



PSİKIYATRİST - PSİKOTERAPİST YRD. DOÇ. DR. RIDVAN ÜNEY

“Bana gelen hastalar kendileri ile ilgili gerçekçi bir iç serüven yaşarlar. Kendilerini fark ederler.”

Psikiyatrist-Psikoterapist Yard. Doç. Dr. Ridvan Üney, “Psikiyatriste gitmeyenler yaşamı kaçırıyorlar. İnsanın en önemli ihtiyacı, iyi ve kaliteli bir yaşam. Doğal olarak olumsuz geçirdiğimiz her gün, bu kaliteden bizi uzaklaştırıyor” diyor. Dr. Ridvan Üney’le evlilikte sorunları aşma ve yapıcı diyaloglardan, özgüvenli, mutlu çocuk yetiştirmeye uzanan keyifli bir söyleşi yaptık.

Kendinizden bahseder misiniz?

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nden mezun olduktan sonra, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde Psikiyatri ihtisasımı tamamladım. Bir süre kamuda çalıştıktan sonra, 20 yıllık mesleki birikimimi daha rahat uygulayabileceğim bir ortamda, yani muayenhanemde çalışma kararı aldım. Bu süreçte akademik yaşamımdan kopmadım. Aynı zamanda İstanbul Gelişim Üniversitesi’nde Psikoloji Bölümü’nde, bölüm başkan yardımcısı olarak lisans ve yüksek lisans dersleri vermeye devam ediyorum.

Psikoterapiye yönelmeniz nasıl oldu?

İhtisasım boyunca ve kamuda çalıştığım dönemde psikolojik sorunlara yeterince zaman ayırlamadığımı gözlemledim. Çoğu zaman yapılan ilaç tedavilerinin tek başına yeterince işe yaramadığını düşünerek, psikoterapiye yöneldim. Esasen her insanın dünyada tek olduğu düşünülürse, herkesin ayrı bir yaşam algısı, yetiştirilişi, geçmişi, bugünü ve gelecekle ilgili beklentileri var. Bunu anlamak ve kişinin sorunlarına eğilmenin en somut yolu psikoterapilerdir. Es/partner çatışmaları, kişisel sorunlar, aile ve çocuklarla ilgili

sorunlar, ergenlikte zorlanmalar, boşanmaların ardından çocukların yaşadıkları problemler, aldatılma ve cinsellikle ilgili problemler için psikoterapi en önemli çözüm yollarından biridir. Hastalarımın ve danışanlarımın problemlerinin çözümüne katkıda bulunmam için onlara yeterince zaman ayırmam gerektiğini düşünmekteyim. Yüz güldürücü sonuçlar elde ettikçe psikoterapilere devam ettim.

Çevrenizdeki insanlarda neleri sorun olarak gördünüz bu mesleğe yöneldiniz?

Pratisyen hekim olarak çalıştığım dönemde hastalarımın fiziksel hastalıkları kadar, ruhsal sorunları ve çevreyle ilişki-iletişim sorunları olduğunu gözlemledim. Çevremize baktığımızda birçok kişi, sorunlarına çözüm bulmakta zorlanıyor ve caresiz olduğunu düşünüyor. Yaşam koşullarından kopamıyor aile ve eşler ihmaliyle oluyor. Çoğu zaman; kendimize ilgili düşünce kadar zaman bulamıyoruz, ya da kendimize yeterince zaman harcamıyoruz. Bireyselleşmenin etkisiyle, sorunlarımızı konuşacak bir yakınımızı veya arkadaşımızı bulmakta zorlanıyoruz. Dünya değişti ve iletişime yeni yollar açıldı. Sosyal medya ve bunun kullanımının getirdiği sorunlar, ailelerin bu konuda nasıl müdahale ettiğini bilememesi de bir gerçek olarak karşımızda. Eşler arası çatışmalar, aldatmalar ve beraberinde boşanmalar artıyor. Gençlerin alkolle ve uyuşturucuyla karşılaşması kolaylaşıyor. Aileler bu konularda korkulu ve caresiz. Bütün bu olup bitenleri gözlemlemem, bu konuda duyarlılığımı artırdı. Bu nedenlerden ötürü, insanlara daha fazla katkı sağlamak için psikiyatri olmaya karar verdim.

Bizde psikiyatriste gitmek yaygın bir davranış değil, oysa neleri kaçırıyorlar?

Bu çok güzel bir soru; yanıtı esasen basit, yaşamı kaçırıyorlar. İnsanın en önemli ihtiyacı, iyi ve kaliteli bir yaşam. Doğal olarak olumsuz geçirdiğimiz her gün, bu kaliteden bizi uzaklaştırıyor. Ülkemizde hala psikiyatriste, psikoterapiste gitme yönünde korkular var. Bazen küçük bir müdahalemiz bile bir sorunu ortadan kaldırılabiliyor ama bize gelmek hala güç. Dışarıda farklı algılandığından dolayı, kişiler damgalanmamak adına bizden uzak duruyorlar. Oysa yaşamın her anını gerçekten iyi hissederek yaşamak varken kaygılarla, korkularla boğuşuyorlar. Birçoğumuz aile, iş ve sosyal ortamlarda ilişkileri bozuluyor. Sorunları reddederek, sorunlar ortadan kalkmıyor. Bu nedenle, kaçırıldıkları zaman ve yaşam için psikiyatriste gitme korkusundan vazgeçmeleri gerekiyor.

Bir psikiyatriste gitmeyi tercih etmiş birini neler bekliyor? Örneğin kendini keşfetme, rahatlamak, huzur gibi bir dizi pozitif şeyin başlangıcı diyebilir miyiz?

Bizim için öncelik kişinin özel yaşamının mahremiyetidir. Kişiler anlatacakları hiçbir şeyin, ya da kendileri ile ilgili bilgilerin kimseyle paylaşmadığımızdan emin olmalarıdır. Sır ve giz bizim en özen gösterdiğimiz alanlardır. Bana gelen hastalar kendileri ile ilgili gerçekçi bir iç serüven yaşarlar. Kendilerini fark ederler. Fark etmek, değişimin en önemli basamağıdır. Burada ve şimdi olanlara odaklanmalarını sağlamak, varoluşu ile ilgili sorunlarını değerlendirmek ve kendini gerçekleştirmesi yönünde katkı sağlamak asıl amacımızdır. Danışanlarımıza

gerektiğinde çözüm yolu sunduğum gibi, çoğunlukla kendi çözüm yollarını bulmak ve kendisinde bulunan baş etme kapasitesini harekete geçirme yönünde terapi uyguluyorum. Kişiler kendi kararlarını kendileri verirler, ancak ben onları olabildiğince kararlarının kalıcı olmasını sağlayacak zemin oluşturmaya çalışırım. Bazen baskımadığı bir açı ile yeni farkındalıklar oluşturarak perspektifini genişletmek yönünde ilerleriz. Esasen amaç, sizin de değindiğiniz gibi, rahat, huzurlu, kendini tanıma ve pozitif olmanın keşfini sağlamaktır. Çatışmalarında soruncul değil çözümçül olma becerilerini artırırız.

Çocuklukta yaşanan negatif etkilerin, yetişkinlikte de izleri kalıyor. Örneğin çocukluğunu, aşırı kaygılı büyükanneler elinde geçirmiş kişilerde panik atak hastalığının daha çok görüldüğü belirtiliyor. Dolayısıyla mutlu ve özgüvenli bir çocukluk ve yetişkinlik için ana babalara öncelikle neyi önerirsiniz?

Anne baba tutumu çocuğun şekillenmesinde en önemli etken. Çocukların sevgi dolu bir ortamda büyümesi oldukça önemlidir. Sevmeyi, onu seyerek öğretiriz. Gergin, mutsuz ve sevgiden yoksun ebeveynler, çocukların ileride öfkeli, hoşnutsuz, sevgiden yoksun gençler ve yetişkinler olmasına neden olurlar. Sevgi kadar güven de, çocuklar için önemli bir ihtiyaçtır. İhtiyaçları karşılanan bebek kendisini güvende hisseder. Bu onun temel güven duygusunu geliştirir. Çocuğumuza güvendiğimizde onun hem bize hem kendisine hem de dış dünyaya güveni artar. İleride atacağı adımlar konusunda kendine güvenir. Doğru-yanlış ile ilgili seçimleri daha gerçekçi olur. Bir de diğer önemli konu da çocuklarımızı bizim projelerimiz gibi görmemiz gerekir onların istek ve arzularını dinlemek zorundayız. Zaman zaman muayenhanemde anne-baba okulu şeklinde grup çalışmaları yapıyoruz, bu konularda eğitim oldukça yararlı oluyor.

Her türlü şartta mutlu olabilmeyi başarmak mümkün müdür? Ailede çocukluktan itibaren bunu besleyen davranışlar konusunda ana babanın yaklaşımı nasıl olmalı?

İnsan olmanın doğasında sevinc kadar üzüntü ve hüznün de vardır. Bir yakınımızı kaybettiğimizde mutlaka üzülmüz. Doğal olarak bu durumda mutlu olmayız. Ancak hedef her şeyde ölçüdür. Üzüntü ve hüznlerin uzaması sorun olarak değerlendirilebilir. Öfke, sinirlilik gibi aşırı tutumlar da sorun olarak karşımıza gelmektedir. Ancak genç ve yetişkinlerde uzayan tatminsizlik, hevesizlik, mutsuzluk gibi sorunlara sık rastlamaktayız. Bunun kökeni çoğunlukla aşırı doyurulmuş çocuktur. Genelde bu kişilerin çoğuluğunda her istekleri yerine getirilmiş, hatta imkân olmasa bile zorlanmıştır. Mutlaka çocuğumuz için en iyisini düşünüyoruz. Ancak ona gerektiğinde hayır demek hem daha istekli olmasını sağlar, hem de yaşamda gerektiğinde mücadele azmini kamçılar. Bir şeyi gerçekleştirmek için emek vermesini sağlar. Nasıl ki aşırı yemek şişmanlık sorununa yol açıyorsa ihtiyaçların aşırı karşılanması da kendinden memnuniyetsizlik sorununa yol açar.

Çiftler arasında her şey güzel başlıyor ama bazen öyle bir an geliyor ki aynı çatı altında nefes alamaz duruma gelebiliyorlar. Çiftler arasında yapıcı diyalog nasıl olmalı?

İlişkiyi veya evliliği sürdürmek ona başlamaktan hem daha zordur hem de daha fazla emek ister. İlişkiler, yaşayan canlılardır. İlişkimizin ihtiyaçlarını görmezsek tikanıklık yaşarız. Bu nedenle sorunları saptamak ve üzerine kafa yormak önemlidir. İlişkilerde en büyük sorun, kendi duygularımızı ve sorunlarımızı ifade etme sorunudur. Birçok ilişki de sorunları konuşurken sert saptamalar yaparız. Öfkelenip sen böylesin, söyleyin diye konuşmak karşısındaki kişiyi reddetmek anlamına gelir. Oysa ilişkiyi devam ettirdiğimize göre onun yanlış olan kendisi değil, bazı davranışlarıdır. Bunu görmek önemli. Karşımızdakinin davranışının bize ne hissettirdiğini söylemek, bu konuda diğer tarafın davranış değişikliği için sebep olur. Ancak bu diyalog, ilişkiye katkı sunar.

Cinsellik insanın doğasında var ve bu konuda konuşmak oldukça güç. Bununla birlikte oluşan sorunlar nedeniyle insanlar nereye başvuracaklarını bilemiyorlar. Bu konuda terapi uyguluyor musunuz?

Ülkemizde cinsellik bir tabu, dolayısıyla bu alanda oluşan sorunları bazen çiftler kendi aralarında bile konuşmuyorlar. Bunun yanında cinsellikle ilgili bilgilanmemiz çoğunlukla ergenlik veya ilk yetişkinlik döneminde arkadaş sohbetleriyle oluyor. Normal ne, hangi durumda sorun olarak algılanmalı? Bu sorunun cevabı kişinin cinsellikle ilgili yeterince doyum sağlayıp sağlayamamasıdır. Bazen cinsel terapilerde bilgilendirmek bile yeterli olabilir. Cinsel sorunlarda genelde kadın doğum hekimine ya da üroloji hekimine başvuruluyor. Ancak cinsel sorunlar yüksek oranda psikolojiktir. Dolayısıyla psikoterapistler bu konuda katkı sağlayabilir. Bununla birlikte cinsellikle ilgili sorunlarda kişilerin yeterince motivasyonu varsa terapilerimde çözüm yüzde yüze yakındır.

Evlilikte aldatılmak, kadına özgüven yetersizliği, değersizlik duygusu da hissettiriyor. Bu, biraz da kadının yerleşik zihinsel kalıplarına bağlı olabilir mi? Bu dönemi en az hasarla atlatabilmek mümkün mü?

Bu konuda çok haklısınız. Olayın esası kadının aldatılması yani kandırılmasıdır. Doğal olarak insanlar



en basit bir konuda bile aldatılsa, kandırılma ilk olarak bunu fark edemediği için kendisine öfkelenir. Sonuç olarak kendisine güveni zedelenir. Evlilikte aldatılma durumunda da bunun daha şiddetli yaşanır. Ancak bu durumu daha da olumsuz yapan; toplumda baskın olan kadın aldatılmışa hak etmiştir, evliliğine doğru düzgün sahip çıkamamıştır, yuvayı dışı kuş yapar gibi zorlayıcı kalıplardır. Aldatma günümüzde gerçekten önemli bir sorundur. Ancak aldatmak aldatanın kusurudur, kendine güvensizliğidir. Erkek aldatmalarına hoşgörülü yaklaşımlar, birçok kadının gerek ekonomik, gerekse sosyal yönden sıkıntı çekmemek adına bu duruma razı gelmeleri, bu olumsuz kalıpları daha da desteklemektedir. Bu nedenle aldatılma sorunlarında en önemli yaklaşım, kişileri bu kişilerden uzaklaştırarak tekrar kaybedilen özgüvenin sağlanmasıdır.

Bazı ebeveynler, çocuklukta edindikleri davranış kalıplarını aynen, hiç sorgulamadan çocuklarına uyguluyorlar. Ebeveyn, yanlış davranış kalıplarını nasıl kabuller?

Hepimiz için evlilik kavramında rol modelimiz, en çok gözlemediğimiz evlilik olan anne-babamızın evliliğidir. Doğal olarak çocuk yetişirken de, bize nasıl yaklaşıldıysa çocuğumuza da benzer bir yaklaşım sergileriz. Ancak dünya değişiyor. Artık çocuklar sokaklarda oynayamıyor, onları gözlemleyen ve gerektiğinde ikaz eden mahalle kültürü yok, bununla birlikte dünyaya daha çabuk ve erken keşfediyorlar. Bu nedenle çocuklarına mesafeli anne-babanın yerini,

onlarla daha yakın, daha kontrolcü, daha çok zaman geçiren, daha çok soruya maruz kalan ve daha çok konuşan anne-baba modeli almak durumundadır. Anne-baba çocuğunun eğitiminde daha fazla rol üstlenmek durumundadır. Bu durumları, “ben böyle gördüm” diyerek reddetmek, ileride olası problemlerin önünü açar. Bilgisayar, tabletler ve akıllı telefonların olduğu bir dünyadayız. Sosyal medya hayatın bir parçası oldu. Bunlarla ilişkili yeni bir durum var ve bizler de çocuklarımızı bu konuda doğru yönlendirmeliyiz ve gerektiğinde müdahil olmalıyız.

Ailede çocuğu ve ergeni en çok mutsuz eden davranışlar?

Çocukları ve ergenleri aile içinde mutsuz eden davranışların başında onlara güvenmemek gelmektedir. Oysaki onlara güvenmediğimiz süreçte onların kendilerine güvenleri de gelişemez. Bir diğer konu ise demokratik olmayan tutumlardır. Yani onun hakkında karar verirken, onun fikrine başvurulmamasıdır. Anne-baba kendi düşüncelerini uygulayacaklarsa da mutlaka onun fikrini sormalıdır. Bu ona önemsendiğini ve saygı duyulduğunu hissettirir. Bir diğer mutsuz eden konu, çocuk veya ergenlerin sorunları ve sorunlarını duymazdan gelmek ya da önemsememektir. Bu da onların çözümleri başka yerlerde aramalarına neden olur.

Çocuğun yanında tartışmalardan kaçınmak için neyi önerirsiniz?

İdeal olanı, onun yanında hiç tartışmamaktır. Ancak ebeveynler ne kadar istese de, bunu sağlamak çok da mümkün olmamaktadır. Dolayısıyla başka bir odada sorunu tartışmak, özellikle de çocuk hakkında bir karar verirken daha uygun olacaktır. Çocuğun yanında tartışırken en önemli sorun, üslup sorunudur. Tartışmada hakaret olmamalı, ses yükseltmemeli, çözümcül olunmalı ve mutlaka uzlaşmaya sonuçlanmalı. Böyle tartışmalar çocukların ekilenme düzeyini azaltır.

Ana babaların başlıca kaygısı, ergenlik döneminde gençle, hem sıcak bir diyalog kurabilmek hem de zararlı alışkanlıklardan onu koruyabilmek. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Anne babalar ergenin bu döneminin bir kimlik arayışı dönemi olduğunu unutmamaları gerekir. Bu dönemde aşırı eleştirel tutum ergeni aileden uzaklaştırmaktadır. Ergene güvenmek, onun kendine güvenini artırır. Ancak güven sonsuz değildir. Aile nerede ve ne kadar müdahale edeceğini ergene konuşmalıdır. Arada kontrol edeceğini daha önceden bilgilendirmelidir. Açık ve şeffaf bir ilişki ergeni en çok yaranan durumdur. Açıklık ve şeffaflık sıcak diyaloga artırır ve dışarıda tehlikeli durumlara karşı kendisini korumasını kolaylaştırır. Bununla birlikte aile ergenin arkadaşlık ettiği akrabaları tanımalı ve zaman zaman kontrol etmelidir. Ergenliğin doğası gereği otoriter tutuma bir başkaldırı olabileceği akıldalmalıdır. Bazen sadece fikrini sormak bile otoriter tutum karşısında ergenin daha yumuşak davranmasını sağlayabilir.

Hayatının başlangıcındaki gencin yeteneklerini keşfetme konusunda doğru karar verebilmesi ve sınavlarda başarısı için ebeveynin yaklaşımı nasıl olmalı?

Güven çocuklukta aşılıyor. Dolayısıyla çocuğun doğru karar vermesinin geçmişinde ona güvenmeyle bağlantısı vardır. Bununla birlikte gencin yeteneklerini keşfetmek üzere deneyimler yaşamasına izin verilmelidir. Tabii ki yanlış karar vermesi mümkündür. Bu durumlarda anne-baba karara saygılı bir şekilde konuyu tartışmaya açmalı, alternatifler konusunda onu bilgilendirmelidir. Sınav başarısı için aile destek olmalı ancak bunu bir koşul olarak dayatmamalıdır. Gençle yapılan sohbetlerin tümünün konusu sınav olmamalı, bunun haricinde güncel sorunlar üzerine de konuşulmalıdır. Aşırı sorgulayan ve müdahaleci ailelerin çocukları sınavla ilgili daha fazla kaygı yaşamaktadırlar.

Röportaj: **Zülal Ünal**
Fotoğraflar: **Ertan Demirbilek**