

Sanal sürükleniş ve psikiyatri

Prof. Dr. Hayrettin Kara




1963 yılında Antalya'da doğdu. 1985'te İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden mezun oldu. Psikiyatri uzmanlık eğitimini Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde tamamladı. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğretim üyesi ve Ana Bilim Dalı Başkanı olarak görev yaptı. Uzun yıllar Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Klinik Şefi olarak görev yapan Kara, halen İstanbul Medipol Üniversitesinde Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesidir.

Bilirsiniz, yalın hikâyeler vardır; yalındır yalın olmasına ama bizi en derinimizden yakalayır de şaşar kalırız sözün/anlatının gücüne. Şu bağ ve bahçeleriyle mağrur adamların hikâyesi de böyledir benim için. Hani bu adamların verimli güzel bahçeleri vardır, bahçeleri gerçekten güzel mi güzeldir. Akşamdan sözleşirler, "Sabah gidip yine ürünlerimizi toplayalım." diye. Sabah olunca neşeyle yola koyulurlar, bir taraftan da "Sakin miskinleri aramıza almayalım." diyerek güya latifeyle uyarırlar birbirlerini. Her şeyin, bıraktıkları gibi öylece orada duruyor olduğundan hiçbir kuşkuları yoktur. Ancak varacakları yere vardıklarında ne görsünler! Gece gelen bir afet yakıp tarumar etmiştir o güzelim bahçelerini. Önce inanamazlar, "Herhalde yanlış yere geldik." derler şaşkınlıkla, sonra anırlar ama öylece bakakalırlar; o şenlik sanki daha önce hiç olmamıştır orada.

Bu hikâye birçok şey yanında, onsuz neredeyse hiçbir şeyi düşünemediğimiz nedensellik ilkesinin nasıl bir yanılsama olabileceğini de anlatır bana. Bizi güvende hissettiren "süreklilik içinde her şey yerli yerinde" hissi bu ilke-den beslenir. Nedensellik, insan zihni için öyle temel bir kategoridir ki David Hume nedenselliğin mantıksal bir zorunluluk değil de psikolojik bir sanı olduğunu gösterdiğinde, Kant dogmatik uykusundan uyanmıştır mesela. Öyledir de biz yine de ateşin her zaman mutlaka yakacağına, bırakılan bir cismin

her zaman mutlaka yere doğru düşeceğine dair kesin bir bilgiye sahipmişiz gibi hissederiz. İşte Hume bizim bilgiye atfettiğimiz kesinliğin hiçbir mantıksal dayanağı olmadığını, sadece olguların sürekli benzer biçimde tekrar etmesiyle oluşan psikolojik bir algı olduğunu söylüyor. Öyledir de biz yine de her sabah uyardığımızda güneşin her zamanki gibi zorunlu olarak doğmuş olacağını düşünürüz. Düşünür değil, kesin olarak inanırız buna. Yarın da öyle; güneş yine doğacak, insanlar yine uyanacak ve yine caddelerde trafik akıp gidecek ya da tıkanacak. Yaşam bildiğimiz, alıştığımız biçimde sürüp gidecek. Sözü getireceğim yer az çok anlaşıldı sanırım. Evet, şu bizim afet felaketimiz, büyük salgınımız. Artık bir yılı aştı. Başlangıçta hepimiz daha önce tecrübe ettiklerimiz gibi hem zaman hem mekân açısından nispeten sınırlı bir salgın olacağını düşündük ama yanlışlık. Hiçbirimiz bu salgının mekânsal olarak bu denli küreselleşeceğini ve zamansal açıdan da böylesine ne zaman sonlanacağı kestirilemez biçimde sürüp gideceğini öngöremedik, yanlışlık. Ancak sorun yanılmamız değil, yanlışlıkla ne yaptığımız. Bu salgın alışageldiğimiz ve hep öyle süregidecek diye inandığımız yaşam biçimlerimizi çok farklı katmanlarda radikal biçimde alt üst etti. Peki biz başımıza gelenle ne yaptık, ne yapıyoruz? Hani şu önlemler, aşı çalışmaları vs. bunlardan söz etmiyorum. Bunlar tüm canlıların donanımında içkin olan varkalım reflekslerinin insan düzeyindeki görünüşleri. Elbette bun-

ları da en mükemmel biçimde, hani şu besin zincirinin en üst düzeyinde bulunan varlığa yakışır biçimde yapmalıyız. Bunlar hepimizin her an gündemi ama "Yanılığımızla ne yaptık?" derken bunları sormuyordum. Salgına dair bu büyük yanlışımız kendi zihinsel tutumumuzu ve bu dünyayı algılayış tarzımızı sorgulamak için bir olanak değil miydi? Eğer sorgulamışsak, sorguluyorsak kendimize ve bu dünyada oluşumuza dair yeni bir farkındalık kazanmış olmalıyız öyle değil mi? Peki kazandık mı? Hiç de öyle görünmüyor. Hikâyedeki "Galiba yanlış bir yere geldik." diyen mağrur adamlara benziyoruz. Aslında psikolojik olarak durumumuz onlardan daha da kötü. Zira onlar bir süre sonra yanlış bir yere gelmediklerini anlayıp zihinlerindeki nedensellik ve süreklilik sisini bir ölçüde dağıtıyorlar. Oysa biz insanlık olarak hala şaşkınlık içinde (ama şaşkınlığımızın da pek farkında olmaksızın) "Burası bizim bahçe olamaz kesinlikle, yanlış bir yere gelmiş olmalıyız." deyip durmaya devam ediyoruz. Hem ne olacak, salgın bitse ve hayatımız eski ritmine dönse, nedenselliğe ve sürekliliğe inancımız yeniden tazelenirse ve pekişse ne olacak, daha mı iyi olacak? Hayır, kesinlikle hayır. Bunun anlamı çok açık; bir felaketten ders çıkarılmamışsa daha büyük felaketler gelecek demektir. Tabii burada önemli olan ders çıkarmadan ne anladığımız. Örneğin hikâyedeki adamlar gerçekliği algılayışları üzerine hiçbir sorgulama yapmaksızın, kendilerini yalnızca öncekinden daha muhteşem bir bahçe kurmaya adanmış



Hiçbirimiz bu salgının mekânsal olarak bu denli küreselleşeceğini ve zamansal açıdan da böylesine ne zaman sonlanacağı kestirilemez biçimde sürüp gideceğini öngöremedik, yanıldık. Ancak sorun yanılmamız değil, yanılığımızla ne yaptığımız. Bu salgın alışageldiğimiz ve hep öyle süregidecek diye inandığımız yaşam biçimlerimizi çok farklı katmanlarda radikal biçimde alt üst etti. Peki biz başımıza gelenle ne yaptık, ne yapıyoruz?

olsalardı, hikâyenin sonu kesinleşirdi: Bu kez bahçeleriyle birlikte kendilerinin de yok olduğu daha büyük bir felaket!

İçinde bulunduğumuz ahvale çok farklı biçimlerde bakabiliriz (bakmamız da gerekir) ve ben kendimce bu minvalde sözü çeşitlendirip çoğaltabilirim. Ancak bu sayısının ana konusunu "Teletıp" olarak belirleyen SD Dergisinin benden talebi bunlar değil de telepsikiyatri üzerine bir şeyler söylemem. Söylemeye çalışırım tabii. Salgın birçok şey yanında teletıbbi bizim için hızlı biçimde uyum sağlamamız gereken acil bir gündeme dönüştürdü. Sadece teletıp değil elbet, farkında olmamak imkânsız, salgın bizi çok farklı katmanlarda teleyaşama sürüklüyor ve bu yeni yaşam biçimine uyuma zorluyor. İlk söylediklerim bu sürükleniş içindeki insanoğlunun ve onun parçası olan bir bireyin, bu sürükleniş kendi varoluşu üzerine yeniden düşünme olanağına çevirip çevirmemesine ilişkindi. Ben en iyisi mi şimdi telepsikiyatrye döneyim ve size teknik şeyler söylemek yerine bir psikiyatr olarak kendi kişisel hikâyem içinden konuya dair tecrübelerimi paylaşayım.

Psikiyatri ihtisasına başladığımdan bu yana otuz beş yıl geçti, bir meslek yaşamı için sanırım hiç de az bir süre değil. Bu süre içinde psikiyatrik sorunlara yaklaşım konusunda kendime göre bir tarz geliştirmeye çalıştım ve belli ilkeler oluşturdum. Örneğin yalnızca saatte bir görüşmeler yapmak bu ilkelerden biriydi. Zira farmakoterapi kadar psikoterapiyi de önemsiyordum ve terapötik bir görüşme de daha kısa sürede mümkün değildi ya da en azından benim için mümkün değildi. Online görüşmelerden uzak durmak ve yalnızca yüz yüze görüşmeler yapmak da bir diğer ilkemdi ki bugünkü konumuz da bununla ilgili. Online görüşmelerden uzak duruyordum, zira sanal ortam bana göre terapinin gerektirdiği otantik ben-sen ilişkisinin mekânı olamazdı. Ben de inanmadığım bir şeyi yapamazdım. Bu bizim meşhur salgınımıza kadar bu ilkeye sıkı sıkıya bağlı kalmış ve online görüşme taleplerini nazikçe ama kararlılıkla reddetmiştim. Daha önce hiç tanımadığım bir danışan ya da hastanın online görüşme istemini kabul etmememde benim için hem tıbbi hem de etik açıdan zaten bir sorun yoktu. Zira hasta bulunduğu yerde yüz yüze görüşme yapan bir meslektaşına ulaşabilir, eğer şu ya da bu nedenden dolayı online görüşmede

ısrarlıysa bu tarzda çalışan meslektaşlarıyla görüşebilirdi. Bununla beraber sürdürdüğüm bir terapi sürecinde bir hastam ya da danışanım diyelim ki yurt dışına gittiğinde online görüşme istemi benim için soruna dönüşüyordu. Bu tür durumlarda bile ara çözümler üretilip (gerekli durumlarda telefonla ya da e-mail üzerinden görüşerek) terapötik görüşmeleri yüz yüze yapabileceğimiz zamanlara erteliyordum. Diyeceğim, online terapiden uzak durma konusunda bu denli kararlıydım. Sonra malum 2020 yılının ilk aylarından itibaren salgın giderek yakın bir tehdide dönüşmeye başladı. Nisan ayının sonlarına doğru artık hem hastam hem kendim için bulaşma riskini göze almanın çok da makul olmadığını düşünmeye başladığımda (tabii burada risk sadece iki kişiyle sınırlı değil, o kişilerin yakın çevresi ve nihayetinde tüm toplumla, daha da geniş düşünüldüğünde tüm insanlık ilgili hale geliyordu) bir karar vermem gerekiyordu. Kararımın ne yönde olduğunu az çok tahmin etmişsinizdir. Kararım salgın sönümleninceye kadar acil durumlar dışında görüşmeleri askıya almak oldu. Tabii başlangıçta bu sürenin sadece birkaç haftayla sınırlı olacağını öngörmüş ve sonrasında yüz yüze görüşmelere döneceğimi düşünmüştüm. Malum, yine öngördüğümüz gibi olmadı, salgın zaman geçtikçe sönümlenme yerine alevlenmeye devam etti. Geleceğin iyice belirsizleştiği anda (aslında gelecek hep belirsizdir ya) yeniden düşünüp yeni bir karar vermem gerekiyordu. Ya askıya alma sürecini öngörülemeyen bir zamana kadar uzatacaktım ya da riski görece azaltacak önlemlerle maskeli de olsa yüz yüze görüşmelere dönecektim -tabii bir seçenek daha vardı- ya da katı biçimde bağlı olduğum ilkeyi artık olağandışı olarak niteleyebileceğimiz bu yeni şartlarda yeniden gözden geçirecektim. Bu dönemde en azından bazı danışanlarımın online da olsa görüşme talepleri artmaya ve ısrara dönüşmeye başlamıştı. Söylediğim gibi şartlar artık olağandışıydı ve sonunda gönülsüzce en azından bir süre online görüşmeleri tecrübe etmeye ve tecrübe sürecinde hem kendimin hem hastalarımın gözlemleri üzerinden yeniden bir değerlendirme yapmaya karar verdim. Benim için nihai karar verdirici olacak olan online görüşmelerde terapötik etkinliğin ne denli gerçekleşiyor olduğuydu. Online görüşmelere başladıktan sonra yaptığım her seansın sonunda hastam

ya da danışanımdan seansa ilişkin yüz yüze görüşmelerle de karşılaştırarak bir geri bildirim yazmasını istedim. Geribildirimler doğrusu beni epey şaşırttı, zira çoğu beklediğimden çok daha olumluydu. Elbette olumsuz geri bildirimler de alıyordum. Örneğin genç bir danışanım, "Online görüşme benim için her şeyiyle eksik. Mesela ben her seanstan sonra 45 dakika kadar yürüyor ve bu seans üzerine düşünüyordum. Şimdi birçok şey yanında bu yürüyüşlerden de yoksunum." diye yazmıştı. Bununla birlikte danışanlarımın büyük bölümü online görüşmelerin yeterli düzeyde verimli olduğunu, hatta bazı açılardan kendileri için daha konforlu olduğunu söylüyordu. Başlangıçtaki geribildirimler üzerine genel bir değerlendirme yapacak olursam hasta ve danışanlarım, yüz yüze görüşmelerle kıyaslandığında online görüşmelerin en azından %70-80 oranında bir etkinliğe sahip olduğunu söylüyorlardı. Bu da online görüşmeleri sürdürmem için yeterli bir orandı. Bu yeni ve benim için radikal karardan sonra daha önce yüz yüze hiç görüşüp tanışmadığım danışanların görüşme taleplerini de kabul etmeye başlamış oldum. Bu telepsikiyatrinin götürdükleri yanında belki de en önemli artıydı. Böylece İngiltere'den Endonezya'ya, Hollanda'dan Birleşik Devletler'e, belki de yüz yüze hiçbir zaman tanışamayacağım birçok danışanımla terapötik bağ kurdum ve halen terapileri sürdürüyorum. Belki de yüz yüze hiçbir zaman görüşmeyeceğim danışanlarla terapötik bir süreci paylaşabildiğimi düşününce, bu gerçekten ilginç bir deneyim. Bu deneyimin ilginçliği belki de benim "boomer" kuşağından olmamandır. Tabii bu durum benim zaten hep düşünüyordüğüm kendilik (benlik/self) üzerine ve kendilikler arası ilişki, bağ (özneler arası ilişki) üzerine yeniden düşünmeme yol açtı. Öyle görünüyor ki önümüzdeki on yıllarda kendiliğin ve özneler arası ilişkinin psikolojisi ve sosyolojisi hızla değişecek. Bu konuda düşündüklerim ve hissettiklerim bu yazının kapsamının dışına taşacağı için bunlardan şimdi söz etmeyeyim ve tekrar terapi pratiğine döneyim. Bir yılın sonunda, özellikle başlangıçta online görüşmelere olumsuz bakan danışanımdan süreci geriye dönük değerlendirmelerini istedim. Hemen hemen hepsinin bakışlarında bir yumuşama olduğunu söyleyebilirim. Bakışı olumsuz anlamda en direngen olan danışanımdan



birinin bir yıl sonundaki değerlendirmesi şöyleydi mesela: *“Online terapi, pandemi öncesi zaten gündemimde hiç olmamıştı. Bazen sosyal medyada bu tarz terapi tanıtımları görüyorum ve çok anlamsız buluyordum. O yüzden bu sürece fikren oldukça hazırlıksız ve önyargılı yakalandığımı söyleyebilirim. İlk zamanlar birkaç seans böyle geçecek sonra her şey normale dönecek diyerek online görüşmelerin rahatsız edici yanlarını görmezden gelmeye çalıştım. Fakat durum değişmedi ve bir şekilde kabullenmek zorunda kaldım. Ancak bunun alışmak ya da sevmek manasına geldiğini söyleyemem. Her zaman dile getirdiğim gibi benim için atmosfer, ortamı paylaşmak, ekrana bağlı kalmadan yüz yüze görüşmek çok önemli. Çünkü terapinin sözcüklerden ibaret bir ilişki biçimi olduğunu düşünmüyorum. Yalnız şu var; adil bir değerlendirme için şu anki şartları baz almak daha doğru olur. Böyle bakarsam belli bir düzende devam ettiğim, hayatımda önemli bir yeri olan terapi ilişkiyi sürdürmek için tek alternatifim bu. Bana bir sürdürülebilirlik sağlaması değerli tabii. Sonuçta bu yöntem olmasa hiç görüşmeyecektik ve bu beni daha çok üzdi. Kısacası görüşümün temel anlamda değişmediğini ama bir parça yumuşadığını söyleyebilirim.”*

Bir diğer danışanın bir yıllık değerlendirmesi ise de şöyleydi: *“Tanımadığımız şeylerden korkar ve çekiniriz. Elbette ben de bu sistemin faydalı olup olmayacağına dair endişeler taşıyordum. Lakin zamanla her yeniliğe alışıldığı gibi buna da alıştım. Ben yüz yüze tercih etmekle birlikte online sistemin de gayet başarılı yürüdüğünü görüyorum. İlk seans alışık olmadığım için endişeliydim. Fakat bir seneden beri devam eden seanslar neticesinde sanal dünyaya alıştığımı söyleyebilirim. Durumu değiştiremiyorsak olanı kabul etmekten başka seçeneğimiz yok. Zaman ve yol tasarrufunu göz önünde tutmak belki bu sistemi daha da cazip kılabilir. Neticede bir yıldır devam eden terapilerin benim açımdan son derece verimli geçtiğini söyleyebilirim.”*

Bir klinisyen olarak telepsikiyatriye ilişkin düşüncelerim hem kendi gözlemlerim hem hasta ve danışanlarımın geribildirimleriyle zaman içinde görece olumlu oldu. Yine de kendime bazen soruyorum, “Salınsız yıllarda bir biçimde şu anki tecrübelerime sahip olsaydım, online görüşmeler yapar mıydım?” Doğrusu kolayca evet diyemiyorum. Sizlere hepimiz için sıra dışı olan bu süreçteki kendi mesleki tecrübelerimin bir kısmını aktarmaya çalıştım. Tabii telepsikiyatri

ile ilgili önemli olabilecek birçok konuya hiç değinmedim. Örneğin telepsikiyatrye dair yeni etik ve yasal düzenlemelerin gerekliliği gibi ya da telepsikiyatrye ilişkin klinik verilerin hızla toplanması ve bu veriler üzerinden klinisyenler için yeni algoritmalar oluşturulmasının gerekliliği gibi ya da telepsikiyatrinin eğitim müfredatına dahil edilmesi gibi. Öyle görünüyor ki önümüzdeki dönemde bu sorunlarla ve belki de hiç öngörmediğimiz yeni sorunlarla boğuşuyor olacağız.

Yazıya sürekliliğin bir yanılsama olduğunu anlatan bir hikâye ile başlamıştım. Başımıza gelen bu salgını da başka şeyler yanında sürekliliğin sürekli olmadığını da anlatan bir hikâye gibi okuyabiliriz. Bu salgınla topyekûn bir “teleyaşam”ın içine doğru sürükleniyoruz, bir taraftan da hayatın o kırılğan belirsiz tarafıyla yüzleşmeye zorlanıyoruz. Kendi gerçekliğimizle bir parça yüzleşmeye cesaret edebilirsek içine sürüklendiğimiz teleyaşamı bir ölçüde insanileştirebiliriz. Eğer yadsımaya devam edersek, korkarım ki teleyaşamın içinde insani dediğimiz her şey çok daha kolay buharlaşacak. Olanca dikkatimizle başımıza gelene odaklanıyoruz. Oysa bizi biz yapan başımıza gelenler değil, başımıza gelenlerle bizim ne yaptığımızdır.