

Psikoterapi

*Açık denizde dalgalarla boğuşan 140 kilogramlık insana atılan,
0.5 litre hacmindeki pet şişe.
19. Yüzyıldan bugüne,
din adamlarının farklı bir kılıkta yeniden tezahürü.
Kurtuluşu irade de arayan yeni bir çaresizlik kapısı.*

Freud'un geliştirdiği klasik psikanaliz modern psikoterapinin nirengi noktası olarak kabul edilir. Psikoterapi kuramlarının çıkış noktası, ruhun olağan sürecinin dışına taşıdığı, eksik ve yanlış inşa edildiği varsayımına dayanır. Ruhun olağan mecrasının dışında inşa edilmesinde, dış dünyanın içerdiği her şeyin (ebeveynlerden başlayarak travmatik olduğu varsayılan her şey) birincil dereceden belirleyici ve sorumlu olduğu düşünülür. Dünden bugüne, çevrenin ruhsal yaşantıyı pozitif ya da negatif yönde etkilediğine dair gelişen inanç, geçmişten bugüne geliştirilmiş felsefi yaklaşımların, reel ekonomik ve politik sistem düşüncelerinin izlerini taşır.

Psikoterapi kuramları, ruhun amorf yani şekilsiz olarak dünyaya zuhur ettiğini varsayar. Şekilsiz ruhun başından geçenlerin, ruha şekil verdiğini ve ona kaynaklık eden beyni etkileyip değiştirdiklerini düşünürler. Bu anlayışa göre ruh beyinde hammadde olarak bulunur. İskeletsiz ve elbisesiz bir hammadde. Aynı zamanda insan ruhunun özünde iyi olduğu, olağan ve akması gereken ortamda akmasına izin verildiğinde, ruhsal hastalıklar ya da baş etmek zorunda kalacağı sorunlar üretmeyeceğini ileri sürerler.

Modern anlamda olmasa da ruhun onarımına yönelik çabalar, insanın varoluş tarihi kadar eskidir. Yazılı tarih şeytan ve cin çıkarma törenlerinin örnekleriyle doludur. Bu türden onarım seanslarına, ruhuna cin musallat olmuş kişinin aktif katılımı beklenmez. Tüm maharet ve çaba onarımcıya kalmıştır. Psikoterapilerde ise sorunu ya da rahatsızlığı olan kişinin aktif katılım ve çabası beklenir. Bu çaba ve katılımdaki tüm amaç, terapistin yardımı ile sorun ya da ruhsal hastalıkla baş etme becerileri kazanmaktır.

Dinlerin ve psikoterapi yaklaşımlarının ortak noktası, insan iradesini merkeze almalarıdır. Dinler ödül ve ceza sistemleri üzerine kurgulanmıştır. İnsanların neden kaçınıp neye yönelmeleri gerektiği, neyin yanlış neyin doğru olduğu ve hangi davranışların ödüllendirilip hangi davranışların cezalandırılacağına dair öğütler verirler. Ödüle ulaşım cezadan kurtulmak, ‘ölmeden önce ve sonrasında ebedi huzur ve ruh dinginliği yaşamak istiyorsan, sana söylenenleri yap’ emirlerine dayanır. Dinler kurguları gereği, insanların duygu ve davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme gücü olan irade ve neden sonuç ilişkisi kurabilme yeteneği olan akla, sahip olduğuna inanır ve inanılmasını ister. Dinler psikoterapi kuramlarının aksine, insanın özünde iyiyi ve kötüyü aynı anda barındırdığına ve seçimin hangisinden yana yapılacağına kişinin tercihine ve iradesine bağlı olduğunu söyler. Başka bir ifadeyle, ‘yeter ki neyi istediğine karar ver, irade ve akıl cepte hazır beklemektedir’ demiş olur. Neyi istediğine karar verdiğinde, istediğini uygulamakta zorlanıyorsan ya inancın sağlam değil ya da henüz hazır değilsin demektir.

Dinler, referans aldıkları iyiye yönelme kötünden kaçınma davranışın da psikoterapi kuramları da ruhsal hastalıklar ya da kişisel sorunlarla baş etmede zekâ, hafıza ve dikkatin önemine değinmez. Oysa öğütlerin algılanabilmesi, yerine getirilmesi ya da yeni becerilerin kazanıla-

bilmesi ve kazanılmış becerilerin uygulanabilmesi zekâya, varlığını idame ettirebilen güçlü hafızaya ve uzun dikkat sürelerine gereksinim duyar. Öyle anlaşılıyor ki, dinler de psikoterapi kuramları da zekâ, hafıza ve dikkatin yeryüzünde insanlara ya eşit dağıtıldığına ya da öğütleri yerine getirme ve yeni beceriler kazanma yetilerinde hiçbir ehemmiyetleri olmadıklarına inanmaktadırlar.

Dinler çelişkili de olsa, iradenin ve aklın doğuştan var ve eşit olduğunu vaaz ederken, psikoterapi kuramları aklın ve iradenin olağan seyrinden saptığı için yanlış kurgulandığını varsayar. Ruhsal hastalıklarla ya da kişisel sorunlarla baş etmede iradeye, başat bir rol verirler. Kişiler, baş etme noktasında zorlandığında ise psikoterapiler, tıpkı dinler gibi, inanç düzeyinde (dinler dinsel inanç eksikliği, psikoterapiler başaracağına ilişkin kişisel inanç yetersizliği) ve istek seviyesinde olgunlaşma sürecini tamamlamamış olmayı suçlu olarak görürler. Aslında her ikisi de şöyle demiş olur: İrade istemektir (bir başka açıdan korkmaktır) ve istemenin derecesi ile sürekliliği (kararlılık) başarabilmenin anahtarıdır. İrade, eyleme geçirecek duygu yoğunluğu ve bu yoğunluğun sürekliliğine bağlı ise, dinlerin de psikoterapilerin de hedefi öyle ya da böyle bu duygular olacaktır. Ya arzulatacak ya da korkutacaklar. Terminolojileri ve teknikleri farklı olsa da vaatler açısından ortaklıkları var; dinginlik.

Dinler de psikoterapiler de iradeyi devreye sokma noktasında akli devre dışı bırakmazlar. Neyin niçin yapılması ya da yapılmaması gerektiği ve davranışların sonuçları üzerine insanları düşündürür ya da düşünmeye çağırırlar. Akli bir manivela gibi kullanırlar. Diğer bir deyişle duygu kaldıracı. Geniş yığınlar yani çoğunluk açısından akıl, çevrimdışı duygular ise çevrimiçidir. Buradan bakarak ne kadar etkili olabildiklerini varın siz düşünün. Ezberle, kavramak arasındaki farkı göz ardı etmeden ve çoğunluğun ezberle yaşadığını unutmadan.

Psikoterapilerin ilgi alanı ruhsal hastalıklar ve kişisel sorunlardır. İnsanların yüzde olarak çoğunluğunu oluşturan metcezir mizaçlar, ruhsal hastalıkların ana kaynağıdır ve kişisel sorunlar ise, eşik altı veya eşik üstü ruhsal hastalıklara bağlıdır.

Psikoterapinin etkinliği iradeye, akla, hafızaya, dikkate ve zekaya bağlıdır. Bunların her biri orkestranın enstrümanları gibidir. Sözüne ettiğimiz enstrümanlara geçmeden önce, altını bir kez daha çizmeliyim ki; ruh beynin bir fonksiyonudur ve iskeleti çatılmış olarak dünyaya gelir. Yeryüzünde soluk alan iki ana mizaç ve onların alt kişilik tipleri vardır. Her bir mizaç kendini ve kendi dışındaki her şeyi genetik kodlarının esaretinde algılar, hisseder, düşünür ve tepki verir. Bunun anlamı her bir mizacın ve alt kişilik tiplerinin kendisine, doğaya ve çevresinde olup bitenlere ilişkin algı, his, düşünce ve tepkilerinin ne olacağı ya da ne olmayacağı genetik kod olarak adlandırılan bir yazgı programı ile belirlenmiştir. Yani ruh, psikoterapi kuramlarının ileri sürdüğü gibi şekilsiz bir hammadde ya da çıplak ve ölçüleri belirsiz bir beden değil, kendine ve dünyaya ilişkin algısı ile olup bitenler karşısında ne hissedip ne tip tepkiler vereceği önceden kurgulanmış, şekli çizilmiş bir taslaktır.

Metcezir mizaç ve alt kişilik tipleri iki farklı fazdan oluşurlar; iniş ve çıkış fazları. Fazların her biri iki farklı ruh halini yansıtır. Algılar, hisler, düşünceler ve davranışlar iki zıt karakteri algılatıracak, hissettirecek ya da düşündürtecek şekilde sürekli yer değiştirir. Bu yer değiştirme aralığı kişiden kişiye (yani beyinden beyine) değişir. İniş ve çıkışlara genellikle dikkat ve hafızadaki değişiklikler eşlik eder. Bu durum günlük hayatta, zaman zaman fark edilen unutkanlık ve dikkat sorunları ile kendini gösterir.

Metcezir mizaç ve alt kişilik tiplerindeki faz geçişleri, duygusal süreksizliğe ve duyguların yoğunluğu nedeniyle,

kararlığa izin vermez. Duygular birbirine zıt ve keskindir. Siyah ve beyaz gibi. Bu zıtlık algılar, düşünceler ve davranışlar için de geçerlidir. Duyguların yükselişi ya da düşüşü genellikle mevsim ve yaş faktöründen etkilenirken, çay ve kahve gibi ‘uyarıcılar’, alkol ve madde kullanımı, psikiyatrik ilaçlar, genel anesteziye kullanılan ilaçlar, gebelik ve lohusalıkta değişen cinsiyet hormonları, travmatik (deprem, savaş, tecavüz) yaşantılar da fazların aralığı ve yoğunluğu üzerine etkilidir. Kişiden kişiye değişmekle birlikte, herhangi bir mevsimde çıkış fazlarının süresi ve yoğunluğu artan bir kişi, bir başka mevsimde genellikle tersini yaşar, yani iniş fazlarının derinlik ve süresi artar. Olağan gündelik yaşantıda insanların o ya da bu mevsimden olumlu ya da olumsuz etkilendiklerini söylemeleri, tam da bu nedenledir. Hayatta karşılaşılan zorluk ya da sorunların, bu değişken fazlar üzerine etkisi göz ardı edilecek kadar azdır. Üç ya da dört derece iyilik ya da kötülük hissini bir derece arttırıp, dört ya da beş yapacak kadar. Ama hepsi bu kadar, fazlası ya da azı değil.

Metcezir mizacın iniş ve çıkış fazlarında yaşanan duygu yoğunlukları, çoğunlukla akli perdeleyecek düzeydedir. Aklın duygu aracılığıyla köreltilişi akli devre dışı bıraktığı için, aklın duygu kaldırıcı olarak işlevi neredeyse olanaksızdır. Çoğunluğumuz, akıl görünümlü ‘ezber’ akıllara sahibiz. Terapistin karşılaştığı akıl, öncesinde ya da terapi sürecinde çatılan, diğer bir deyişle ezberletilen akıldır. Gündelik yaşam diline bir deyim daha kattık sanırım, ‘ezber akıl’. Ezber akıl, “aklını kullan” serzenişlerini ya da uyarılarını anlamsızlaştırır. Duyguların yoğunluğuna paralel akıl körelebilir de buğulaşabilir de. Sonuçta öyle ya da böyle gerçeklik algısı ve gerçeğin kavranışı etkilendir.

Metcezir mizacın iki fazlı doğası duygular kadar düşüncelerin de sürekliliğini olanaksız kılar. Düşüncelerdeki ve duygulardaki gelgitler stratejik ve amaca yönelik dav-

ranışı engeller. Bir fazdan diğerine geçildiğinde gündem değişir. Gündem, o anın dayattığı ya da o anki fazın belirlediği duygu ve düşüncelerdir. Kelimenin tam anlamı ile, bir sürükleniş söz konusudur. Yaşadığı ana ve zorunluluklara kilitlenmiş bir insan coğrafyası ile karşı karşıyayız demektir.

Aklın ve zekanın varlık gösterebilmesi dikkatin süresi kadar, güçlü ve kalıcı bir hafızaya gereksinim gösterir. Metcezir mizacın çoğunluğu dikkat ve hafıza açısından yetersizlik yaşarken, dar bir grubu ki bunlar toplumun idari, sanatsal, bilimsel, mesleki, politik açıdan yeterlilikleri en üst seviyede yaşarlar. Çoğunluk bir konuyu sonuçlandırarak dikkatten yoksun olduğundan, çoğu zaman konular sonuçlanmadan kalır. Aralıksız bir şekilde konudan konuya geçişler vardır. Her bir konu bir dosya olarak düşünülürse, dosyalar kapanmadan kalırlar. Hafızanın yetersizliği ve dosyaların açık kalması, bir arşivleme sisteminin oluşmasına izin vermez. Dikkat ve hafıza, metcezir mizacın faz geçişlerine paralel bir seyir izler. Aralıklı bir şekilde artar ve azalır.

Duygulardaki ve düşüncelerdeki süreksizlik, duygulardaki yoğunluk değişkenliği, aklın duyguların boyunduruğunda görme keskinliğini yitirmesi, hafıza ve dikkatin yetersiz ve gelgit karakteri, metcezir mizacı iradesiz bırakır.

İradesizliğin hüküm sürdüğü çoğunluk insan coğrafyasında, nasıl oluyor da terapilerin ve terapistlerin etkinliğinden söz edilebiliyor?

Terapilerin etkinliğine dair ölçülebilir bilimsel veri ya mılsamalarının kaynağı ne?

Bir ruhsal hastalığın ya da kişisel sorunların (kişisel beceri eksikliğine dayalı olduğu düşünülen neredeyse her sorun, teşhis konulmamış bir ruhsal hastalığa ya da eşik altı bir ruhsal rahatsızlığa bağlıdır) iyileştirilmesine yönelik geliştirilen terapi uygulama teknikleri, kuramsal yaklaşımlara bağlı olarak değişkenlik gösterir. Terapi seansla-

rının sıklığı ve süresi de uygulama tekniklerinde olduğu gibi, farklıdır. Bu farklılık aynı zamanda, ruhsal hastalıkların şiddeti ve kişisel sorunun niteliği kadar, terapi alan kişinin sorunlarla baş etme becerisinin düzeyiyle de ilişkilidir.

Sorunlarla baş etme becerisi iradeye ve diğer ruhsal enstrümanların iradeyi destekleyecek niteliklerde olmasına bağlıysa, çoğunluğun terapi desteğinden yararlanabilmesi diye bir şey neredeyse bir hayaldir. Çünkü ortada harekete geçirilebilecek, geçecek ‘irade’ yoktur. Metcezir mizaç doğası gereği ‘başsız’ bir irade olarak mevcuttur. Metcezir mizaç doğasındaki azınlık bir grup ise ki onlar enstrümanlar açısından iradeyi destekleyecek niteliktedir ve terapiden beklenen faydayı sağlayabilecektir. Tedavi ya da terapi desteği arayanların “Bana ne yapacağımı söyleyin!” şeklindeki sessiz çılgınlıkları, bu ‘başsız’ gövdenin en net ve gerçekçi ifadeleridir. Terapistlerin, “sana balık tutmayı öğreteceğiz.” sözleri ise kulaç attığı denizi tanımayan yüzücünün, hoş seda yankılarıdır.

Psikoterapilerin süresini belirleyen ana faktör, ruhsal hastalıklar (duyguların öldüğü ruhsal hastalıklar dışında) ve kişisel sorunlar ile onlara kaynaklık eden metcezir mizacın mevsimsel karakteridir.

Bir örnekle açıklamaya çalışalım: Diyelim ki, ruhsal sıkıntılar nedeniyle gittiğiniz psikiyatrist ya da psikoterapist size bir teşhis koydu-ki siz metcezir mizaç ve onun alt kişilik tiplerinde birisinizdir-ya da sorun tespiti yaptı. Yine farz edelim ki, bir çözüm ya da sağaltım arayışına girdiğiniz mevsim, sizin duygu, düşünce, davranış, dikkat ve hafıza açısından pozitif yönde etkilendiğiniz mevsimden bir önceki mevsim olsun. İçinde bulunduğunuz mevsim ise, ruhsal hastalığınızı ve kişisel sorunlarınızı açığa çıkaran (tetikleyen) ya da pekiştiren mevsim olsun. Ruh halinizi pozitif yönde etkileyecek mevsime kaç ay ya da kaç gün varsa, ruhsal sıkıntılarınız da o tarihe değin, artarak

ya da azalarak sürecektir. O gün geldiğinde beyninizin doğası, güneş dalga boyu ile etkileşime açık olmayı sürdürüyorsa, ruhsal sıkıntılarınız ya bıçak keser gibi aniden kesilecek ya da günlük hayat ve duygu kalitesini etkilemeyecek düzeylere gerileyecektir. Kişisel beceri düzeyini ve çabaları arttıracak, ruhsal sıkıntıları aşağı çekecek mevsiminizden bir gün önce psikoterapi seanslarına başlarsanız, size bir seans yeterliyken, onarıcı ve güçlendirici mevsiminizden altı ay önce psikoterapi seanslarına başlarsanız, psikoterapi seans süresi altı ayı bulacaktır. Psikoterapi ile düzeldiği varsayılan kişisel sorunların ve ruhsal hastalıkların yeniden yaşanmak zorunda kalınmasının nedeni, bu sorunların ve hastalıkların mevsimden negatif ya da pozitif yönde etkilenme karakterine sahip olmalarıdır.

Psikoterapi, sorunların çözümüne ve ruhsal sıkıntıların onarımına yardımcı olamadığında ise sorunun kaynağı olarak ya yardım arayışına giren kişi ya da uygulanan psikoterapi tekniği suçlanır. Yardım arayışına giren kişi ya hazır değildir ya da yeteri derecede istememektedir. Seçilen psikoterapi modeli ya da tekniği o kişiye ya da hastalığa uygun değildir. Oysa olup biten net ve açıktır. Kişisel beceri ve çaba ile ruhsal hastalığın seyrini pozitif yönde etkileyen mevsime ve onun güneş dalga boyuna karşı duyarsızlık gelişmiştir. “Artık, güneş kendimi iyi hissettirmiyor”, “Artık, soğuk beni diri ve canlı tutmuyor” diyenler; mevsimin zamanla etkinliğini yitirdiği metcezir mizaç ve alt kişilik tipleridir.

Psikoterapi kuramlarına göre kişisel sorunların ve ruhsal hastalıkların nedeni, dışarıda olup bitenlerle, içeride bu olup bitenlerin algılanış ve hissediliş biçimidir. Psikoterapist ve psikoterapi kuramları içerideki algıyı ve düşünce kalıplarını değiştirerek ya da dışarıda olup bitenlere sistem çerçevesinde yön vererek, kişisel sorunların ve ruhsal hastalıkların çözülebileceğine inanır. Metcezir mizacın birbirine tamamen zıt iki fazlı karakteri, iki farklı algı, iki

farklı düşünce kalıbı, iki farklı hissin oluşumuna neden olduğundan, psikoterapi kuramlarının geliştiricileri algının, düşünce şablonlarının, hislerin değişebileceği ya da değiştirilebileceği yanılığına düşmüşlerdir. Genetik kodların belirlediği gelgit karakterdeki bu iki zıt algı, iki zıt düşünce kalıbı ve iki zıt duygu hali, sonradan kazanılmaz ve geliştirilemez. Hangi algının, hangi düşünce şablonunun ve hangi hislerin ön planda seyredeceğini, büyük oranda mevsimler ve uyarıcı-dengeleyici karakterdeki her şey (kahve, alkol, psikiyatrik ilaçlar v.s.) belirler, psikoterapiler ve irade değil.

Psikoterapi kuramları, ruhun işlenmemiş bir hammadde olarak beyin adı verilen bir madende soluk aldığına inanırlar. Bu bakış açısı ağır beyin yıkımı ile giden ruhsal hastalıkları da aynı kapsamda değerlendirmelerine neden olmuş ve hala olmaya devam etmektedir. Şizofreni ve bunama gibi sonradan ortaya çıkan ve ağır beyin yıkımı ile paralel seyreden ruhsal hastalıklar ile doğumdan itibaren var olan gelen zekâ geriliği ve gelişimsel diye adlandırılan beyin kaynaklı ruhsal hastalıkların psikoterapi kuramları ile açıklanmaya çalışılması, psikoterapinin bu alanlarda bilim dışı karakterine işaret eder.

Psikoterapilerin, mevsimlerle sınırlı olan etkinliği, ruhsal enstrümanların bir besteyi sorunsuz icra edebilme kapasitelerine bağlıdır. Genellikle yönergelerin verildiği, yani tanımlanmış ve planlanmış davranış çizelgelerinin oluşturulduğu davranışçı psikoterapi yaklaşımları, 'balık tutmayı öğretmeyip' balığın satıldığı marketin adresini verdiğinden, çözümler üretebilmekte ve iyileştirmeler sağlayabilmektedir. Yine de kişisel beceri ve çaba gerektiren yönergelerin izlenmesi ve yerine getirilebilmesi, mevsimlerin metcezir mizaç ve alt kişilik tipleri ile ne yönde etkileştiğine ve alt kişilik tiplerinin özelliklerine bağlıdır.