

# Psikoterapi Hakkında Bilinen 10 Yanlış

Fulya Kaya Tezel, 15.02.2011

## Terapi dertleşmek ve rahatlamaktır.

İnsanlar arasındaki en yaygın beklenti terapistin sizi teselli edip, rahatlatmasıdır. Terapi odasından sinirleri alınmış bir şekilde çıkmayı bekler çoğu insan. Ancak gerçekte durum böyle değildir. Terapi, sorunlarınıza ve kendinize dair farkındalıklar kazandığınız, düşüncelerinizi kontrol ederek duygularınıza hakim olmayı öğrendiğiniz kişisel bir yolculuktur. Yani rahatlamadan çok daha fazlasıdır terapi. Kişinin içinde bulunduğu ruhsal durumu iyileştirmek terapinin ana amaçlarından biridir ancak bu hiçbir zaman sadece kişiyi teselli edip desteklemekle gerçekleştirilmez. Birçok seans boyunca terapistten aldığı bilgi, destek ve bazı gevşeme teknikleri ile danışan rahatlayabilir ancak bu terapinin yan hedeflerindedir ve terapi sürecinin küçük bir bölümünü kapsar.

## Terapide çocukluğum analiz edilecek.

Kişilik oluşumunda çocukluk deneyimlerinin önemi tartışılmaz. Bu nedenle terapistiniz çocukluğunuz hakkında bilgi almak isteyebilir. Ancak her terapist çocukluk döneminizi analiz etmez. Birbirinden farklı terapi teknikleri bulunmaktadır. Bu tekniklerin bazılarında ilk çocukluk deneyimleri üzerinde ayrıntılı şekilde durulur ve analiz edilir. Ancak bu yöntem oldukça uzun zaman aldığından (çoğu zaman yıllar) pek çok terapist ve danışan tarafından tercih edilmez.

Günümüzde genel olarak daha kısa süreli ve problem çözmeye yönelik terapiler kullanılmaktadır. Bu terapi tekniklerinde kişinin güncel sorunu üzerine yoğunlaşılır. Terapist gerekli gördükçe yalnız güncel sorunla ilişkili olabilecek çocukluk anılarını gündeme getirir ve danışanın bugün yaşadığı olaylarla bağlantısını kurar.

## Terapistim bana ne yapmam gerektiğini söyleyecek ve tavsiyelerde bulunacak.

Psikoterapide kişi davranışsal ödevler dışında (örneğin spora başlaması, yürüyüş yapması vb.) direkt olarak yönlendirilmez. Terapist danışanın hayatına müdahale etmemelidir. Seçim her zaman danışanın kendisine ait olmalıdır. Ancak terapist alternatiflerin niteliğini, avantaj ve dezavantajlarını, olası sonuçlarını belirgin hale getirerek



danışanın kafa karışıklığını gidermelidir. Bunu anlatırsam terapistim beni yargılar, suçlar.

## Bunu anlatırsam terapistimin bana olan güveni azalır.

Terapistiniz asla sizi yargılamaz. Terapistiniz sizi anlamak ve size yardım etmekle yükümlüdür, yargıç değildir. Bu, terapistinizin her konuda size hak vermesi ve onaylaması anlamına gelmez. Örneğin birine zarar vermeyi planladığınızda terapistiniz sizi onaylamayaz ancak durup sizi ya da bu isteğinizi yargılamaz. Neden bu şekilde hissettiğiniz ve bunu planladığınızın peşine düşer ve sizi anlamaya çalışır. Ona söylediğiniz her şeyi yalnızca sizi anlama yolunda kullanacağı ipuçları olarak ele alır. Bunun da ötesinde terapistinizin kişisel olarak sizi onaylayıp onaylamamasının bir önemi yoktur. Önemli olan kendi fikirlerinizin yine size engel olup olmadığıdır. Üstelik terapist suçlamama, yargılamama ve etiketlememe konusunda eğitilmiş kişidir ve her seansa başladığında kendi değer yargılarını kapının dışında bırakır.

## Terapistimin beni anlaması için benden daha zeki olması lazım.

Terapistinizin sizden daha zeki olması bir avantajdır ancak gereklilik değildir. Temel psikoloji ya da psikiyatri eğitiminin üzerine terapi eğitimi de alan bir kişinin ortalama zeka düzeyinin üstünde olduğu söylenebilir. Üstelik zekâ her şeyi bilmek demek değildir. Terapistinizin hiç bilmediği bir konu hakkında çok şey biliyor olabilirsiniz. Bu durum terapistinizin terapi yapmadaki yetersizliğinin işareti değildir. Terapistiniz psikolojik rahatsızlıklar ve tedavisi konusunda derin bilgiye sahiptir. Size yardımcı olabile-

mesi açısından, bu alandaki bilgi düzeyi ve terapötik yeteneği zeki olmasından daha önemlidir.

## Terapistim benden daha yaşlı olmalıdır.

Çoğu danışan terapi odasına girerken kelli felli, orta yaş ya da üzerinde olan birini görmeyi hayal etmekte. Bu, yaşlanmanın deneyimle özdeşleştirilmesinden kaynaklanır. Bu varsayıma göre kişi ne kadar deneyimliyse danışanın sorunlarını da o kadar iyi anlayacak ve ona yardımcı olacaktır. Bu varsayım bir dereceye kadar doğrudur. Aynı deneyimi yaşamış olmak empati kurmayı kolaylaştırır ancak empati kurmak için şart değildir.

Psikologlar psikoloji eğitimleri sırasında insanın geçtiği tüm gelişimsel evreler hakkında ayrıntılı bir eğitim alırlar. Bunun yanı sıra terapist empati yeteneğini oldukça geliştirmiş kişidir. Örneğin genç bir terapist kendisinden 10 yaş büyük bir danışanı anlayabilmek için, onun yaşadığı çevre ve koşullarda neler hissedebileceğine ve nasıl davranmaya meyilli olacağına dair empatik bir anlayışı kolaylıkla geliştirebilir. Bir diğer neden ise birinin diğer bir insanın yaşadıklarını anlayabilmesi için illa ki o deneyimin aynısını yaşamış olması gerekmediğidir. Böyle olsaydı, şizofreni hastalarına destekleyici psikoterapi veren terapistin de geçmişinde psikoz atağı geçirmiş olması beklenirdi.

## Terapistim sorunlarımı çözmelidir.

Terapide kendi kendinizin terapisti olmayı öğrenirsiniz. Yaşadığı problemi çözmesi için gerekli olan kişisel becerileri danışana

kazandırmak terapinin ana hedeflerinden-  
dir. Bu, terapistinizin sizi özgürleştirme yön-  
temlerinden biridir. Terapi süresince prob-  
lem çözme becerilerinizi geliştirmesiniz  
hayatınızdaki zorlukları aşma konusunda  
terapistinize bağımlı olursunuz.

### **Sorunlu ya da psikolojik bir hastalığı olanlar terapiye gider.**

“Aklım yerinde çok şükür, terapiye ihtiya-  
cım yok”, “Sorun ben de değil ki, sen git  
terapiye!”, “Deli miyim ben psikoloğa gide-  
ceğim?”.Bu cümleler, malesef ruh sağlığı  
hizmetinin henüz yeterince anlaşılmadığı  
toplumumuzda sık sık işitilmekte. Ama işin  
aslı böyle değil.

Kendini tanımak, kişiliğini analiz etmek, ge-  
liştirebileceği yönlerini tespit etmek adına  
da kişi terapistte başvurabilir. Motivasyon  
eksikliği duyan başarılı yöneticiler, boşan-  
malarını çocuklarına nasıl açıklayacakları-  
nı bilmek isteyen ebeveynler gibi herhangi  
bir psikolojik hastalığı bulunmayan sağlıklı  
bireyler de terapi alır. Aslında “aklı yerinde  
olmayan” yani gerçeklik bağı kopmuş, psi-  
kotik evrede olan ya da zihinsel gelişim ge-  
riliği olan kişiler terapi alamazlar. Yani akli  
denge terapi alabilmek için bir ön gereklil-  
liktir. Tanımlanmış psikolojik bir rahatsızlığı  
olanların yanı sıra herhangi bir problemini  
tüm çabalarına ve aldığı desteklere rağ-  
men çözümleyemeyen, herhangi bir içsel  
çatışma ya da çelişki yaşayan akli başında  
her insan terapiye gelir. Bunun da ötesinde  
terapiye gelen kişi deli ya da sorunlu değil  
aksine cesur ve tercihini değişimden yana  
kullanmış kişidir.

### **Sohbetle tedavi mi olur?**

Psikoterapi asla sohbet etmek anlamına  
gelmez. Sohbetin sözlük anlamı “konuşa-  
rak hoş vakit geçirmek”tir. Sohbetle hava-  
dan sudan o an içinizden gelen neyse onu  
anlatırsınız. Genellikle sohbetlerin belirgin  
bir amacı olmaz. Terapideki diyalogun ise  
her zaman bir amacı vardır. Bu amaç, da-  
nışanın problemini çözmesi ve daha iyi bir  
ruh haline kavuşmasıdır. Bu nedenle soh-  
bet etmek istediğinizde terapistinize değil  
arkadaşınıza gitmelisiniz.

Terapi odasındaki iki kişi yani terapist ve  
danışan rastgele biraraya gelmiş kişiler de-  
ğildir. Belirli bir amaç için bir arada bulunan,  
biri çözümleyemediği bir problemi olan, sı-  
kıntılı bir ruh haline girmiş, diğeri psikolojik  
yöntemlerle iyileştirme konusunda uzman  
olan iki kişinin birlikteliğidir. Terapide kul-  
lanılan temel araç konuşmadır ancak bu  
sıradan bir konuşma değildir. Sorulan her

sorunun, alınan her cevabın, gözlemlen-  
nen her mimik ve jestin büyük yap-bozun  
bir parçası olarak ele alındığı sistemli ve  
amaçlı bir konuşmadır bu. Üstelik terapide  
gevşeme, telkin, nefes egzersizleri ve ima-  
jinasyon çalışmaları gibi konuşma dışında  
kullanılan farklı teknikler de vardır.

### **Terapistim hı-hı diyerek beni onaylıyor.**

Hayır, terapistiniz siz konuşurken hı-hı şek-  
linde sizi takip etmesi sizi duyduğu, dinle-  
diği, anladığı anlamına gelir. Ancak bu bir  
onaylama değildir. Terapistiniz sizin fikrini-  
ze katılmıyor olabilir ancak sizi dinlediğini  
ve söylediklerinizi anladığını ifade etmek-  
tedir.