4. sınıf öğrencileri var mı? Var. Üçüncü sınıflar? İki-ler? Birler? Evet, psikolojik danışmanlık ve rehberlik okuluna

gelip, sonuçta ruh sağlığı alanında: “Ya ben terapist olacağım, biraz bağımsız çalışacağım veya bir kurumun içerisinde terapistlik yapacağım” diye düşünen, aklından geçen, “şu oturumu da bir dinleyeyim, belki kafam bu tarafa doğru elinir” diyen arkadaşlar parmak kaldırabilirler mi? Yani 30 kişi mi psikoterapist olmak istiyor? Diğerleri? Bir daha kaldırım bakalım. Evet cesaret, biraz daha arttı. Olabilirsiniz, hepiniz olabilirsiniz. Psikoterapistlik diye bir meslek yok, ilk olarak altını izeyim bunun. Ruh sağlığı alanında profesyoneller olarak kabul edilen çeşitli meslek alanları mensupları; lisans eğitimlerini tamamladıktan sonra kendi özel çalışmalarıyla veya belirli kurumların (biraz daha yaygın bu) yüksek lisans ve doktora programlarını bitirerek, belirli bir terapi ekolünde yetkinlik sağlar. Ruh sağlığı profesyonelleri dediğimiz meslek grupları, çeşitli ülkelerde farklı meslek gruplarını içine alan bir spektrum şeklindedir. Bu bağlamda özellikle Amerika’da benim de bağlı olduğum bazı psikoterapi kurumları, birlikleri ve derneklerinde ruh sağlığı profesyonelleri, 6 meslek grubuyla sınıflandırılmış. Bazı ülkelerde bu biraz daha genişletilebiliyor, bazı ülkelerde biraz daha daraltılabiliyor. Bunlar; hekimler, tıp doktorları, özellikle aile hekimleri ve psikiyatristler, ikinci olarak psikologlar, nc olarak danışmanlar, dördüncü olarak sosyal hizmet uzmanları, beşinci olarak psikiyatri hemşireleri, altıncı olarak aile danışmaları veya aile terapistleri dediğimiz meslek gruplarını içeriyor. Danışmanlık dediğimiz kısım biraz karmaşık, tam ben de anlayamadım bugüne kadar, belki sizler anlatırsınız, ben de daha iyi anlarım. PDR biraz Türkiye’ye has bir fakülte, herhalde eskiden pedagojinin yerine gelmiş olan bir fakülte. Yurtdışında daha çok yüksek lisans seviyesinde verilen psikolojik danışmanlık; bir kariyer ve meslek grubu, onun

için psikolojik danışmanlığın muadili olan bir fakülte dediğimizde pek bulamıyoruz ama danışmanlık dediğimiz, counselor dediğimiz konuda yüksek lisans, doktora seviyesinde çok yoğun çalışmalar var. Dolayısıyla danışmanlık dediğimizde bunu anlıyoruz. Bunlar, ruh sağlığı profesyonelleri. Biz de Türkiye’de Psikoterapi Enstitüsü Derneği isimli bir dernek kurduk, şu anda 10 şubesi var, psikoterapist olmak isteyen veya olan arkadaşları bu çatı altında toplamaya çalıştık ve tüzüğümüzde bu 6 ruh sağlığı profesyoneli olan meslek alanlarının öğrenci ve mezunlarını kabul ettik. Demek ki psikologlar, tıp doktorları, PDR mezunları, sosyal hizmet mezunları ve psikiyatri hemşireleri ve aile terapistleri. Aile terapisti olmak için de bazı fakültelerde yüksek lisans programları var, aile terapistliğiyle ilgili yüksek lisansını yapan arkadaşlar da bize başvurabiliyor. Lisansı farklı olup da, yüksek lisansı; klinik psikoloji, psikolojik danışmanlık, aile danışmanlığı veya aile terapistliği konusunda yüksek lisans yapan arkadaşlara da bir süredir kabul ediyoruz.

Peki ben nasıl psikoterapist oldum, bunun hikayesini sizinle paylaşırsam veya kurumumuzda psikoterapist yetiştirmeye çalışıyoruz, bunları nasıl yetiştiriyoruz, ne veriyoruz, lisans ve yüksek lisans eğitiminden farklı neler oluyor anlatırsam, en azından bir meslek ve kariyer seçerken neler yapacağımızla ilgili size bir fikir vermiş olurum. Bunun için buradayız çünkü tam da kavşaktasınız. Dünyada gelişmiş ülkelerde, lisans eğitimi artık lise eğitimi gibi kabul ediliyor. Yani eğitim çok daha uzadı. Yüksek lisans ve doktora eğitimleriyle mesleğinizi daha derin ve içten kavramanız, belirli alanlarda uzmanlık yapmanız ve özelleşmeniz bir gereklilik haline geldi. Bu şuna benzer, PDR mezunuysanız bir pratisyen hekim gibi olursunuz ama

yüksek lisans veya doktora seviyesi gibi birtakım alanlara yöneldiğinizde tıpdaki uzman ve yan dal uzmanı gibi bir uzmanlaşma durumu söz konusu. Bugün nasıl ki bir sıkıntımız olduğunda önce bir aile hekimine veya pratisyen hekime gidiyoruz, o “bu konu dahiliyeyi ilgilendirir, cerrahiye ilgilendirir, psikiyatriyi ilgilendirir, ben şu alana kadar müdahale ederim, şu şekilde ilaç yazarım ama bundan ötesi uzmanın yapacağı iş” deyiپ uzmana gönderiyor. Bir uzmana gidiyorsunuz, bir nöroloğa gidiyorsunuz, diyor ki “bu çocukla ilgili bir konu, yan dal uzmanı olan bir arkadaşımız bunu görürse çok daha uygun olur” diye yan dal uzmanına gönderiyor. Görüyorsunuz her şeyde bir spesifikleşme var. Ben 1976 yılında tıp fakültesine girdim, tabi sizler gibi şanslı değildim. Çünkü rehber öğretmenlik, psikolojik danışmanlık gibi hizmetleri lise yıllarında almadım. Öyle bir şey yoktu. Mutlaka vardır büyük şehirlerde, çeşitli okullarda ama bizim okulumuzda bir rehber ğretmenimiz olmadı böyle bize yn gösterecek, tercih yapmamıza yardım edecek. Baktığımda 18 tane tercih vardı, genellikle tercihlerim; psikoloji, PDR, sosyoloji, felsefe ile ilgili ve Türk dili ve edebiyatı ile ilgiliydi. Yani sosyal alanlarda ben kendimi daha iyi hissediyordum ve o alanlarla ilgili meslekleri seçtim. Çünkü okuduğum kitaplar, ilgi alanlarım beni hep oraya doğru götürmüştü ve bu bana mutluluk veriyordu. Birçok kitap var ama sayısalda da benim derslerim çok iyiydi ama sevdiğim şey, kendimi iyi hissettiğim şey psikoloji okumak, felsefe okumak, Türk dili ve edebiyatı okumak, sosyoloji okumaktı. O kitapları bulurdum, ders haricindeki kitapları, lise yıllarında. Büyük bir ktphanem oldu kendime ait. Harlığımı biriktirir bu kitapları alırdım. Hatta bazen şöyle de yaptım birtakım arkadaşları “ya bu kitap güzel” diyerek, sınıfta 15 dakikada kandırıp, on-

lara kitabın reklamını yapıp, yayınevini arıyordum. Diyordum ki “10 kitap isteyeceğim ama bir tane de bana hediye verir misin?” O da “tamam” diyordu, 10 arkadaştan para topluyordum, bir tanesi de bana hediye geliyordu, bu şekilde kitaplığımı artırdım diyebilirim. Fakat memleketimize o zaman tıp fakültesi açıldı dediler, tek bir fakülte, üniversite yoktu. Türkiye’de sadece 3-4 ilde üniversite vardı, başka illerde yoktu, üniversite sınavına girmeniz için İstanbul’a gelmeniz gerekiyordu veya Ankara’ya gitmeniz gerekiyordu, iki ilde üniversite sınavı yapılıyordu o yıllarda. Babam dedi ki “oğlum memlekette gitme, bak fakülte açılmış, burayı yaz” dedi. Bizim 18 tercih kaydını, üstüne bir tane tıp fakültesi kondu. Pek de kazanacağımı umut etmiyordum ama babamın gönlü olsun yazayım dedim, pat diye de kazandım. Fakat babamın memlekette oku diye yazdırmış olduğu tıp fakültesi, Ankara Hacettepe’nin içerisindeymiş. Hacettepe’ye bağlıymış ve fakültenin adı da binası da yok daha. Hacettepe’nin içerisine açılmış 6 tane tıp fakültesi; Trabzon, Eskişehir, Samsun, Kayseri gibi fakülteler var. Sadece girişte tıp fakültesi yazıyor, bir tane oda koymuşlar, boş oda, Kayseri Tıp Fakültesi, kâğıt üzerinde her şey. Tabi biz Ankara’ya gittik, Ankara’ya gidince dediler ki “Buranın hazırlığı var, bir yıl hazırlık okuyacaksınız.” Gittiğim üniversitenin hazırlığının olup olmadığını dahi bilmiyorum. Böyle bir sürecin içerisinde fakülteyi okudum fakat fakülteyi okurken benim hala aklım psikolojide. Psikolojiye ilgi duyuyorum, ilginçtir Hacettepe Tıp Fakültesi’nde ilk yıl çok güzel derslerimiz vardı. Psikoloji, antropoloji, sosyoloji, felsefe, birinci sınıfta bu tıp paramedikal dersler vardı ve ben çok ilgi duydum, çok da güzel şeyler öğrendim. Çok da kaliteli hocalarımız vardı o dönemde ve ben hipnozla ilgilendim öğrenciyken, tıp fakültesi 2.

sınıftayken. O kadar ilgimi çekti ki, hipnozun fizyolojisi, nörofizyolojisi, uygulaması vs... Bununla ilgili çalışmalarını yaparken fizyoloji hocam dedi ki: “Bize bu konuda bir sohbet versene, bir konferans versene.” Fakültede 2. sınıf öğrencisiyim. Demek ki o kadar çok konuşmuşum, hocaların başını o kadar çok ağrıtmışım ki, bu konuyu bize anlat dedi. Hocamız da bu konuyla ilgilenen ve bu konuyla nörofizyolojik araştırmalar yapan bir hocamızdı ve dünyada da ismi bilinen birisiydi. Ben bu konferansla ilgili olarak görev aldım ve yoğun bir kütüphane araştırmasına girdim. Araştırmaya girdiğimde derya gibi bir alanla karşılaştım, bu derya gibi alanla ilgili sohbet hazırladım. Bu sohbetim bir yayınevi tarafından duyulmuş, “Hocam Türkiye’de hipnozla, hipnoterapiyle ilgili kitap yok, bunu bir kitap haline getirir misiniz?” Üçüncü sınıf öğrencisi olmuştum. Nasıl yani? Kitap yazmak ve ben? Çevresel şartlar insanın hayatını ne kadar etkiliyor ve değiştiriyor. Muhtemelen benim hayatımı değiştiren en önemli şeylerden bir tanesi bu. O yayıncı arkadaşın gelip benden “kitap olarak bunu yazmanı istiyorum” demesi ve beni adam yerine koyup kitap yazmak gibi bir projeyi bana yaptırması. Oturdum kitap olarak hazırladım o konferansı, yazdıkça geliştirdi, yazdıkça geliştirdi, el yazısıyla, saman kâğıtlarına yazıyorum, konuların yarısına geldiğimde kitap 500 sayfa oldu ve o kitabı biz bastırdık: Hipnoz Kitabı 1. Cilt, 1985 yılı. Çoğunuz doğmamıştır 84-85 yılları. Kitap çok yoğun bir ilgiyle karşılandı, güzel de yazmışım, bakıyorum hâlâ okuyorum zaman zaman, o gençliğin heyecanıyla vermiş olduğum enerji, okuduğum bilgileri hazmederek aktardığım deneyimlerim... Ve psikoterapi ve hipnoterapi, benim hayatımda tıp fakültesinde öğrenciyken başladı ve hocalarım dedi ki, “beraber terapi yapalım üniversitede.” Staja gidiyorum, her gün

staja gittiğimde o stajdaki hoca diyor ki “hipnoz nasıl bir şey bize anlat, bir tane göster, biz de buradaki hastalara uygulayalım.” Yani aslında terapistliğim 1984-85 yılında başladı, 83 yılında hatta mezuniyetimden önce. Daha sonra mezun oldum, sağlık ocağında çalıştım ve dahiliye hastalıklarına daha çok baktım. 2 yıl kadar süren mecburi hizmetim içerisinde binlerce hastayla çalışma sürdürdüm fakat hep arka planda okuduğum şey psikoloji ve psikoterapiyle ilgili. Ve yurtdışından kaynaklar getirmeye başladım. Bu kitabı yazarken de ülkemdeki hemen hemen büyük kütüphanelerin tamamını taradım. Ankara, İstanbul ne kadar kütüphane varsa konuyla ilgili kaynakları taradım ve oradaki kitapların tamamının fotokopisini çektim. Büyük bir arşivim oldu kütüphanede. Bu yetmedi yurtdışında bazı dostlar edindim, yurtdışındaki kütüphanelerden yüzlerce kitabın koli koli fotokopilerini getirttim ki o zaman çok pahalı bir sistemdi, sağdan soldan yardım aldım bu konuda ve bu konuda spezialize oldum. 93 yılına geldik, fakülteyi bitirdikten sonra, 7-8 yıllık bir hekimlikten sonra, zaman zaman psikoterapi yapıyordum, zaman zaman da invazif doktorluk dediğimiz ilaç ve cerrahi müdahaleleri içeren birtakım tedavi tekniklerini birlikte uyguluyordum. 94 yılı 1 ocağında tekrar bir karar verdim, dedim ki ben bundan sonraki hayatımı sadece terapist olarak geçireceğim. Bu arada psikiyatri ihtisasımı yaptım, 1 ocak 1994’te ilk hastama dedim ki: “Sana 1 numara veriyorum, bugünden itibaren tüm hastalarımı ses kaydıyla kaydedip onların üzerinde araştırma yapacağım, inceleme yapacağım, yaptığım terapi tekniklerini anlayacağım” vs. Yıllar geçti, büyük bir hasta arşivim oldu ve yurtdışındaki kurumlarla bağlantıya geçtim. Henüz Türkiye’de doğru dürüst psikoterapi kitabı yok, psikoterapi eğitimleri yok, herhangi bir kurum yok, hep

bunları ben kendi tırnaklarımla Türkiye’yi debeleyerek, Türkiye’deki kitapları debeleyerek yapmaya çalıştım ve hocalarımızın da nahoş baktığı bir durumdu. Allah rahmet eylesin Ayhan Songar hocamla çok samimiydik. Kendisi çok iyi bir psikiyatristti. Organik psikiyatri dediğimiz daha çok beyindeki fizyolojik ve nörofizyolojik yapılarda meydana gelen biyokimyasal bozukluklara bağlı hastalıkları tedavi etmek konusunda müthiş biriydi, Türkiye’nin önde gelen isimlerinden bir tanesiydi. Konuşmakla tedavi edilecek veya daha sonra insanın kimlik ve kişilik gelişimine bağlı semptomlarla ortaya çıkan rahatsızlıkları ciddiye almazdı. Birçok semptomu; ayılma, bayılma vs gibi... Ona şizofreni olacak, bipolar bozukluk olacak, paranoid bozukluk olacak onları böyle taş gibi doktor olarak, doktorluğunu hissede hissede yapacak. Ama efendim biraz nevrotik tablolar, biraz bayılıyorum, biraz elim uyuşuyor, biraz başım dönüyor, paniğim var, biraz kalbim çarpıyor, bunlara pek bakmak istemezdi. Derdi ki “Bu lafazanlık işi, bunu Tahir’e gönderin.” Hastalarını zaman zaman bana yönlendirirdi, bu manadaki hastaları. Yurtdışındaki kongrelere katılmayı başladım, hatırladığım kadarıyla ilk 96’da yurtdışındaki bir kongreye katıldım, ardından Amerika’da kongrelere katıldım ve dünyadaki psikoterapi kurumlarını gördüm. Bugün geldiğimiz noktada 2018 yılında uluslararası birçok psikoterapi kurulunun üyesiyim ve orada olan bitenleri ve bütün tartışmaları aynı gün internet vasıtasıyla, kapalı mail grupları vasıtasıyla biliyorum. Özellikle psikanalitik psikoterapi, bilişsel davranışçı terapilerde dünyadaki gelişmelerle ilgili kapalı gruplarda olan tartışmaları üyesi olmam nedeniyle izleyebiliyorum. Süreç içerisinde dünyadaki psikoterapi ekollerinin kurucularıyla birebir temas etme imkânım oldu. Dedim “ya ben gideyim, kapılarını çala-

yım, Anadolu'dan bir çocuk gelmiş, siz ne yapıyorsunuz, bunu bize öğretir misiniz?" şeklinde sorayım. Her bir kuramcı ki birçoğu Amerika'da çok üst seviyede insanlar, ulaşmak çok zor fakat hepsi çok kibarlık gösterdiler, çok naiflik gösterdiler ve benim davetimi, onlardan bilgi alma, eğitim alma davetimi kabul ettiler. Bu arada kurumsallaştık biz, dernek kurduk, şirket kurduk, eğitim organizasyonları yapmaya başladık ve her bir kuramın birinci elden sahipleriyle doğrudan temas kurma imkanım oldu. Ben yıllardır psikoterapi yapıyorum ama kitaplardan öğrendiğim, klinik tecrübelerimden, hastalarımın aldığı geri dönütlerle ilgili yapıyorum ama bu yurtdışında yapılanla benim yaptığım aynı şey mi? Bunu anlamaya çalışıyorum. Yurtdışında öncelikle vefat eden James Masterson'la bağlantıya geçtik, ondan direkt eğitim istedik, gerçi çok ileri yaşlardaydı, o da sevecenlikle kabul etti, bir çekirdek grupla Türkiye'de Masterson Yaklaşımlı Psikanalitik Psikoterapi'yi öğrendik ve bunu devam eden bütüncül psikoterapi eğitimlerimizde arkadaşlarımıza aktardık. Ardından Otto Kernberg'le, klasik psikanalizin yaşayan efsanesi olarak adlandırılan muhterem hocamızla, ki hayatta hala kendisi, bağlantıya geçtik. Dedik ki "Sizin kurumunuzla bizim kurumumuzu organik bir şekilde bağlantılandırmak ve sizden doğrudan eğitim almak istiyoruz", onlar da kabul ettiler. Sağ olsunlar bunlar Türkiye'ye geldi, Türkiye'de mükerrer defalar teorik eğitim verdiler, ardından uzun yıllar devam eden, her hafta görüşmelerle seyreden düzenli süpervizyonlar aldık. Sonuçta bir kısmı 7 yılda bitti, bir kısmı 8 yılda bitti, bir kısmı 5 yılda bitti, bir kısmı 3 yılda bitti. Bu kurumlardan paralel aynı anda 4-5 eğitimi ben ve arkadaşlarım aldık. Neden? Çünkü kendimi şöyle sorumlu hissettim, Türkiye'de psikoterapi bilinmiyor, psikoterapi-

pi anlatılmıyor, psikoterapi öğretilmiyor. Bunun garabeti şurada, Türkiye’de sağlık bakanlığının doktorlarla ilgili bir yasası var, tababet ve şubatı san’atlarının tarzı icrasına dair kanun, Cumhuriyet’in ilk yıllarında hazırlanmış olan bir kanun. Orada der ki “hastalara hekimler bakar, hastalara hekimler dışında birisi bakarsa bu büyücülüğe, cinciliğe girer, bu suça girer.” Dolayısıyla ruh sağlığı yasaları, 50 yıl önce, 60 yıl önce dünyada belirlenen ruh sağlığı profesyonelleri ekip çalışması ve birbirleriyle ilintili olarak eklemelenmiş iken ülkemizde bu maalesef olmadı, hala da olmadı ve dolayısıyla herhangi bir ruh sağlığı profesyoneli olarak kabul ettiğimiz psikologlar, klinik psikologlar, danışmanlar, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatri hemşireleri, aile terapistleri, “ben hastayı gördüm” dediği andan itibaren Türk ceza kanununa göre suç işlemiş oluyor. Hâlâ suç... Onun için kelime oyunuyla biz danışan görüyoruz, hasta görmüyoruz, hastayı hekimler görür. Çünkü hasta dediğiniz zaman, “ben hasta görüyorum” dediğiniz zaman tıbbi bilginizin olması lazım, bu anlamda çok doğru, teşhis koymanız lazım, teşhisi de tedavi etmeniz lazım. Tedavi tıpta invazivdir yani insanın beden bütünlüğüne müdahale edecek yetkiyle donatılmış dünyadaki tek meslek doktordur. Dünyadaki tek meslek, öbürünün bedenini kesmek, biçmek, doğramak, içine bir şey koymak, ilaç vermek, serum vermek, sadece tıp doktorlarına verilmiş olan bir yetkidir. Ama ruh sağlığı profesyonellerinin konusu, bilişle, bilinçle beden kesiştiği bir noktada ilginç bir ara bölgedir. Dahiliye için bir problem yok, cerrahi için bir problem yok, üroloji için problem yok, göz doktoru için problem yok, iş ruh sağlığına geldiği zaman ruh sağlığının bir kısım tablolar organik-genetik beyin rahatsızlıklarından kaynaklanırken, bir kısım tablolar tama-

men yetiştirilmeye, aile içerisindeki dinamiklerle ilintilidir. Aile ile ilintili dinamikler beyni etkiler, beyindeki birtakım rahatsızlıklar sizin ruh dünyanızı ve çevresel gelişiminizi etkiler. Karşılıklı yoğun bir etkileşim içerisinde. İşte buradan yola çıkarak gelişmiş ülkeler, ruh sağlığı yasalarında bir spektrum tanımlamışlar. Bir doktorun görevi aldığı, teşhis ve tedavinin netleştirdiği ama hemen yanı başında çevresel faktörün en az tıbbi problemler ve sıkıntılar kadar etkili olduğunu bildiği için terapi de öneren bir sistem. Yani bir psikiyatrist veya bir aile hekimi bir tanı koyduktan sonra “senin bu konuda psikolojik destek almanda yarar var, danışmanlık almanda yarar var, hayatın gelişim krizlerinde bu krizleri öncelikle gören ve tedavi eden ruh sağlığı profesyonelleri ile bağlantıya geçmen lazım” diyorlar. O zaman ne yapıyoruz? Normal, doğal hayat gelişimi içerisinde biyolojik olarak belirli evrelerde bütün insanlar kritik ve kriz içeren dönemlerden geçerler. Bu dönemlerinde uygun bir aile ortamında desteklenmezlerse, bu semptom ve patolojiye dönüşür. Bu patoloji daha da ağırlaşır organik yapıyı bozar, depresyondan intihara kadar gidebilecek bir süreci başlatır. O kritik dönemler ve kriz dönemlerinde bu insanlarla uğraşmak tıp doktorlarının işi değildir. Bu alan ruh sağlığı profesyonellerinin işidir. Ama onun altında bir beyin tümörü mü var, organik hastalık mı var, bir şizofreni mi gelişiyor, bunu bilmek, doktorun görevidir. O zaman ruh sağlığı profesyonelleri lisans eğitiminde öyle yetiştirilmeli ki, yurtdışında bunu da görüyorum, psikopatoloji, organik bozukluklar, hatta anatomi ve fizyoloji konusundaki donanımları güçlü olmalı. Ruh sağlığı profesyoneli olan psikologlara da, danışmanlara da, sosyal hizmet uzmanlarına da bu eğitimler verilerek, şu tabloları görürseniz bunları hekime yönlendiriniz, psikiyat-

riste yönlendiriniz ama şu tablo da sizin ilgi alanınıza girecek bir spektrumdur diye tanımlanması lazım. Ama bizdeki eğitimler, bizdeki psikoloji geçtiğimiz yıllara kadar bir psikoloji öğretmenliği eğitimiydi, felsefe öğretmenliği eğitimi gibiydi. Yeni yeni son on yılda, belki bizim enstitünün bu konudaki çalışmaları öncülük etti, çünkü çok miktarda yayını Türkçeye kazandırmak ve Türkiye’de psikoterapi kültürünün oluşmasına yardımcı olmak gibi katkımız bulundu. Psikoloji fakülteleri hem müfredatlarını değiştiriyorlar hem de klinik psikoloji alanını, önu açılan bir alan olarak ortaya çıkıyor. Vatandaş çok şururlandı, vatandaş diyor ki “benim organik bir hastalığım yok, ben psikoterapi istiyorum, konuşmak istiyorum, paylaşmak istiyorum, derdimi anlatmak istiyorum, çözemiyorum” ama hekime gittiği zaman hekimin sınırları invazivdir. Çünkü hekimin tıp fakültesinde öğrendiği bilgi; bunlar belirtiler, bu hastalığın adı bu, burada da reçetesi var. Başka bir şey yok hekimde. Ekstradan insani bir ilişki ortaya koyar ise bu hekimin direk insafı, merhameti, şefkati, bireysel olarak mesleğini daha iyi icra edebilmek için kendini donatmasıdır ama hekim buna mecbur değildir. Hasta gelir, daha girerken birçok hastanın tanısını koyabilir. O tanıyı koyduğu andan itibaren zaten reçetesi bellidir ve 15-20 dakikalık görüşmeyle beraber reçetesini yazıp gönderebilir. Ama hasta kalkmaz, oturur, bir şeyler konuşmak ister. Bunu sağlık ocağındaiken çok yaşadım ben. Hastanın belli boğazında tonsilliti var yani boğaz iltihabı olmuş, üst solunum yolu enfeksiyonu, daha ağzını açar açmaz görürsünüz, genel muayenesini yapmak 10 dakikanızı alır ki sistemik muayene yaparsınız akciğerleri nasıl, başka bir rahatsızlık var mı diye. Hasta şikayet etmiyor ama size geldiği için doktor olarak bütün bedenini taramak zorundasınız. Onun bilmediği

bir hastalığı yakalamak da bizim görevlerimiz arasındadır. Semptomu yakaladık, bir de beden taraması yaptık, tansiyonunu ölçtük, ateşini aldık, değerlendirdikten sonra hastaya penisilini yazarsınız, antibiyotiği yazarsınız biter. Ama hasta kalkmıyor, “ee doktor bey daha ne var ne yok” sohbet etmek istiyor. “Biliyor musun bizim kız böyle, bizim adam böyle, bizim yeğen böyle...” Aslında hasta doktora gelirken, boğazındaki bademcik için gelmiyor, evde kimseyle paylaşamadığı birtakım konuları sizinle konuşmak için geliyor. Çünkü doktora gitmek bizim kültürümüzde o kadar da yanlış ve yamuk birşey değildir. Yani doktorla konuşulabilir, kültür buna izin veriyor, belirli meslek dallarında içinizi açmanıza izin veriyor, mahremiyet var, içeriye alıyorsunuz, diğerlerini dışarıya alıyorsunuz. Bir hemşireniz var yanınızda, bir siz varsınız. Dolayısıyla böyle bir ilişkide paylaşım, daha rahat olabiliyor. Orada gördüm ki sağlık ocağındaki ve uzun yıllar sahadaki, kırsaldaki çalışmalarında, insanların paylaşmaya, konuşmaya, rehberlik danışmanlık almaya çok ihtiyacı var. Yine yaptığım çalışmaya göre sağlık ocağına gelen hastaların %90’ı psikolojik ihtiyaç için geliyor, hala da böyle. Geçen ay acil tıp hekimlerine Antalya’da bir konferans verdim Sağlık Bakanlığı’nın organizasyonuyla. Ne yapmaları gerekir? Dedim ki arkadaşlar acil servise gelenlerin bir kısmı, sağlık ocaklarına gelenlerin bir kısmı, büyük bir kısmı, sadece psikolojik ihtiyaçlar nedeniyle oluşturulmuş olan semptom nedeniyle geliyor, onları ilaç tedavi etmez. O semptomun arkasında, kendini ifade edemeyen kendilik örüntüleri var. Bunu öğrenmemiz gerekiyor. Dolayısıyla her hekim arkadaşımızın, insan ruhsal yapısını bilecek bir psikoterapi bilgisiyle donanması lazım. Ben eğer YÖK başkanı olsam veya tıp fakültelerinden sorumlu yetkin birisi olsam, bugünden