

Psikoterapi Nedir?

Murat HALİŞÇELİK (Sosyal Hizmet Uzmanı)

Psikoterapist-Aile Danışmanı-Cinsel İşlev Bozuklukları Terapisti.

Psikoterapi bu alanda ayrıca eğitim almış ruh sağlığı uzmanları (Tıp, Sosyal Hizmet, Psikoloji, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında lisans eğitimi almış) tarafından üniversite eğitimlerinin üzerine psikoterapi eğitimi aldıktan sonra uygulayabildikleri psikolojik sorunların ilaçsız tedavi edildiği, karşılıklı konuşmaya dayalı sorun çözme yöntemidir. Psikoterapi beynimizin fonksiyonlarından olan zihinsel/bilişsel yapıyla ilgilendir. Ruh sağlığı alanı olarak tanımlanmaktadır. Burada kullanılan ruh kavramı dini anlamda (yada spiritüel) anlamda kullanılan ruh değildir, beynimizin milyonlarca fonksiyonlarından biri olan zihinsel yapıyı tarif etmektedir. Zihinsel yapı fiziksel gelişimimizle birlikte yaşantımız süresince edindiğimiz deneyimlerle şekillenmektedir. Beynimiz tüm yaşantımızı kaydeder ve bu kayıtlar üzerinden düşünür, olaylara bakar, yorumlar, anlar, kavrar ve buna göre davranmamızı sağlar. Yaşam deneyimlerimiz beynimizdeki kayıtlara bağlı olarak doğru veya yanlış bir şekilde tüm hayatımızı etkiler. Psikoterapi zihinsel yapıda oluşan hatalı yapının düzeltilmesine ve daha mutlu/konforlu yaşamamıza yardımcı olarak hatalı bilişlerimizi düzeltir ve yeniden yapılandırır.

Psikoterapi temelde 4 kuram üzerinden ve onların alt dallarından oluşur; davranışçı, bilişsel, davranışçı bilişsel (kognitif)-DBT, dinamik ve varoluşçuluk temel kuramlardır. Bu kuramlardan türemiş pek çok terapi metodu mevcuttur. Ülkelerin kültürleri de bu metodların oluşmasında etkilidir. Kuram sahipleri genellikle kendi problemleri üzerinden giderek kuramlar geliştirmişlerdir, hem kendileri hem de takipçileri diğer kuramları eleştirip kendi kuramlarının bütün problemlerin çözümünde etkili olduğu iddiasında bulunurlar. Aslında her terapi yönteminin çok daha etkili olduğu sorun alanları bulunmaktadır. Ancak sadece bir kuramın tüm sorunları çözdüğünü söylemek tartışmaya açık bir durumdur.

Terapistlerin bazıları bir veya bir kaç kuramı kullanırken son dönemde bazı terapistler temel tüm kuramları kapsayacak şekilde bütüncül eğitim alarak kişinin sorununa göre farklı kuramları uygulayabilmektedir. Bütüncül psikoterapistler kişiye ve soruna göre uygun gördüğü bir veya birkaç metodu kullanarak terapi yapmaktadırlar.

Psikoterapi kişilerin sorun olarak gördüğü alan üzerinden çalışır ve kişinin yaşam kalitesini yükseltmek için sorunu danışanın çözmesi için kişinin yeterliliğini/kapasitesini ve farkındalığını artırır. Terapi konuşularak yapılır ve ilaç kullanılmaz. Terapist ilaç kullanmayı gerektiren ruhsal hastalık söz konusu olduğunda kişiyi psikiyatriste yönlendirir ve bu kişilere isterlerse sadece destekleyici terapi uygularlar.

Terapi süreci soruna göre bazen yıllarca sürebilmekte bazen bir kaç ayda

sonlanabilmektedir. Kişilerin yaşadığı benzer sorunların altında yatan nedenler farklılıklar gösterebildiği için bir kişide kullanılan yöntem diğer kişide etkili olmayabileceği için terapi sürecinde sorunun alt yapısı anlaşıldıktan sonra kişiden kişiye değişebilen farklı yöntemlerle sorun çözülebilmektedir. Bu nedenle süreç içerisinde danışan bilgilendirilerek onay alındıktan sonra yöntem farklılığına gidildiği durumlarda olabilmektedir. Bu nedenle psikoterapistin birden fazla kuramı uygulayabilmesi, bütüncül olması artı yarar sağlamaktadır.

Terapi süreci tamamen gizlilik esasına bağlı olarak devam eder ve danışanın onayı olmadan birinci derecede yakınları dahil hiç kimseye bilgi verilmez ve paylaşılmaz.

Sağlıklı ve mutlu günler.