

Psikolojiden Psikiyatriye Eleştirel Bir Söyleşi

*Cevaplayan: Klinik Psk. Elif Okan Gezmiş **

*Sorular: Dr. Çağrı Özpolat ***

Çağrı Özpolat: Terapi hakkında neler düşünüyorsunuz diye konuya girmek istiyorum aslında, tecrübelerinizden neler öğrendiniz? Kendim de BDT eğitimi almıştım, öğrenciliğimde de terapiyle ilgili geniş bir merakım vardı, tabii sonrasında biraz azaldı ama olsun. Sizi oraya çeken neydi diye sorabilirim aslında, isterseniz buradan başlayalım.

Elif Okan Gezmiş: Psikolojiyi seçerken klinik psikoloji okumak istediğimi bilerek seçtim. Terapist olmak istediğimi biliyordum yani en başından beri. Bu alana yönelen birçok insan gibi kendi hayatımda yaşadığım şeylerden, yardım edemediğim birilerine gelecekte yardım edebilmek refleksiyle seçmiştim. Aslında gazeteci olmak istiyordum, hala içimde bir ukde olarak kaldı bu. Terapi yapmaya süpervizyon kapsamında başladım, ilk danışanımı aldığımda daha 23 yaşındaydım, çok küçükmişim aslında ama insanın bir yerden başlaması gerekiyor böyle bir şey de var. Ve fazla zorlandım, kişisel hayatımda da depresif bir dönemimdeydim. Yoğun bir şekilde vaka görüyorum, süpervizyonda yoğun bir baskı var ve danışanlar süreci bırakmak istiyorlar çünkü nasıl tutabilirim, zaten ben bitik bir durumdayım. Zar zor bitirdim yüksek lisansı bu şekilde. Ardından belediyede çalışmaya başladım çünkü para kazanmalıyım. Orada da sabah 9 akşam 5 sürekli randevum vardı, belediyede de psikiyatr yoktu, yönlendirmeyi Bakırköy'e yapıyordum ancak insanlar tırsıyorlardı buradan, haliyle sıkıntılı bir yönlendirme süreci oluyordu, süpervizyon alabileceğim kimse de yoktu o merkez içinde. Bildiğiniz tükenmişlik sendromuydu. Ve ben de bıraktım. Mesleği bıraktım komple, belediyeyi de bıraktım. Bu iş bana uygun değilmiş, belli ki terapistlik yapamıyorum dedim kendi kendime. Ondan sonra çeviriye başladım işte.

Ç. Ö.: Hangi yıla denk geliyor? 2015 filan mı?

E.O.G.: Hayır, 2012 civarları olması lazım, o zamanlar tez senemdi ve ilk çevirimi de 2012'de aldım. Orada bıraktım işte psikologluğu, sonrasında kitap çevirisi yapmaya başladım. Bir sene bu şekilde evde kitap çevirdim. Sonrasında anladım ki çeviriyle geçinmek mümkün değil. 1 sene sonra bir iş teklifi geldi, klinik psikolog arıyorlardı. Başvurayım dedim, çünkü ilanda daha çok eğitim, seminer vs. işleri vardı, belli ki vaka görmesi pek beklenmiyordu. Sonrasında oraya başladım, tam da

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Lisans İstanbul Bilgi Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Mezunlu.

**Arş. Gör. Ankara Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Tıp Fakültesi, Farmakoloji A.D. AUZEF Felsefe Lisans Öğrencisi.

düşündüğüm gibiydi, danışan görmüyordum, kurumsal eğitimler veriliyordu. Orada birlikte çalıştığım psikiyatr zamanla beni danışan görmeye teşvik etti. O şekilde tekrardan terapilere başladım. Orada 5 sene çalıştım, eşimin atanması nedeniyle oradan ayrıldım. 2018’de Bitlis’e gittik, kitap çevirisini de hiç bırakmamıştım, tekrardan evden çalıştığım güzel günlere geri döndüm sadece, çok seviyorum kitap çevirmeyi, hayatta en zevk aldığım şey. Orada online terapilere geçmeyi tercih etmedim, o zamanlarda online terapiler pek bilinmiyordu ve istikrarlı bir şekilde devam edeceğimin de garantisi yoktu. Ondan sonra kızım oldu, sonrasındaysa pandemi patlak verdi. Derken 3 sene geri dönemedim, pandeminin hafiflemesiyle ben de düzenimi oturtunca İstanbul’a döndük, haliyle terapiye de döneyim dedim. Tabii o sıralar hala kendi analizime devam ediyorum, 6 senedir filan. İlk başladığım zamana göre epey olgunlaştım, terapistlik ve terapiyle de daha ayağı basan bir yerden ilişki kurdum. Böyle olunca yavaş yavaş geri döndüm, ağır bir vaka yükü de istemedim, sizin gibi başka şeyler yaptığım zaman işimden daha fazla keyif alıyorum. Terapistlik ve çevirmenlikte böyle bir denge kurmaya çalışıyorum. Şimdi terapi hakkındaki görüşüm bütün bu bağlamda nedir? Çok karışık aslında, bir kere şöyle düşünüyorum: Ne iş yaparsanız yapın, işinizi problematize etmezseniz olmaz. Terapistlik, psikologluk, psikiyatrılık, danışmanlık vs. her neyse çok fazla idealize ediliyor, bu çok büyük bir problem. Özellikle lisans öğrencilerinde ben bunu çok görüyorum, tabii ben de öyleydim ama bu belki öğrenciliğin getirisi olan bir şeydir, sanki yardım bekleyen, kurtarılmayı bekleyen kitleler varmış da onlara yardım etmek için aceleyle mezun olup halka yardım için öne atılalım gibisinden bir idealizm var. Bu Tanrı kompleksi gibi bir şey, bir takım çaresiz zavallı insanlar varmış da onlara yardım edecekmişiz gibi. . . Terapistlik böyle bir şey değil. Böyle bir yerden algıladığınızda bir kere terapinin öznesini tamamen pasifize etmiş oluyorsunuz ve otomatik bir alma-verme ilişkisi kurmuş oluyorsunuz. Halbuki terapinin böyle bir şey olmaması lazım, terapi bireyi özgürleştiren bir şey olmalı. Ve bu bakımdan bir politik mücadele alanı bana göre terapistlik. Mor Çatı’nın eğitimlerinde, katılan bir arkadaşımın dinlediğine göre, şöyle bir şey anlatılıyormuş: “Biz buraya başvuran kadınlara hizmet vermiyoruz, atıyorum dava mı açılacak ya da dilekçe mi verilecek, bizim avukatlarımız olsa da biz onlar adına dilekçe vermiyoruz, biz onlara dilekçe yazmayı öğretiyoruz; başlarında duruyoruz, bu böyledir, şu şöyledir gibi. Çünkü biz burada bir hizmet kurumu değiliz, politik mücadele yürüten bir örgütüz ve kadınları bu şekilde güçlendirmek de bunun bir parçası.” Terapi de böyle olmalı aslında, bizim görevi gelen kişiye şöyle düşünmeyi ya da hayata böyle bakmayı öğretmek değil, onunla birlikte içinde bulunduğu cendereden koluna girip beraber geçmek veya gözlerimizi ödünç vermek gibi. “Tamam, sen bakamıyorsun, bir de ben bakayım, bak şöyle bir şey varmış, böyle olabilir mi?” demek gibi, düşerse kaldırmak gibi mesela. Ama oradan geçtikten sonra da artık kendi devam edebilir halde orada bırakmak, sırtımızda taşımak değil. Terapiyi ben böyle görüyorum. Yani orada iki kişinin karşılaştığı, iki insanın olduğu bir alan var, o alanda tabii ki ben bir profesyonel gözüyle bakıyorum ama benim oradaki amacım belli ki hayatta kendi başına ilerleyemeyen, hayatında bir şeyleri aksak giden insanın yanında olmak, bunu birlikte nasıl düşünebiliriz, nasıl güçlenebiliriz gibisinden bu şekilde yolculuğunda ona eşlik etmek. Ama bunu kendisinin, yine kendi istediği şekilde yapmasına izin vermemiz gerekiyor, ona BDT’deki gibi ödevler vermek değil yani bana göre. BDT’ye karşı değilim bu arada, bazı durumlarda çok net bir şekilde işe yaradığını biliyorum, o nedenle uzatmaya hiç gerek yok, bence de BDT kullanılmalı. Ama daha genel bir çatıda terapiye ve terapistliğe bu şekilde yaklaşıyorum. Tabii bunun şöyle de bir boyutu var,

yani neden bu çağda, ki terapinin nerden baksanız 100 küsür yıllık bir geçmişi var, terapi neden var? Bunun birçok açıklaması var, belki artık daha fazla yalnızlaşmamız, ailelerin giderek küçülmesi veya ortadan kalkması, dini bağlılıkların azalması, mesela eskiden Hristiyan topluluklarda terapistin görevini rahiplerin üstlenmesi... bunun gibi bir sürü şey söylenebilir. Buradan da hep şu eleştiri gelir: Terapistlik neoliberalizmin icadı olan şeydir ve bütün işlevi insanları hasta bir topluma adapte etmeye çalışmaktır. Kısmen haklı bir eleştiri, ancak terapiye dair benim dediğim gibi bir bakış açımız olduğunda böyle olmak zorunda değil, terapi insanları hasta bir toplumu değiştirmeye de sevk edebilir, illa uyum sağlamak değil burada mesele.

Ç. Ö.: Bülent Somay da bir kitabında şöyle diyordu, gerçi bunu psikanaliz bağlamında söylüyordu ama belki psikoterapiye genellenebilir, diyordu ki “psikanaliz bir hakikat söylemi değildir, biz orada hakikati devşiren insanlar değiliz, yani psikanalist hakikati bilir de bize öğretir diye bir şey yok” gibi bir şey söylüyordu. Bir de siz ailevi veya dini bağlar koptu derken benim de aklıma Erich Fromm’ın Din ve Psikanaliz kitabı geldi, orada da böyle bir şey söylüyordu, yani dinin yerine psikanalizi koymaktan filan bahsediyordu, sanki böyle de söyleyebiliriz gibi geldi burada.

E.O.G.: Yani, biraz koyuldu da diyebiliriz sanki değil mi? Şimdi psikanaliz taraftarları mı desem, fanatikleri mi?

Ç. Ö.: Tarikat gibi bir şey, evet. Bunu da kabul etmek lazım.

E.O.G.: Bir inisiyasyon süreci var değil mi? Herkes analist olamıyor, tekke eğitimi gibi çok zorlu bir şeyden geçiliyor usta-çırak ilişkileri bünyesinde. Ve öğretilere biat talebi var. Aslında bu sadece psikanaliz için değil neredeyse her terapi ekolü için geçerli, herkes kendi ekolünün fanatiği gibi. Ama evet, psikanalizde de dine benzeyen bir yan var bence.

Ç. Ö.: Bunu şöyle de söyleyebilir miyiz: Freud psikanalizi kurarken kendi fikirlerine uymayan kişileri, mesela Adler’i veya Jung’u saha dışına itiyordu. Kendi tarikatına -bunu Serol Teber söylüyordu bu arada- uymayanları tasfiye ediyordu. Bu bağlamda böyle bir şeyden de bahsedebiliriz sanırım.

E.O.G.: Evet yani aslında bazı yazarlar Freud’un düşüncesinin gelişimini ve sonrasında psikanalizi kuruluşunu, büyütme çabalarını Freud’un Yahudi olması üzerinden okuyor. Birinci olarak her ne kadar sonradan bu Yahudi kimliğini veya dindar yetişmesini büyük oranda inkar etmişse de sonuçta böyle bir kültürde bir ailede ve kültürde yetiştiği için, ikincisi de tam Yahudi karşıtlığının yükseldiği bir dönemde yaşadığı ve tabii sonra bundan dolayı kaçmak zorunda kaldığı ve çok fazla yakını kaybettiği için bir tür -bunu Halk için Psikoterapi’de böyle okuyordu- yani o Yahudi kimliğinin ezilmişliğini ona yüklenen olumsuz şeyleri o dönemde Freud’un alıp kadınlara yüklediği, örneğin işte histeri vakalarından bildiğiniz üzere ve kendisini aslında belki, böyle mi söyleniyordu bilmiyorum ama bizim bu konuşmamızdan doğru devam ettireyim, bu metaforu kendisini yeni bir dinle tekrar yükselttiği ve peygamberleştirdiği bir anlamda söylenebilir mi? Söylenebilir bence. Tabii ki biraz basite indirgediğimiz bir yorum olur ama böyle bir boyutu da var.

Ç. Ö.: Bir de benim şimdi şu aklıma geldi, mesela şimdi bir pozitivizm dalgasıyla beraber felsefenin biraz daha geri plana atıldığını görüyoruz. Felsefenin bittiğinden bahsedilenler var ama bu aslında BDT’de felsefeyle gelişen bir şey aslında. O dönemdeki şeylere bakınca felsefeyle gelişiyor. Yani biz topluma felsefeyi anlatamıyoruz bunun yerine paralı şekilde terapi olarak verelim diyoruz gibi geliyor bana. Siz ne düşünüyorsunuz?

E.O.G.: Şimdi bir kere psikolojinin felsefeyle hiçbir alakası yok, kalmamış yani. Korkunç bir şey aslında. Yani telefonda konuşurken mesela Emir bey bana sordu, işte zihin felsefesiyle ne kadar ilgileniyorsunuz? Şu kişiyi duydunuz mu? Ona da dedim bilmiyorum, duymadım, elimden geldiğince ilgileniyorum diye. Sahiden benim çok utandığım ve çok fazla eksikliğini duyduğum bir şey. Ben 4 sene lisansta psikoloji okudum, 2 sene de yüksek lisans yaptım yani iyi kötü 6 sene psikoloji okudum ben. İyi de üniversitelerde okudum. Felsefeyle ilgili sadece zorunlu ortak bir giriş dersi aldım lisanstayken. Onda da klasik şeyler vardı yani bir yerde ağaç düşse kimse duymasa filan gibisinden. Lise felsefesinden hiçbir farkı yoktu. Benim ta ki kişisel olarak bir şeylerle ilgilenmeye başladığımda gözüm açıldı. Başka şeyler varmış, bir takım düşünürler varmış, işte sadece Sokrates, Platon falan değilmiş yani felsefe. Benim bilgim ilk çağ felsefesinde kalmış, meğer felsefe öyle bir şey değilmiş. Ondan sonra da o kadar zor ki okumaya başlamak, felsefeye girmek... Biliyorsunuz ki bir felsefe kitabı alıp 3-4 sayfa okuyayım diyeceğiniz bir şey değil, hakikaten orada derinlemesine bir okuma yapmak gerekiyor, dile aşına olmak gerekiyor, çevirisinin iyi olması gerekiyor. Çoğu kitabın çevirisi de çok kötü, okunacak gibi değil. Öyle olunca uzun yıllar, benim 20’li yaşarım diyeyim, yani felsefe kitabı okumaya niyetleniyorum bırakıyorum, niyetleniyorum bırakıyorum. Çünkü kafamın anlamaya yetmediğine inanıyorum. Benim kafam psikolojiyi anlamaya yetiyor. Felsefeyi anlamaya yetmiyor. Çünkü hala bağımsız şeylermiş gibi düşünüyorum. Psikolojinin sorunlarından biri bu zaten, felsefeden doğduğunu reddedip kendini sıfırdan var olmuş gibi yaratmaya çalışması neden? Bilim olacağı diye. Hâlbuki zaten bütün bilimler felsefeden doğdu, nereden doğacak başka?

Ç. Ö.: Bilimde onu inkar ediyor değil mi? Felsefeden doğduğunu inkar ediyor.

E.O.G.: Yani en azından fizikte bir çok kavramın, dönemin antik yunan felsefecilerinden geldiğini biliyorlar ve hani inkar etmiyorlar veya iyi kötü organik bir bağ sürüyor. Ama psikolojide hiç yok. Bir tek Freud’un teorisinde bir yerlerde, gerçi Freud özellikle felsefeden kendini koparmaya çalışmış, Nietzsche için “yok okumuyorum, kimmiş o” filan demiş bir adam. Yani biraz yalancı kendisi (*Gülüyor*).

Ç. Ö.: Schopenhauer için de aynı.

E.O.G.: Evet, aynen. Yani şimdi mesela Freud’un süperegö kavramının Nietzsche’nin übermensch kavramıyla arasından bir bağlantı olduğu bence çok açık. Freud’da bir tür filozof değil mi zaten, düşünce adamı sonuçta. Ama hayır öyle değil o, Freud’un döneminde de bilimsellik takıntısı var çünkü pozitivizm ciddiye alınmanız için kendisi gibi görünmenizi şart koşuyor. Bilimsel görünmenizi şart koşuyor. Freud da mecburen öyle davranıyor. Freud’un İngilizce çevirileri de hep öyledir; ego, kateksis vs. Yunanca’dan Latince’den terminolojiler uydurularak yapılmış şeyler. Neden? İşte çok

dilli görünsün diye tamamen böyle kendine yabancılaşan bir anlatıma dönüşüyor işte. Bir şey konuşuyoruz ama fizik gibi bir terminolojiye sahibiz, felsefeyle bağlantılı bir yerden konuşuyoruz hâlbuki. Böyle uydurma bir dille konuşuyoruz ve öyle de hissediyoruz maalesef.

Ç. Ö.: Bir felsefeci vardı belki duymuşsunuzdur, Hasan Aydın, Türkiye’de kendisi ilahiyat fakültesi kökenli birisi Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi’nde. O mesela psikiyatrinin için tıbbın felsefesidir diye bir şey söylüyordu.

E.O.G.: Enteresan.

Ç. Ö.: Bu çok iddialı bir laf. Mesela psikiyatri eğitiminden sonra ben de psikiyatrinin bir bilimsel tarafının olduğunu ve bir de spekülâtif tarafının olduğunu düşünmeye başladım. Baya baya spekülâtif! Mesela tanı koyma süreçleri epey spekülâtif. Bilimsel yönü de şöyle düşünüyorum, mesela bir şizofreni diye, bir olgu olabilir ama bunu nasıl tanıyacağımıza dair herhangi bir verimiz yok, bilmiyoruz açıkçası. Sadece güncel psikiyatri şu anda sırtını farmakolojiye dayamış o şekilde ilerlemeye çalışıyor. Ben böyle düşünüyorum.

E.O.G.: Evet, şu bana çok ilginç geliyor mesela, tabi ki bu tıbbın bütün uzmanlık dalları için geçerli ama, psikiyatride de özellikle ilginç geliyor çünkü önden belli bir tür teorik veya klinik görüşme eğitimi gibi bir şey olmadan böyle direkt hasta görmeye başlıyor asistan ilk gününden. Ama neye göre? Dediğiniz gibi tanıyı koyacak ama neye göre koyuyor yani? Benim gördüğüm psikiyatride tanı, göre göre, sezgisel şekilde öğrenilen bir şeye dönüşüyor. Önüne DSM açıp bu var mı, şu var mı değil de abilerin ablaların görüşmelerini izleyip onların nelerin dikkat ettiklerine bakıp öyle öğreniliyor. Ben Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları’nda 6 hafta staj yapmıştım, 6 haftanın sonlarına doğru bir hasta içeri giriyordu ilk görüşmesi yapıyordu, psikiyatr yapıyordu, asistan bana dönüyordu “evet ne var bu hasta?” diyordu, dönüp “şizoafektif gibi” diyordum. Evet, aynen ben de öyle düşünüyorum diyordu. Evet, ben bunu söylüyorum ama biraz patoloji dersi almışım, şimdi ben 6 haftanın sonunda onlarla aynı sezgiyi geliştirecek noktaya gelmişim ama bir dayanağım yok. Hastayı biraz dinleyip filan, kitabı açsam belki birkaç kriteri karşılıyordur ama ona göre zaten birkaç tane tedavi var, birkaç tane ilaç var, onlar ayarlanıyor. Psikiyatride felsefeye ve terapiye daha uygun, daha yatkın ve meraklı olan kesimler daha çok düşünüyorlar yaptıkları şey hakkında Ama yine de psikiyatride yaptığı şeyi problematize etmeyen, hani en başta konuştuğumuz gibi, çok büyük bir kesim var. Psikologlar zaten büyük oranda öyle, böyle bir kıyaslama yapmak için söylemiyorum. O zaman da işte böyle tamamen farmakoloji odaklı, “ilaç yazdı gönderdi”den öteye gitmeyen bir branşa dönüşüyor.

Ç. Ö.: Evet, öyle gerçekten. Psikiyatri görüşme kitaplarında, ben o dönem okurken, semptom yakalama diye bir şey vardı aslında. Akrostişlere bağlıydı tamamen. İşte şizofreniyi akrostiş yapmışlar ona bağlı hastalığın semptomlarını yakalamaya çalışıyorsunuz. Şöyle bir şeyi de anlatmak istiyorum bir keresinde bir tanıdığımız uzman oldu ve aynı şehrin başka yerinde psikiyatri uzmanlığına başladı mecburi hizmet olarak, kendisi bir hastaya şizofreni tanısı koyuyor. Bize yönlendiriyor, bizdeki herkes de anamnez alıyor ve biz depresyon olduğunu düşünüyörüz. Bu nasıl bir uçurum, öyle değil mi?

E.O.G.: Psikotik depresyon mu?

Ç. Ö.: Evet biraz psikotik depresyondur. Ama öteki şizofreni diyor. Damgalanma ihtimali daha fazla. Aynı yerden eğitim almış.

E.O.G.: Evet, öyle. Ama bu zaten biraz tanı kriterlerinin problemlilerinden kaynaklı tabii. Bir yandan bir tür tanı sistemi, kategorizasyonu var. Bir ortak dil gerekiyor, yoksa nasıl anlaşacağız? Ama DSM sistemi çok sıkıntılı bir sistem, çok fazla geçiş var. Hastalıklar arasında ondan yola çıkarak bilimsel araştırmalar yapılmaya çalışılıyor tamam ama güvenilir değil. Oradan yapılan araştırmalar da güvenilir değil. Özellikle biliyorsunuzdur kişilik bozuklukları konusunda felaket zaten DSM sistemi. Kişiliği kategorize etmek zaten 12 burç gibi. Herkeste hepsinden tabii ki biraz var. Hangisini okusanız ben dersiniz kişilik bozukluklarında. Tanı kategorileri de zaten hep başlı başına tartışma konusu. Bence hayatımızdan çıkmaya doğru gidiyor, yepyeni bir şey düşünülecek artık.

Ç. Ö.: Yani dediğiniz gibi olabilir, gerçekten burç benzetmesi mantıklı sanki psikiyatristler bir nevi uzman falcılar gibi de geliyor bana. Sürekli tanı koyulan bir şey zaten, bir kişilik bozukluğu tanısı koyarken 9 kriterden 5'ini karşılıyorsa, işlevselliği bozuyorsa al sana tanı oluyor gibi bir durum bu.

E.O.G.: Aslında şunu söyleyebilirim, Levent Küey DSM'nin Uluslararası Psikiyatri Birliği'nin bölge temsilcilerinden biriydi, o dönemde yanlış hatırlamıyorsam. Ben yüksek lisanstaydım, DSM'nin de çalışma ekibine ya dâhildi ya da çok yakından izlediği bir pozisyondaydı, şimdi yanlış bir şey söylemiş olmayayım. Ve esasında DSM'yi yapan ekipte çok fazla insan çalışıyor bunun için. Tabii ki bunlar alanın en iyisi ve zehir gibi insanlar yani bütün bunları düşünmemiş insanlar değil ama orada da aslında bunları ben Levent hocadan öğrenmiştim, bir kere en başından şu da sorunlu, hadi kategoriye falan da geçtik, hastalığı neye göre diyeceğiz? Neye bozukluk diyeceğiz vs.

Ç. Ö.: Ya da neye normal diyeceğiz?

E.O.G.: Neye normal, neye anormal? Şimdi işlevi bozuyorsa, işlevi bozmanın sınırını nereye çekeceğiz? Mesela Türkiye'de ev hanımları için evin temiz olması kültürel olarak çok önemli bir şey, değil mi? Her gün o tozlar alınır, her gün o süpürge çalışır, her gün bir şeyler vs. Diyelim bir misafir geldiğinde onunla övünür. Ben işte kapı kollarına kadar belki çamaşır suyuyla siliyorum falan diye övünebilirim. O iyi bir şeymiş gibi... Kaynanalar koltukların altını kontrol eder falan... Böyle bir kültür! Şimdi biz burada obsesiflik sınırını nereye çekeceğiz? Yani bu kültürel olarak kabul görülen hatta övülen bir şeyse, o kişinin çevresini ve hayatını engellemiyorsa -çünkü zaten gününün büyük bir kısmı temizlik yapıyor, belki başka işlerine de vakit ayırabiliyor ve o anlamda engellemiyor diyelim- o zaman nerede o bozukluk? Hangi kritere göre? Veya kişi bundan şikâyetçi ise? Birçok psikotik hasta şikâyetçi değil veya bir narsisist kişilik hiç şikâyetçi değil. Yani bu çok zor... Ama o zaman neye göre nasıl olacak karar vermek çok zor, bunlara benim de bir cevabım yok, bence şöyle olmalı falan diyemiyorum. Dediğim gibi bir tür tanı ya da kategori gibi bir şey lazım, onu anlayabiliyorum ama kendi

pratiğimde, kendi çalışmamda bunları kullanmıyorum. Kullanma ihtiyacı da pek duyuyorum. Ben daha çok analitik düşüncenin terminolojisi üzerinden konuşuyorum, düşünüyorum çünkü insanı bir kutuya tıkıştırmaktansa orada çok daha fazla esneme payı olduğunu ve insanı daha iyi anlama fırsatı olduğunu düşünüyorum.

Ç. Ö.: Bir de sapkınlık durumu var, mesela neler bunlar? Röntgencilik, transves-tizm var. Bunların oranları da bir hayli fazla. Mesela son okuduğum kaynakların birinde bir kişiyi sinir etmekten bile haz duyan bir yüzde var, baya büyük bir oransal kitleden bahsediyor. Ama belki de bunu DSM'nin içine koysak bir patolojik olarak değerlendirilebilir. Bunun dışında mesela şöyle bir şey sormak istiyorum, mesela bir terapi esnasında ya da bir danışma esnasında “ötekinin bakışı” mevzusu vardır, yani bir kişi kendi sorunlarını bir de karşı tarafın gözünden görür diye bir şey vardır. Sizin göremediğiniz noktaları o görür. Bunu BDT'de nasıl değerlendirebiliriz? İşte alternatif düşünce yapmak, sokratik sorgulama yapmaktan bahsedebiliriz. Ya da Lacan'ın “öteki” kavramından bahsedebiliriz. Ve benim zihnime de şöyle bir soru doğuyor: ya bu öteki patolojikse ne olacak? Ötekinin gözü. . . Şimdi bunu neden diyorum? Benim asistanlığı yaptığım yere intihar girişiminde bulunmuş bir eşcinsel birey gelmişti. Ben hastayla görüştüm, hasta olarak değerlendirmiyoruz tabii de kaygı bozukluğu ve depresyon tanısıyla biz oraya yatırmıştık. İşte ailesi eşcinsel durumunu kabul etmiyormuş falan, ondan dolayı da bir reddedilme durumu var. Ben hastayla konuştuğumda bana şöyle bir şey söyledi, dedi ki sizin bir asistanınız vardı zamanında ben ilk defa ona geldiğimde şöyle bir şey kullanmış demiş ki “bak sen de öteki insanlar gibisin git çalış”. Hani “sen de çalışabilirsin” onu anlamak yerine “sen de çalış, sen de şunu yap, sen de bunu yap” gibi bir şey söylemiş. Yine aynı asistanla ilgili bir örnek vermek gerekirse işte karma kişilik bozukluğu diye tabir edilen bir kişiyle görüşürken böyle iğneleyici bir şekilde davranışlarda bulundu, bizzat gördüğü bir şey bu. Sonra ben de orayı bırakınca falan şöyle düşündüm, bu öteki patolojikse bu gördüğü kişi de patolojikleşmez mi?

E.O.G.: Evet olur ve oluyor gerçekten. Şimdi bir kere verdiğiniz örnekteki gibi durumlarda insanlar anlaşılmaktansa bir takım tavsiyelerle karşılaşıyorlar ya da özellikle bizim toplumumuz gibi böyle dini inancı güçlü olan kitlelerin çok olduğu toplumlarda ruh sağlığı alanında uzman olsun olmasın birçok kişinin buradan yaklaştığını çok duyuyorum. İşte “sen biraz şükret”, “namazlarını bir düzenli kılsan”, “senin Allah inancın yeterince güçlü olsa bunlar olmazdı” falan gibi. Örneğin siz gerçekten inançlı bir insansanız böyle şeyler duymak sizi daha da kötü yapıyor tabii ki. Çünkü bu sefer inancınızı sorgulamaya başlıyorsunuz, cezalandırıldığınızı düşünmeye başlıyorsunuz vs. Veya hani böyle bir teması olmasa dahi, işte şey çok duyulan bir şey, “seninki şımarıklık” bunu bir doktor der mi? Diyor işte, o bilmemekle alakalı bence. Söyleyenin de ne yaptığını bilmemesiyle alakalı. “Biraz şöyle yap” “biraz böyle yap” “sen spor yapıyor musun? Git her gün düzenli bir yürü” falan. Zaten yürüyemiyor problem orada, bir depresyon hastası onu yapabilse niye buraya gelsin? Bunun gibi... Bunlar en iyi ihtimalle diyeyim, kişiyi yardım alma fikrinden vazgeçiriyor. “Yok ya gittim işe yaramadı.” Ve başka birine yöneliyor, başka bir alternatifine yönelmeye çalışıyor vs. En iyi ihtimal bu. Ve en kötü ihtimal de şöyle şeyler olabiliyor, yani baktığınızda gayet meşru, düzgün, eğitimlerini almış, süpervizyonlarını almış bir terapist diyelim ki, ama bir noktada raydan çıkmış ve fark edilmiyor tabii, bir de o terapi odasının öyle bir şeyi var ya, kimse sizi görmüyor ve her şeyi yapabilirsiniz. Günün sonunda

yine sizin sözünüze karşı hastanın sözü... Şimdi kime inanılacak? Tabii ki terapistte inanılacak orada böyle de bir iktidar alanı var. Ve hani neler olduğunu görüyoruz. Taciz vakalarının olduğunu görüyoruz. İstismar vakalarının olduğunu yani mesleğin istismar edildiği vakaların olduğunu görüyoruz. Hastanın patolojisiyle kendi karşı aktarımını dizginleyemeyen, orada terapist olarak da ona kapılıp giden, yani bu hasta için aşırı kurtarıcı bir pozisyona geçmek de olabilir tam tersi onu aşağılayan, suçlayan bir şey yapmak da olabilir vs. Bu uzun süre devam edebiliyor, hastasını sekreteri olarak çalıştıran terapist haberi okuduk. Senelerce yanında sekreter olarak çalıştırmış yani bu hasta kim bilir nasıl bir şeyle oraya gitti ve yani onu yanında kendine bağımlı kılıp bir de ondan yararlanmış. Yani böyle şeyler olabiliyor ve tabii ki bütün bunlar, bu tür örnekler aslında ondan sorumlu patolojiyi çok daha derinleştiren ve onarılması çok daha zor hale getiren şeyler. Çünkü artık size yardım etmesini beklediğiniz, sizi anlamasını beklediğiniz birinin sizi sorunluluğunuzu tasdiklemesi ya da sizin sorununuzu daha da düğümlemesi veya suistimal etmesi... Oradan yaşanan ikincil bir travma sonuçta ve maalesef çok sık rastladığımız bir şey.

Ç. Ö.: Elbette, mesela benim gördüğüm bir şey var, çalıştığım klinikte oranın anabilim başkanı, profesör, terapi eğitimi aldığım iddia eden birisi şizofreni ile kavga ediyordu hem de bağıra bağıra kavga ediyordu. Mani hastasıyla kavga ediyordu yani, böyle şeylere denk geldim. Maruz kaldım da diyebilirim belki. Bir de mesela benim bir arkadaşım mesela bir terapistte gidiyor, yani ismi terapist, psikiyatrist muhtemelen ama terapi yaptığını falan da söylüyordu arkadaşım. Bana anlattı yaşadığı olayı, ben de dedim ki bu terapi falan değil, yani bu adam bildiğimiz seninle sohbet ediyor. Üçüncü veya dördüncü seanstan sonra bunu gerçekten sohbet ediyormuş demeye getirdi. Orada da verilen emekler, işte maddi manevi bir sürü şey gidiyor. Ya da hem benim gördüğüm hem de başka arkadaşlarımdan gördüğüm şeyler de var, mesela bir tanı koyuyorlar, diyelim ki bipolar duygu durum bozukluğu tanısı koyuluyor ve bir sürü ilaca başlanıyor. Yıllarca bipolar üzerinden takip ediliyor ama sonra bakıyoruz ki bipolar değil. Başka bir şey çıkıyor.

E.O.G.: Evet, heba olan yıllar.

Ç. Ö.: Evet gerçekten öyle, mesela borderline olduğunu zanneden bir arkadaşım vardı, sen bipolar demişler sonra da başka birine gitmiş sende borderline var falan demişler. Bunu niye yapıyorlar anlayamıyorum.

E.O.G.: Evet bambaşka kategoriler gerçekten. Elma mı piyano mu gibi bir şey bu! Borderline mı bipolar mı?

Ç. Ö.: Evet, gerçekten böyle bir program da var. Şimdi o yüzden bana kişisel olarak birisi sorduğunda benim psikiyatriste yönlendirme yapasım da gelmiyor terapistte yönlendirme yapasım da gelmiyor, ona dair bir inancım kalmış durumda değil. Hani siz de terapiye yeniden başlamışsınız, tekrardan bir şey yapmışsınız şu soru da aklıma geliyor tabii, bir Mercedes firması Mercedes'i kötülemez, bir terapist veya psikiyatri ya da psikolojiyle ilgilenen biri de bu alanı kötülemez diye düşünüyorum. Siz ne düşünüyorsunuz bu konuda?

E.O.G.: Yok, ben gayet kötülerim, hiç problem değil (*Gülüyor*). Yani başta da

dediğim gibi, sadece sorunlu örnekler üzerinden gitmek de yanıltıcı olabilir. Evet, bunu yaşayan bir sürü insan olduğu gibi terapistten ya da psikiyatriden, farmakolojiden fayda gören çok fazla insan da var. Bunları tabii ki bir kefeye koyup tartıp hangisi daha fazla diyemiyoruz ama benim tahminim gerçekten fayda görenler daha fazladır. Yani bu bir yana, ama burada şimdi önemli olan şu değil: Daha çok fayda gören var o zaman bunlar iyi şeyler... Tabii ki burada kapatmayacağız bunu. Peki, iyi gelen ne? Soru bu. İlaç tedavisi ise de iyi gelen ne şimdi? İlaç araştırmalarında da yapılan şey bu değil mi yani? Aslında orada işte ne biliniyor? Hekimin yaklaşımı, tedavide kullandığı işbirliği vs. Bunlar tedavinin seyrini çok etkileyen ve ilaçla alınan verimi de etkileyen şeyler yani aslında tek başına oradaki farmakolojik ajan tabii ki etkili ama bunun etkisini artırmak da mümkün. Şimdi bunun gibi psikiyatrik tedavide de veya sadece psikoterapide de veya ilaç tedavisiyle birlikte yürütülen terapide de farklı tanılarda farklı kişilik tiplerinde ne iyi geliyor ne iyi gelmiyor? Her hastanın ihtiyacı da farklı bir yandan ve her terapi türü veya her psikiyatrik tedavi her hastaya aynı şekilde yardımcı olabilecek şekilde tasarlanmış değil. Dolayısıyla bu genel cevap vermek için çok karmaşık bir konu. Ama şöyle düşünüyorum: siz karşınızdaki kişiyle bir tanı kategorisi üzerinden değil de bir kişi olarak iletişim kurduğunuz zaman, x bir şey hastalık olsun veya olmasın, sizi bağlamıyor zaten. Yani onun adı hastalık olmuş veya olmamış. İşte diyelim bir kişi geldi, çok basit bir sorunla gelmiş olsun, “ben topluluk önünde konuşamıyorum, ben terfi alacağım ve topluluk önünde sık sık konuşma yapmam gerekecek ama konuşamıyorum” diyelim, bu kadar spesifik bir problemle geldi yani. Şimdi siz bu insanın acaba genel sosyal fobisi mi var, geçmişinde bir travma mı var vs. bu tür şeyler üzerinden düşündüğünüz zaman bu insanla bağ kurmanız zorlaşıyor. Ama temel bir merakla “ne oluyor, daha önce hiç konuştunuz mu topluluk önünde? Nasıl oldu? Mesela topluluk derken kaç kişi? Sorun dediğiniz nedir? Düşüp bayılıyor musunuz sahneye, yoksa ne bileyim avucunun içi mi terliyor? Neyi sorun olarak tanımlıyorsun?” Bunları sora sora netleştirdikten sonra mesele tam olarak nedir? Ondan sonra “ha tamam şimdi ne yapabiliriz bununla ilgili bunu konuşmaya başlayabiliriz hani bu en küçük halinde.” Tabii birçok insan çok daha karmaşık sorunlarla geliyor değil mi? İşte ilişki problemleri, ailevi problemler, ne bileyim kariyerle ilgili bir sürü farklı sebeple ya da gerçekten bir travma da söz konusu olabilir. Travma tabii biraz daha özel bir alan çalışması ama hepsinde “sende travma sonrası stres bozukluğu var”, “sen borderline’sın”, “sen bilmem nesin” dediğimizi varsayalım. Peki bu bilginin karşı tarafa ne faydası var? Ne yapacak yani? Bunu alacak, gidecek evde telefonda otobüsteyken google’layacak ve abuk subuk sayfalar okuyacak. Öyle değil mi? Anlamsız bilgiler edinecek. İşte tedavisi varmış veya yokmuş, ilaç kullanması lazım olmuş veya değilmiş gibi kendi kendine bir takım sonuçlara varacak ve daha da kötüsü kendisini bir kategori olarak tanımlamaya başlayacak. “Ben borderline’ım”, “bende sosyal fobi var”, “ben şöyleyim böyleyim” her ne ise artık onun adı. Ne yapacak sonra bu bilgiyle? Hiçbir şey! Bu özgürleştirici bir şey mi? Hayır, bu tam tersi zincirleyici bir şey. Ben 6 senedir analize gidiyorum ve ben neyim bilmiyorum, kimse bana söylemedi, zaten bilmek de istemiyorum çünkü ne yapacağım bu bilgiyle? Ama ben anlaşıldığımı hissediyorum, her yönüyle kendimi anlatabildiğimi, kendime her açıdan bakabildiğimi yani analizde örneğin terapinin özgürleştirici yanı bence şu olmalı: bir takım jargondan, sıfatlardan, tanılardan, bilmem nelerden azade olduğunuz bir süreç. “Ben benim”, “ben de böyle biriyim” dediğiniz bir süreç. Bir ikincisi de şunu gördüm, şöyle bir süreç: “değişebilirim, değişmeyecek yanlarım da var, değişen yanlarım da var, değişebilen yanlarım da var”, “hayat zor, dünya adil değil, ama ben de burada

bir etki gücüne sahibim”, “ben de bir failim bu dünyada, bir şeylere müdahale edebilirim, her şeye gücüm yetmez ama yine de bir şey yapabilirim” diyebiliyoruz. Bazen yenilecek olsam da savaşılabirim örneğin, ama yenildiğimde de tamamdır, denedim ve yenildim derim bu beni yıkmaz. Yani şu noktaya gelebilmek bence terapinin amacıdır. Bu noktaya depresyondan doğru gelebilirsiniz, çok daha ağır bir yerden veya basit bir kaygı bozukluğundan da gelebilirsiniz ya da ilişki sorularından da gelebilirsiniz, fark etmez, ama özgürleşmek hep aynı özgürleşmektir.

Ç. Ö.: Ben şöyle devam edebilirim, bir terapistin tanı koymasının yanı sıra, insanların da tanı konulma isteği var, insanların belirsizliği, bilinmeyen şeyi bilinebilir hale getirme isteği de var açıkçası. Bu belki de kendini dünyanın merkezinde görmeye alakalı olabilir. “Bakın benim bir tanım var” ve “bakın ben buyum” demek durumunda hissediyor olabilir insan. Mesela benim bir arkadaşım vardı, bir ortama girdiğinde sürekli “Ben Adanalıyım” derdi. Yani bunu söylemene gerek yok kimse sormadığı sürece. Sorarsa söylersin, niye söylüyorsun? Bir de ben şeyi de düşünüyorum mesela terapistte giden bir kişiyi klonlayalım, klonu terapistte gitmesin. Altı yıllık süreçte bu iki “aynı” kişi arasında büyük bir uçurum olur mu acaba?

E.O.G.: Klonlamadan bilemeyiz. Ama şunu biliyoruz, yıllar önce okuduğum bir araştırmadaydı sanırım. Depresyon vakalarında olması lazım, hiçbir tedavi almayanların %40’ı iyileşiyor zamanla, hiçbir şey yapılmıyor yani. Kendiliğinden geçiyor. Kalan %60 tedavi almadan da iyileşir miydi? Tabii şu anlık orasını bilemiyorum ama sanmıyorum da. Bazı hastalıklar gerçekten tedavi gerektiriyor çok ağır durumlarda, o ayrı ama “zaman” gerçek bir faktör. Zaman her şeyin ilacıdır sözü doğru bir şey aslında. Zamanla belki olgunlaşıyorsunuz, belki artık bir şeyler önemsiz görünmeye başlıyor, belki hayat koşulları değişiyor ve siz daha iyi adapte olabilir hale geliyorsunuz... Zaman çok ciddi bir faktör. Hele ki Türkiye’de bugünden yarına her şey değişiyor. Ama sadece bu kadar olduğunu zannetmiyorum. Diyelim ki ben bu altı senede analize gitmiyordum olsaydım da tabii ki olgunlaşacaktım çünkü başladığımda 28 yaşındaysam şimdi 34 yaşındayım, yani tabii ki olgunlaşacaktım, bu çok açık. Ama sadece bundan ibaret değil, iyi bir terapinin kazanımları geri çevrilemeyen kazanımlardır. O artık ömür boyu sizinle birlikte giden şeyler ve size hayatla baş etmek için çok ciddi güçler ve araçlar kazandıran bir süreç bence.

Ç. Ö.: Bununla ilgili depresyon örneğini verdiniz. Bu depresyon örneğinde aslında hafif depresyonda, hafif-orta Beck ya da Hamilton ölçekleriyle değerlendiriliyorlar. Hafif depresyonun aslında bir depresyon olmayabileceğini düşünenler var. Hani, günlük hayatın koşuşturması mı? Ben şöyle düşündüm, o %40’lık oran acaba bunlarla mı alakalı?

E.O.G.: Bilemiyorum, aslında bakmak lazım detayına, onu mutlaka incelemişlerdir. Vaktiyle okuduğum bir bilgi bu. Eminim baksak buna benzer araştırmalar da buluruz. Ben mesela kendimden örnek vereyim. Üniversite 2. sınıftayken obsesif kompulsif bozukluk geçirdiğim ve birkaç ay süren bir dönemim vardı. Ölçümleri o zaman yapılmıştı, tabii ne çıkmıştı bilmiyorum ama en iyi ihtimalle orta şiddetliydi diye düşünüyorum. İşte derse geç kalırdım çünkü otobüs durağından eve geri dönüp fiş çektim mi -ütü bile yapmadığım halde-, ocak kapalı mı falan diye kontrol etmeler... Gece yatağımdan üç dört kere kalkardım kapıya bakardım geri gelirdim, yatmadan tüm

kiyafetlerimi tek tek dizdim... Böyle bir dönemim var. Tatile gidiyorduk mesela arkadaşlarımla, Antalya otobüsündeyiz ve artık yolu yaralamışız, “kapıyı kilitledik mi?” birden aklıma takıldı, biraz acele çıkmıştık evden. “Ya kilitlemişizdir”, “emin misin?” ve kafamda işte böyle senaryolar, ya hırsız girerse ya şöyle olursa ya böyle olursa... Antalya’ya varana kadar kendime eziyet ettim orada ve yapabileceğim bir şey de yok. Şimdi böyle bir dönemim var ve ben bunda ne terapiye gittim ne de ilaç kullandım -ki bu çok net aslında hem terapiden hem de ilaçtan çok güzel fayda sağlayacak bir vakayım orada yani. Hiçbir şey yapmadım, geçti... Geçti yani, üniversite 2. sınıfın sonunda bir noktada yoktu artık. Ne oldu da geçti bilmiyorum. Sabahtan akşama mı geçti, yavaş yavaş azalarak mı bitti onu bile fark etmedim. Bir gün artık öyle değildim sadece, böyle şeyleri kontrol etmiyordum. Tabii ki ben bir örneğim, çoğu durumda böyle olmuyor belki de. Çoğu durumda hakikaten yardım almak gerekiyor ya da... “Gerekliyor” kısmı bile aslında tartışmalı. Bu şey gibi, başınız ağrıdığı anda ağrı kesici almak gerekli mi? Olmayabilir, yatıp uyusanız da belki geçecek. Ama o sizi orada rahatlatıyorsa, yardımcı oluyorsa, hayat kalitenizi yükseltiyorsa niye almayasınız ki? Bu hep psikiyatride ya da psikoterapide de böyle. “Şart mı, lazım mı?”... Yani işe yarama ihtimali varsa veya hayat kalitenizi biraz yükseltecekse, mutlaka tedavi alın derecesinde olması gerekmiyor. Alın, ne olacak yani? Zararı olmasın yeter ki, illa bir faydası oluyor çünkü.

Ç. Ö.: Mesela bir de fayda yönünden kriter alırsak... Bu da bilim felsefesinin bir sorunu aslında, işte “bir şey faydalıysa bilimsel midir?” gibi bir soru çıkıyor buradan. Mesela üfürükçülük fayda sağlayabilir mi? Sağlayabilir. Ya da hipnoz fayda sağlıyor mu? Sağlayabiliyor. Yaşam koçluğu da fayda sağlayabiliyor. Hatta bazen bir terapist gitmek yerine yaşam koçuna gitse belki vereceği paranın dörtte birini verecek, insanlar bununla daha rahat ediyor da olabilir. Sosyal psikolojik araştırmaları okuyordum geçenlerde. Orada da sanki kişisel gelişimvari şeyler anlatılıyor... İşte “topluma gidin, çıkın”, “dik yürüyün, o zaman daha iyi hissedersiniz daha mutlu olursunuz” gibi bir şeylerden bahsediliyordu. Ben mesela on yıl önce kişisel gelişim kitapları okuyordum, orada da aynı şeyler yazıyordu. Hani onu referans alan bir yaşam koçu da aynı bilimsel şeyi veriyor demektir.

E.O.G.: Belki görmüşsünüzdür geçenlerde habere çıkmıştı. Bilmem kırk yıllık mı ne Harvard araştırması sonunda tamamlandı, yayımlandı. Yani Harvard’dan yanlış hatırlamıyorsam. Baya büyük bir bütçeyle belli ki, aynı insanları kırk sene mi otuz sene mi neyse izlemişler. Ve soru şu: Kimler daha mutlu? Yani mutluluğun formülünü bulmaya çalışıyorlardı, mutluluk değişkenlerini... Ve buldukları sonuç, “en az iki yakın arkadaşı olan” “işte bilmem neyle ilgili hobisi olan” falan filan. Zaten yoldan geçen bir adamı çevirip sorsak aşağı yukarı söyleyeceği şeyler. Şimdi tabii ki bilimin bir görevi de hepimizin bildiği şeyleri ispatlamak. Bunu kendi metodolojisiyle de ortaya koymak, yani o zaman bu bilimsel bir veri oluyor. “Bilmem ne bilmem nedir, bunu herkes bilir” gibisinden şeyler bilimsel bir bilgi değil tabii ki. Aktarılan bir bilgi bir sağduyu vs. ama bunun bilimselleşmesi için farklı kriterler lazım. Ama şu da bir gerçek, yani psikoloji araştırmaları çok... (*Gülüyor*) Kelimelerimi dikkatli seçmeye çalışıyorum. Belki şundan kaynaklı, akademiyle uygulama arasında çok büyük bir uçurum var psikolojide. Alanda çalışanlar başka şeylerle meşguller, akademisyenler bambaşka bir dünyada yaşıyorlar. Yani onların gözünde onların merak ettikleri şeyler ya da onlara yayın getirecek şeyler bambaşka, yapması kolay araştırmalar vs. onlar başka bir yer-

den bakıyorlar dolayısıyla. Benim bilmeye ihtiyacım olan şeyleri akademi araştırmıyor, dolayısıyla kimse de okumuyor araştırmaları. Ama psikolojinin temel sorunlarından birinin şu olduğunu düşünüyorum hele ki sosyal psikolojinin: Yıllar içerisinde akmaz kokmaz bir alan haline gelmek için uğraştı. “Aman politik olmayayım”, “aman hiçbir şeye bulaşmayayım”, “aman yanlış anlarlar” filan diye. . . Senin adın sosyal psikoloji, yani senin bütün olayın toplum, gruplar. . . Yani biz şurada üç kişi bir araya geldiysek artık sosyal psikolojinin alanına giriyoruz (*Gülüyor*). Zaten senin çalışma alanın tam olarak bu. Ve gidip çalıştıkları şeyler abuk sabuk şeyler gerçekten, abuk sabuk, kim-senin merak etmediği, hiç kimsenin bir işine yaramayan, zaten bildiğimiz ya da “biz bu bilgiyle ne yapacağız ki?” dedirten araştırmalar yapıyorlar. Örneğin, Türkiye’de Gezi diye bir olay oldu değil mi? Yani bu Türkiye tarihinde çok büyük bir şey. Sosyal psikoloji ne yaptı bununla ilgili acaba? Siz bir şey gördünüz mü? Ben hiçbir şey görmedim, bu çalışıldıysa bunun üzerine bir düşünce üretildiyse. . . En fazla Gezi’ye katılan-katılmayan insanlara üç beş kaygı, gelecek bilmem nesi anketi filan vermişlerdir yüksek ihtimalle. Mesela kim düşündü bunun üzerine psikoloji alanında? Psikanal-istler düşündü. Kitap çıkardılar bununla ilgili “Gezi’yi Psikanalizle Düşünmek” diye.

Ç. Ö.: Evet, onu diyecektim ben de.

E.O.G.: Evet. . . Yani Türkiye gibi bir toplumda çalışıyorsun sen, araştırmalar yapıyorsun. Bu toplumun inanılmaz dinamikleri var. Hiçbir yere benzemiyor. Batı’ya da benzemiyor, kendisinin daha Doğu’suna da benzemiyor, gerçekten çok farklı bir coğrafya burası. Ve buradan biz, insana dair hiçbir bilgi üretmiyoruz. Bu beni çıldırtıyor gerçekten çünkü bizim araştırmacılarımız, “evlilik doyumu ölçeği” gibisinden şeylerle uğraşıyorlar daha. Yani bu mu gerçekten? Bu kadar sene okumuşsun etmişsin, bir araştırma yapmayı biliyorsun, istatistik biliyorsun, elinin altında bir sürü kaynağın var da bu sorunun cevabını mı aramak istiyorsun gerçekten? “Kimler daha çok aldatıyor?” Bu sorunun cevabını mı merak ediyorsun? Yani bilmiyorum, ben anlayamıyorum o yüzden. Ve bunu da hep dediğim gibi şuna bağlıyorum; akademinin kendi içindeki problemleri, yani şu açıdan, yayın baskısı, YÖK, bilmem ne, doçent olacaksın, dosya dolduracaksın, puan toplayacaksın filan yani o hayatta kalma telaşı akademisyenlerin. İki, işte bunlar doğrultusunda da psikolojinin tamamen ölçeklere, hatta artık online toplanan ölçeklere indirgenmiş olması. Ben de tezimi böyle yazdım bu arada, çünkü oyunun kuralı bu yani, ama hiçbir geçerliliği yok. Üçüncüsü de “aman ağzımızın tadı kaçmasın Ali Rıza Bey”, “hiç o toplara girmeyelim”, “yok o daha çok sosyolojinin konusu, yok o siyaset bilim” filan. Ya politik psikoloji diye bir alan var (*Gülüyor*). . . . Politik psikoloji diye bir alan var, Türkiye’de de hocası var bu alanın. Çok heyecanlandırıcı bir şey olması lazım değil mi? Politik psikoloji! İşte toplumsal olayları düşünenler, araştıranlar vs. Peki, politik psikoloji mesela ne çalışıyor? “Eeee, şimdi diyelim biz size resimler gösteriyoruz, bu iki adaydan hangisine oy verirdiniz? Sonra bakıyoruz işte mavi giyene mi oy vermiş kırmızı giyene mi oy vermiş, yakışıklı olana mı oy vermiş uzun boylu olana mı?” Politik psikoloji bu, mesela seçmen davranışı diyelim buralara sıkışıyor. Bu da bir veri midir, veridir tamam da bu veriyi kim kullanacak? Politik kampanya yapan adam kullanacak vs. Yani sen niye buna hizmet ediyorsun? Halk için sorular sorabilecekken buna dair cevaplar arayabilecekken. . . Ha ama tabii ki başka örnekler de var. . . Geçenlerde o araştırmalara ulaşmaya çalıştım da ulaşamadım. Bir de böyle bir şey var ya, ulaşamıyoruz araştırmalara yani kırk yılın başı ilgimizi çeken bir şey oluyor ama okuyamıyorsunuz. Mesela İngiltere’deki halkın

sokak ayaklanmalarını araştıran, takip eden ve yıllardır bunun üzerinde çalışan insan da var. Bu da var, bu da yapılabilir aslında. Ama işte özellikle Türkiye’de maalesef böyle etliye sütlüye dokunmadan öyle puan getirecek kadar yapıp geçiyorlar çoğu zaman.

Ç. Ö.: Evet, bu son söylediğinizle ilgili Renata Salecl bir kitabında şöyle bir şeyden bahsediyordu, “biz artık bilgi çağındayız ancak bazı bilgiler o kadar pahalı ki onlara ulaşamıyoruz” diyordu, bu kadar zor bir şey. Ve bence akademiye de o kadar büyük bir değer atfetmemek lazım. Şimdilerde bazılarının akademiye gidip akademisyen olabilmek gibi düşünceleri var. Bu biraz modern aydınlanma ekolünden gelen modern insanın ideallerinden kaynaklanıyor olabilir. O da bizim içimize yerleşmiş bir şey. Her alanda idealist olalım derken yıpranıyoruz açıkçası. Mesela mutluluk kavramıyla da ilişkiyi kavrayabilirsek, terapist olayım mıyım vs. gibi düşüncelere sahibiz. Ama aslında bunlarla hiç de ilintili şeyler değil. Mutluluk deyince benim aklıma sürekli Wilhem Schmidt’in Mutlu Olmak kitabı geliyor. Orada diyordu ki biz artık bir telefon aldığımızda ve önümüze o telefonun yeni bir modelini koyduklarında eğer o yeni modeli almazsak mutsuz oluruz. Bunlar da ne kadar doğru acaba? Bununla ilgili bir araştırma yapıp reklam amacıyla kullanabilirsiniz. İşte Iphone kullananlar daha mutlu diye araştırıp insanları Iphone almaya teşvik edebilirsiniz.

E.O.G.: Tabii, bu araştırma ya da istatistik dediğimiz şey zaten istediğimiz yere yontulabiliyor. Psikolojinin temel krizlerinden birisi de bu şu anda. Ben bunu Deniz Pala’nın katıldığı podcastten öğrenmiştim. Psikolojinin metodolojisi üzerine ve oradaki tartışmalara dair fazla bir şey okumuyorum çünkü fenalık geliyor okurken. Üniversitede de istatistiği zar zor vermişim. Bir süredir zaten psikolojideki tekrarlanabilirlik krizi vb. şeyleri duyuyorum. Bunun üstüne yazan pek çok akademisyen de var Tolga Yıldız gibi. Ama ben bunun bir yerden patladığını bilmiyordum, yeni öğrendim. Tarihi tam bilmemekle birlikte sanırım 2011 civarlarında bir araştırma yapılıyor, orada iki şeyden bahsediliyor: Birincisi birçok araştırmanın tekrarını yapmaya çalışıyorlar ve tekrarlayamıyorlar bulguları. İkincisi de abuk subuk, gerçekte hiçbir alakası olmayan bir hipotez üretilip tamamen psikolojinin kullandığı pek çok yöntemi, istatistiği vs. kullanıp bu hipotezi ispatlıyorlar. Hatta hipotez de hatırladığım kadarıyla şöyle bir şeydi; bilmem ne şarkısını dinleyen insanlar daha yaşlı oluyor. Bunun gibi saçma bir hipotezi ispatlıyorlar ve metodolojide hiçbir kusur yok. İstatistikler de çok doğru vs. ama hipotez de çok saçma ve ispatlanabilir. Yani psikolojinin böyle bir problemi var. Benjamin Disreali’nin bir lafı vardı, yalan söylemenin en kolay yolu istatistiklerdir diye. İşte istediğiniz yere çekebiliyorsunuz, psikolojide iyice çekebiliyorsunuz. Çünkü sizin örnekleminiz filan da çok sarsıntıda. Böyle pek çok araştırmaya bakın, atıyorum Boğaziçi Üniversitesi’nin öğrencileri arasında bir araştırma yapılmıştır ve sonuçlar bunlardır vs. tartışma bölümünde de klasik olarak bu araştırmanın sınırlılıklarından biri örneklemin çok dar olmasıdır, sadece üniversite öğrencilere yönelik olmayan ve Türkiye çapında daha fazla katılımcının olduğu bir araştırmanın yapılması daha güvenilir sonuçlar verecektir vb. şeyler yazar. E kim yapacak o araştırmayı? Tabii ki bunun için ciddi bir fon ve emek lazım. Onu anlayabiliyorum, yani o araştırmacı niye yapmamış demiyorum ama kimse yapmayacak ki bunu ve kimse de yapmıyor zaten. Siz mucizevi bir cümle olarak yayınımda bunu dediğiniz sürece, işte 150 tane öğrenci arasında yaptık veya 10 kişi arasında yaptık dedikten sonra problem kalmıyor, siz bunu belirtmiş oluyorsunuz işte. Tabii ki bunu genelleyememiş oluyorsunuz. Yani

tamam genellenemez de, ne yapacağız o halde? Bu araştırma niye var yani? Tam olarak ne söylemek istiyor bu araştırma? Hele bunu genelleyemiyorsak ki hiçbir şeyi genelleyemiyoruz psikolojide. Bu iş böyle...

Ç. Ö.: Bu bahsettiğiniz istatistik mevzuuyla ilgili bir kitap da var aslında Şansın Terbiye Edilişi diye.

E.O.G.: Evet, Metis'ten çıkmış bir kitap ancak onu hala okuyamadım. Çok merak ediyorum aslında.

Ç. Ö.: Orada aklıma gelen şöyle bir alıntı vardı, normalden bahsetmişti ve diyordu ki “normal sözcüğü hem de değerlendirme amacıyla kullanılmıştır ama sıradan ya da tipik karşılığında kullanılması ancak 19. yy'da başlamıştı. Bu ilk kez fizyoloji bağlamında olmuş daha sonra da Comte tarafından siyasal gündemin bir parçasına dönüştürülmüştür. Normallik aydınlanmanın merkezi örgütleyicisi kavramı olarak insan doğası fikrini yerinden etmiş ama iki rol de geliştirmiştir. . . ” diye devam ediyordu. Ama burada da aslında istatistik ile toplumun nasıl normallik kavramı adı altında kontrol edildiğini anlatıyor. Bu da güzel bir kitap gerçekten. Bir de şeyi merak ediyorum aslında, şimdi bizim bir arkadaş grubumuz Irvin Yalom okuması yapıyorlardı, beni de çağırdılar. Orada meraklı arkadaşlar vardı; terapist, psikiyatrist olmak gibi düşünceleri vardı bizim tıp öğrencilerinin. Orada ben “bir filozoftan bir terapist olmaz” gibi iddialı bir laf ettim. Bunu da biraz altyapımdaki sert bir çıkışla söylemiş olabilirim. Altyapısında da şöyle bir şeyler vardı aslında, bir filozofun bazı düşünceleri vardır, işte bazı düşüncelere eğilimlidir, intihar problemi olsun veya varoluş sorunları vs. eğilebilir, bunu mesela bir varoluşçu terapistle karşılaştırsak arada nasıl bir fark olurdu acaba diye düşündüm. Bununla ilgili olarak Irvin Yalom'un Nietzsche Ağladığında isimli kitabında bir terapist ve bir filozof var. Karşılaşıyorlar ve sonra birbirleriyle terapötik bir ilişkiye girip birbirlerini etkilemeye başlıyorlar. O açıdan düşündüm ki bazı kavramları çözemeyen filozof, örneğin varoluşçulukla ilgilenen bir kişi nasıl terapist olacak? Sen çözemediğin şeyle ilgili karşı tarafa nasıl bir destekte bulunacaksın ya da onu aydınlatacaksın? Siz ne düşünüyorsunuz bununla ilgili?

E.O.G.: Bir filozofun doğru soruları sormak gibi temel bir yetisi vardır. Bu bakımdan terapistte benzetilebilir. Karşı tarafa doğru soruları sormak veya sormayı öğretmek gibi. . . Ama filozoflarla terapistler arasında pek çok fark da var bence. Mesela bana öyle geliyor ki bir filozof bir yerden başlayıp bir yere doğru ilerleyip nihayetinde bir cevaba ya da cevaplara uzanan bir düşünce sistemine erişmeye çalışıyor. Önce kendi varsayımlarını ortaya koyuyor, varsayımları üzerinden bir şeyleri çürütüyor, işte onlarla kavga ediyor vs. ve en sonunda kendi düşünsel kuramına varıyor. Farklı felsefe ekolleri de böyle ortaya çıkıyor veya kendisini de bu şekilde yenileyip değiştiriyor, bu ayrı bir konu tabii. Ama terapistin böyle bir amacı yok, terapist bir cevaba ya da hakikate erişmeye çalışmıyor, karşı tarafta istikrarlı bir genel şablon veya sistem de yaratmaya çalışmıyor. Yani terapistin bir hedef noktası yok. Terapist yolu yürüyor sadece, böyle söyleyebilirim. Veya gittiği yerde tez-antitez-sentez gibi bir yol da izlemiyor, buna varmaya çalışmıyor terapist. Bence böyle temel bir fark var. Yani biz ilk seansta karşı karşıya oturduğumuz kişiyle diyelim 1-2 sene boyunca görüşüyoruz, o geçen haftalar, aylar içerisinde onun varmasını istediğimiz bir yer yok aslında. Yani elbette bir depresyon hastasının depresyondan çıkmasını istiyorsunuz, o ayrı bir şey. Ama

ben burada ağır patoloji harici bir terapi sürecinden bahsediyorum. Nevrotik bir bireyi konuşuyor olalım mesela, borderline da olabilir. Orada tabii ki kişinin patolojisinin azalmasını bekliyoruz ama daha içsel ve düşünsel bir değişim olarak, o kişinin hayatında yaşanacak değişimler olarak bizim bir arzumuz yok. Biz de bilmiyoruz nereye gidecek ama yine de oradayız işte, birlikte göreceğiz nereye gidecek. Bion böyle diyor işte, seansa arzusuz ve belleksiz girin. O ana kadar geldiğiniz bir yolun önemi yok, oradan sonra da bir yere gitmiyorsunuz, siz sadece oradasınız o sırada. Bu Yalom'un şimdi ve burada'sı gibi bir şey. Yani o an önemli. Ne hastayı bir yere itmek ne de geçen haftalardan bahsetmek. Orada ne olduğu önemli. Ama bir filozof için böyle olduğunu sanmıyorum. Çünkü onun varmak istediği bir yer var, yolun ne olduğunu kendisi de bilmeseye dahi bir hedef noktası var.

Ç. Ö.: Bu soru aslında benim başlangıçta, bir kitap okuma kulübü kurduğumda ve ilk kitabı Çiğdem Dürüşken ve Alper Hasanoglu'nun editörlüğünde yazılan Klinik Felsefe olarak seçmiştik, o sıralarda aklıma gelmişti. Ben uzun süredir kendi bağlamımda felsefeyi okumaya çalışıyorum. O kitapta da felsefenin terapötik bir etkisinden bahsediliyordu. Mesela stoacıları geçtim, Spinoza var. Spinoza özellikle bu aralar çok gündemde. Onun felsefesinin temelinde, işte Ethica'da görebileceğimiz gibi bir yaşam felsefesi anlatılır aslında. Bir nevi kendi bağlamında bir terapi süreci var ama bir de terapistin süreci var. İşte siz de kendinizden bahsediyorsunuz mesela. Bu felsefeci de bu sürece kendi dünyasında bir yer veriyor. Başka bir şey söylemek gerekirse, mesela varoluşçu terapi çalışanlar önce gidip varoluşçu felsefeyi okumak durumunda kalıyorlar. İşte Sartre ne demiş, Heidegger ne demiş vs. Oraya bir atıfları her zaman oluyor. Yani o sorularla uğraşan kişiye acaba şöyle bir şey de geliyor mu: örneğin kişi hem terapist hem de filozof olsun, varoluşçulukla ilgileniyor, intihar sorunu üzerine çalışıyor diyelim; terapistte gelen damşan da ilişki problemi yaşıyor olsun. Bu acaba terapist filozofumuza "bu da problem mi" gibi geliyor mudur?

E.O.G.: Yani gelmemeli... Gerçek bir terapistte öyle gelmemeli bence.

Ç. Ö.: Bu ideal bir şey değil mi? İdeal bir beklenti yani.

E.O.G.: Evet, tabii ki sizin orada entelektüel bir merakınız illaki var, daha çok ilginizi çeken patolojiler olabilir ama bu sizi heyecanlandıran bir şey olmuyor, daha çok üstüne düşündüğünüz dönemler olabilir. Örneğin bir teorisyeni, mesela Bollas'ı okuyorsunuzdur, hep Bollas'ın gözünden bakıp düşünmeye başlıyorsunuz. Onu daha çok oturabildiğiniz durumlar daha çok ilginizi çeker mesela. Bu tarz entelektüel meraklar hep oluyor ama bence bu terapistin kendisiyle ilgili bir mesele. Ben intiharla ya da ilişki problemleriyle veya bambaşka bir şeyle ilgileniyorum ama böyle bir tepkinin pek yaygın olduğunu zannetmiyorum. Çünkü orada sizin entelektüel bir merakınız da var ama öncelikle ikili bir ilişki için oradasınız. İyi bir terapistin karşı tarafla ilişki kurabiliyor olması lazım. Yoksa çok okumuş, çok zeki, çok entel bir insan kesin iyi bir terapist de olur diyemeyiz asla. Tam tersi bile etki yaratabilir bunlar. Orada kesinlikle ham bir şekilde bir insanın karşısına oturup 45-50 dakika boyunca gözünün içine bakmak gerek. Ne diyeceğini de bilemezsiniz ne yapacağını da. Size saldıracak veya 50 dakika boyunca tamamen susabilir. Yani her şey olabilir orada, bilinemez bir şey bu. Ve siz de orada duruyorsunuz, ben buradayım diyorsunuz. Orada çok çarpıcı bir karşılaşma var bence. Gündelik hayatta göremediğimiz bir şey bu. Ve sonra

yavaş yavaş açılan bir ilişki var. Her ne kadar kendi içinde bir hiyerarşi barındırıyor da... Sadece bir taraf anlatıyor mesela, tutup demiyorum ki “ben eşimle kavga ettim” vs. Kendime dair bir şeyler anlatmıyorum sonuçta. Çok az şey biliyorlar terapist hakkında. Öteki tarafsa çok açıyor kendini belli bir yerde, ama diğer taraf da onu orada dinliyor, anlamaya çalışıyor, aktif olarak düşünüyor ve orada duruyor. Yani alıp telefonumla oynamıyorum. Oradayım. Normalde kim kimi böyle dikkatle dinler ki? Hiç kimse. Dolayısıyla çok güçlü bir his gerektiriyor orada olmak. Bazen anlaşmazlıklar yaşıyor mesela. Her şeye açık olmak gerekiyor sonuçta. Ve birlikte oyun oynayabilmek... Tabii en nihayetinde orası bir oyun alanı çünkü. Ama dediğiniz şu şeye katılmıyorum, mesela ben varoluşçu terapist olmak istiyordum dedikten sonra Spinoza okumak olmamalı bu işin yöntemi. Yani bir şeyleri zaten okumuş olup, “bu iş daha çok kafama yatıyor” dedikten sonra belli bir terapi ekolünün mensubu olmak lazım. Bence illa bir terapi ekolüne biat etmek de şart değil hani. İyi öğrenmek önemli ama %100 onunla çalışmak zorunda değilsiniz. Mesela ben şema terapinin de ilk iki seviye eğitimini aldım, süpervizyon aşamasına geçmedim sadece, çünkü şema terapi yapmayacağımı anladım o kadar eğitimden sonra. Yani anlıyorum, mantıklı ama bana göre değil. Benim düşünce sistemime uymuyor, hayata bakış açım da uymuyor. Kaldı ki denedim ama olmadı yani. Ama çok iyi şema terapistleri yok mu? Kesinlikle var. Bundan fayda gören insanlar da var. Bana göre değil sadece. Veya ben analize gidiyorum ama analist olmayı düşünmüyorum. Çünkü ben o kadar susamıyorum diyelim (*Gülüyor*). Tabii tek neden bu değil başka şeyler de var da neyse, en nihayetinde bana uygun değil, analist olamam ben. Olmak da istemiyorum. Ama analitik teoriyi seviyorum, analitik teoriyi esnetmeyi de seviyorum. Analistler kadar katı bakmayı sevmiyorum mesela. Bu böyle bir şey bence, filozoflarla karşılaştıracaksak her terapistin bir hayat felsefesi yok mudur diyelim, tabii ki var, elbette bir şeyler var orada. Ama hayat felsefesiyle önemli ahlaki yargıların birbirine karışmaması lazım. Benim şöyle bir mottom var diyelim, insan yaptıklarından değil yapmadıklarından pişman olur. Ve ben hayatımı buna göre yaşıyorum diyelim. Ama şimdi tutup da terapi odasında insanları arzuladıkları ama yapmakta tereddüt ettikleri ve belki de yasak olan şeyleri yapmaya teşvik edemem. Yani böyle bir şey değil, bunu dayatmak değil terapi dediğimiz şey. Ama arzusunu da korkusunu da anlamaya çalışırım. Onu hiçbir yere itmemeye de çalışırım. Sonra kendi bir yere gider. Oraya gittiğinde de orada ne olduğunu anlamaya çalışırım. Olay budur. Olabildiğince nötr kalmaya çalışmak gibi. Tabii teorik bir şey bu aynı zamanda, yani kimse bu kadar nötr kalamaz. İllaki kaşınınız gözünüz oynuyor yani veya bir şeyler hissediliyor, bazı şeylerden belki rahatsızlık duyulabiliyor vs. İşte onları da minimize etmek için kendi terapimize gidiyoruz zaten. Kendi ahlaki yargılarımız veya hayata bakışımızı oraya empoze etmemek için, daha çok kendi içimizde tutabilmek için.

Ç. Ö.: Ya da o kucaklamayı sağlamak için mi terapistte gidiliyor?

E.O.G.: Tabii, o da var.

Ç. Ö.: Mesela ayna nöronlar bulunduktan sonra şu tarz araştırmalar yapılıyor, mesela siz bir olay anlattığımızda ben bu olayı sanki kendim yaşamışım gibi beynim buna bir sinyal veriyor. Bu terapistte uyarlırsak, terapistte de sürekli gelip bir şeyler anlatıyorlar, terapist de sürekli kendi zihninde bunlarla ilgili bir şeyler yaşıyor gibi bir bellek yanılışına düşebilir. Bazen böyle şeyler de duyuyoruz, bunlarla ilgili

araştırma yapıyorlar. Ve işte bu yüzden de belki terapistte gidiyoruz. Ben bunu ilk Irvin Yalom için söylemiştim ama genele de uyarlayabiliriz sanırım.

E.O.G.: Tabii. Ve süpervizyon da önemli. Terapist pek çok yerden desteklenmek zorunda ki oradaki sürece dayanabilsin. Terapi süreci hakikaten de basit bir oturduğun yerden para kazanma süreci değil. Öyle olsa bu kadar şeye gerek kalmazdı hani (*Gülüyor*). Orada hakikaten sağlıklı ve işlevsel bir şekilde odanın içinde var olabilmek için dönüp arkadan bir sürü destek alabilmek gerekiyor.

Ç. Ö.: Weber bir şey anlatırken ideal tip kavramı üzerinden anlatmaya çalışıyor, biz de belki terapiyi de terapisti de ideal bir şekilde düşünüp anlatıyoruz, bilemiyorum. Mesela Terapiye Hayır diye bir kitap vardı, orada terapist iyi bir dinleyicidir varsayımıyla yola çıkıyoruz. Aslında öyle olmayabilir de. Bunlar aslında bizim ürettiğimiz mekanizmalar. Ayrıca çalışmaya başladığınız kişi üzerinden dünyayı görme-ye başlarsınız gibisinden bir şeyler de söylemişsiniz hatırladığımız kadarıyla.

E.O.G.: O da olur, böyle bir şey söylediğimi hatırlayamadım ama olsun (*Gülüyor*).

Ç. Ö.: Buna benzer bir şeydi diye hatırlıyorum. Ya da şöyleydi sanırım: Çalıştığınız kuramcı üzerinden insanları algılayabiliriz gibi bir şey demiştiniz.

E.O.G.: Evet sanırım böyleydi.

Ç. Ö.: Bununla ilgili Joel Paris Overdiagnosis in Psychiatry (Psikiyatride Aşırı Tanımlama) kitabında bizim halktan da bildiğimiz söyle bir şeyden bahsediyor, elinde çekiç olan herkesi çivi zanneder. Buna göre de dünyayı kurabiliriz. BDT çalışan kişi hep bilislere odaklanıyor, dinamik çalışan birisi belki ilişkilere odaklanıyor vs. böyle diyebiliriz herhalde.

E.O.G.: Tabii, sizin bir kuramsal çerçeveniz olmalı zaten, yoksa o veriye neye göre ne yapacaksınız ki yani? Karşı karşıya kaldığınızda bir yerden başlamak zorundasınız, onun için de bir gözlüğünüz olmalı ki bir şeyler netleşsin. Şu da iyi bir şey aslında, bazen her zaman kullandığınız gözlükle göremiyorsanız onu çıkarıp başka bir gözlük takmak ve “işte böyle daha net oldu” diyebilmek belki de en idealidir. Bilemiyorum tabii, bunu yapmak da çok zor. Benden çok daha tecrübeli terapistlerden duyduğum ve anladığım şey şu ki siz bir kuramda yetişip, eğitimlerini, süpervizyonlarını alıp vs. onu uygulayarak oturtuktan sonra “hadi şimdi ikinci bir kurama geçeyim” demek çok kolay bir şey değil. Yani ilkini tamamen terk edeceksiniz ve ikincisinin sadık bir uygulayıcısı haline geleceksiniz; hani bu hastaya BDT yapayım, o çıksın dinamik çalışayım, öbürüyle varoluşçu çalışayım gibi olmuyor. BDT çalışıyorsunuzdur ama varoluşçu konulara da giriyorsunuzdur yani. Böyle bir hareket alanınız vardır mutlaka. Ama kişiden kişiye çok katı bir değişiklik yapılmıyor ve yapılamıyor aslında. O yüzden ben şunu düşünüyorum, yani farklı ekolleri de okumak öğrenmek tamam ama en nihayetinde kendinizi daha yakın hissettiğiniz bir tanesinde ya kendinizi çok Ortodoks bir şekilde ya da biraz daha esnek bir şekilde ama aşağı yukarı belli bir çerçeveye bakmak ve çalışmak gerekiyor. Bu bence yanlış bir şey değil. Yani bir BDT veya şema terapi uygulayıcısının bakışı yanlış değil, bana göre hepsi sonuçta dinamik

teorinin söylediği şeyler. Ama dinamik teori, Freud vs. böylesine şeytanlaştırıldığı için, işte modası geçti filan diye kimse dinlemek istemiyor. Halbuki ben şema terapi eğitimine gittiğimde hep bunu düşünüyordum, “E Freud zaten bunu diyordu, biz de bunu yapıyoruz zaten” filan. Bana dinamik teori filan anlatmaya çalışıyor gibi geliyor, tabii ki hala tam anlatamıyor ama anlatmaya uğraşiyor ve diğer ekollerin hepsi de filin bir bacağına, bir hortumuna yapışıp çok güzel bir şekilde bacağı veya hortumu tarif ediyorlar fakat o fil değil, o bir bacak veya hortum işte. Yani dedikleri tamamen doğru, ama eksik ya da benim görmek istediğim şeyi kapsamıyor, böyle diyebilirim.