



# BİR PSİKIYATRİSTİN ANILARI



İrvin D. Yalom

*Günöbirlik Hayatlar'ın yazarı*



Şükrü Keleş, PhD

Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı

•1

# Sunum akışı...



- Irvin D. Yalom
- Türkçeye çevrilmiş eserleri
- ‘Bir Psikiyatristin Anıları’

# Irvin D. Yalom

- 13 Haziran 1931, Washington'da doğmuştur.
- Ailesinin yanında dini bir eğitim almıştır.
- George Washington Üniversitesi, Lisans & Sanat-Edebiyat dersleri
- Boston Üniversitesi, Tıp ve Psikiyatri Uzmanlığı
- John Hopkins Üniversitesi, Felsefe dersleri
- Stanford Üniversitesi, Psikoterapist

# Irvin D. Yalom

- 1970, ‘Grup Psikoterapisinin Teoriği ve Pratiği’ adlı kitabında seans deneyimleriyle terapi çalışmalarını birleştirmiştir. Bu eserinde grup terapilerinin olumlu, olumsuz yönlerini ve işleyişini kaleme almıştır.
- Kitaba *American Journal Of Psychology*, muhtemelen konusunda yazılmış en iyi kitap demiştir. Kitaplarında terimlerden çok, her kesimden insanın anlayabileceği bir dil kullanmıştır.

# Irvin D. Yalom

- Yazarın ilk romanı ‘Nietzsche Ağladığında’ başlığını taşımaktadır.
- Bu eser edebiyatla felsefenin aynı çatıda toplanmış bir örneğidir.
- Yazar, okuyucuyu varoluşun kader, inanç, hakikat, huzur, mutluluk, acı, özgürlük, irade olguları üzerine düşündürmekte ve *neden, nasıl* gibi sorulara yanıt aramaktadır.

# Irvin D. Yalom

- İkinci romanı ise ‘Divan’dır.
- Hasta hekim ilişkisini, hekimlerin hastalara bakış açısını ve mesleğin etik değerlerini kendine özgü üslubuyla ele almıştır.

# Irvin D. Yalom

- The American Psychiatric Association (APA) psikiyatri ve dine katkılarından dolayı 2000 yılında Oscar Pfister ödülünü vermiştir.

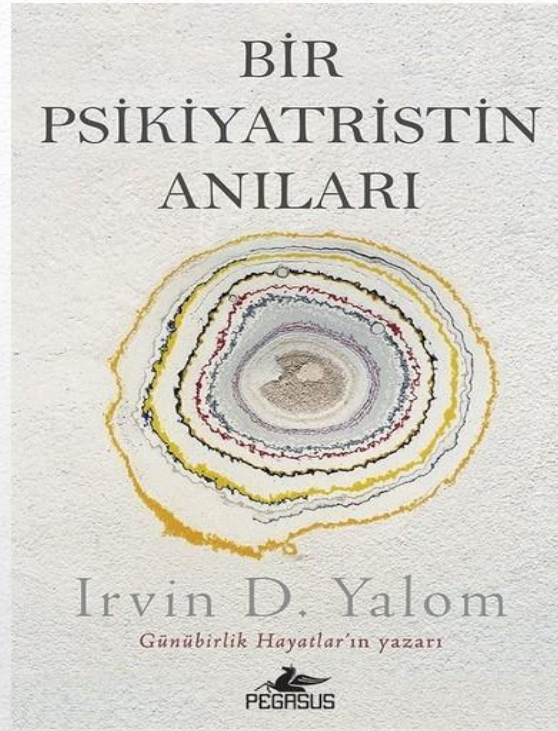
# Türkçeye kazandırılan eserleri...

- Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri
- Annem ve Haytın Anlamı
- Bağışlanan Terapi: Yeni Kuşak Terapistlere ve Hastalarına İki Mektup
- Evli Kadının Tarihi
- Grup Psikoterapsinin Teori ve Pratiği
- Her Gün Biraz Daha Yakın
- Kısa Süreli Grup Terapileri



# Türkçeye kazandırılan eserleri...

- Memenin Tarihi
- Varoluşçu Psikoterapi
- Evlilik Terapisi
- Bugünü Yaşama Arzusu: Schopenhauer Tedavisi
- Din ve Psikiyatri



- **‘Bir Psikiyatristin Anıları’**, Çev: Elif Okan Gezmiş, Pegasus Yayınları (2017), 398 sayfa

## 1. Bölüm: Empatinin Doğuşu

Irvin Yalom, 85 yaşındadır ve bir kabus görür:

Alice'in hikayesi...

- **2. Bölüm: Akıl Hocası Arayışı**

65 yaşında, fizikçi bir danışan

Michael'in hikayesi...

- 3. Bölüm: **Artık Gitsin İstiyorum**
- Rose'un hikayesinden 14 yaşındaki Yalom'un çocukluğuna geçiş.

Anne ve babasıyla iliřkisi

- 4. Bölüm: **Başa Dönmek**

Charles Dickens, İki Şehrin Hikayesi

‘Çünkü sona doğru yaklaştıkça, adım adım başa dönen bir daire çizerek ilerliyorum. (...) Artık kalbim uzun zaman önce uykuya dalmış pek çok hatıranın dokunuşunu taşıyor.’

- 5. Bölüm: **A'dan Z'ye Kütüphane**
  - Emekli olana dek **bisiklet**,
  - **Kütüphane** (ikinci ev), her hafta altı kitap, her hafta bir biyografi (Adı A ile başlayarak tüm alfabe / Henry Armstrong; Francis Bacon; Thomas Edison; Cengiz Han...)

- 7. Bölüm: **Kumarbaz Delikanlı**

- Yakın arkadaşlarıyla 40 yıl süren poker toplantılarını bırakmak,

- Tenisi, koşuyu, dalışı bırakmak...

‘Yaşlanmak, her defasında lanet bir şeyi daha bırakmak demek’



- 9. Bölüm: **Kırmızı Masa**

70 yıl önce babasıyla satranç oynadığı masada torunlarıyla satranç oynamak...

- 10. Bölüm: **Marilyn'le Tanışma**

- ✓ Lise yılları, on beş yaş

- ✓ Fransızca, Edebiyat

- 11. Bölüm: **Üniversite Günleri**

George Washington Üniversitesi,

- Lisans yılları 4 yıl + tıp fakültesine geçiş  
(Sanat-Edebiyat dersleri)
- 4. yıl Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi

## • 13. Bölüm: İlk Psikiyatri Hastam

- Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi, 3. yılında (1965, Bahar dönemi)
- Kendine özgü bir yaklaşımla Muriel'i 12 hafta takip etmek
- Mezuniyet sonrası 1 yıllık staj (New York, Mount Sinai Hastanesi) / Marilyn, Columbia Üniversitesi Fransızca doktora programına kayıt yaptırır.
- İki çocuk

- 15. Bölüm: **John Hopkins Yılları**

- Staj sonrası John Hopkins hastanesinde 3 yıl Psikiyatri uzmanlığı / Marilyn, Karşılaştırmalı Edebiyat doktora programı (Danışman, Rene Girard; Tez çalışması: Kafka ve Camus'nün mahkeme teması)
- Kafka, 'Dönüşüm'; Camus, 'Yabancı'; Sartre, 'Bulantı'sından etkilenme
- Asistanlığı sırasında bilimsel makaleleri ile dikkat çekmeye başlar.

- 15. Bölüm: **John Hopkins Yılları**

‘Psikiyatride üç yılımı doldurmuş olamam rağmen filozofların ya da edebiyatçıların bilgeliğiyle ilgilenen tek bir hekimle bile karşılaşmamıştım.’ s.127

## 16. Bölüm: **Cennete Atanmak**

- John Hopkins uzmanlığının ardından bir ay sonra orduya atanır. (Hawaii, Tripler Hastanesi) / Marilyn, Hawaii Üniversitesi Fransızca Bölümü, Öğretim Görevlisi
- Marilyn ve üç çocuk
- 2 yılın sonuna nereye gideceklerine karar verirler.

## 17. Bölüm: Kıyıya Çıkmak

- Stanford Üniversitesi, Psikiyatri Kliniği, 15 yıl
- Marilyn, John Hopkins, Karşılaştırmalı edebiyat doktorasını tamamlar. Stanford'a başvurur: Fransızca Bölüm Başkanı, 'Akademik kadronun hanımlarını işe almıyoruz.' s.149
- Marilyn, Kaliforniya Eyalet Üniversitesi Beşeri Bilimler, Doçent ve Profesör...



## 17. Bölüm: Kıyıya Çıkmak

- Yalom, grup terapilerinin ardından ‘kendim için ve eğitim amaçlı uzun notlar yazdırdım’ s. 151.
- Şeffaflıkla ilgili cesur ve sıra dışı bir deney...
- Meslektaşları tarafından eleştiriliyor.
- Psikiyatristin kendini açması... ‘düşüncelerimi ve kişisel duygularımı paylaşıp da hastaya yardımcı olamadığım tek bir örnek bile olmadı... Elde ettiğim sonuçlara göre yol alıyordum.’ s. 151-52.

## 17. Bölüm: **Kıyıya Çıkmak**

- Katıldığı kurslar/egitimler;

‘T-grubu’: (T, training-e (idman) karşılık gelir ve kişilerarası ilişkilerdeki grup dinamiklerindeki becerileri geliştirme amacına işaret eder.)

Yıllar içinde ‘Bireysel değişim!’-e doğru bir yaklaşımla normaller için grup terapisine dönüşür.

## 17. Bölüm: Kıyıya Çıkmak

- Üniversitede Grup terapisi eğitimleri verir.
- Üniversiteyi bıraktıktan sonra konuyla ilgili ders kitabı yazmaya başlar.
- 1962-1967 San Francisco Körfez Bölgesi: İnsan hakları, savaş karşıtlığı, hippilik ve Beat kuşağı...(Joan Baez ile tanışma)
- Dördüncü çocuk, 1969'da doğar.

## 18. Bölüm: **Londra'da Bir Yıl**

- 1967, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden eğitim kariyeri ödülü ile Londra Tavistock Kliniği'nde bir yıl kalır.  
(Tavistock yaklaşımını öğrenmek ve grup terapisi kitabını yazmak)
- Klinisyenler arası destek, ofis değişimi: Stanford-Londra  
(J. Bowlby)

## 19. Bölüm: Karşılaşma Gruplarının Kısa ve Sallantılı Yaşamı

1960-1970 arası grup terapisinde yaygın olarak kullanılan yöntemler:

- Geleneksel T-grupları
- Karşılaşma grupları
- Gestalt terapisini grupları
- Esalen (duyusal farkındalık grupları)
- Psikodrama grupları
- Synanon (yüzleştirme grupları)
- Martaon grupları
- Lidersiz, teyp yönetimindeki gruplar

## 19. Bölüm: **Karşılaşma Gruplarının Kısa ve Sallantılı Yaşamı**

- Ders kitabı ‘Grup Psikoterapisinin Teoriği ve Pratiği’, yayımlar.
- Kitabın yayımlanmasının ardından beş yıl boyunca çeşitli üniversitelerden konuşma daveti alır. (Üniversiteden elde ettiği gelir, konuşmalardan elde ettiği maaşının yanında küçücük kalır.)

## 20. Bölüm: Geçici Bir Süreliğine Viyana

- Freud'un doğum yeri ve psikoterapinin beşiği
- 1970, yaz dönemi, Stanford Üniversitesi Viyana kampüsü
- 30 yıl sonra 'Nietzsche Ağladığında' romanını yazarken Freud'un yaşadığı evi görmenin, Viyana sokaklarında dolaşmış olmanın faydasını görecektir.

## 23. Bölüm: Varoluşçu Terapi

- Psikiyatri asistanlığından itibaren Rollo May'ın 'Existence'-ı gibi geçmişin bilgeliklerini psikoterapiye dahil etmenin yollarını aramıştır.
- Edmund Husserl, Martin Heidegger dersleri...
- Kurgudaki varoluşçu düşünürler Dostoyevski, Tolstoy, Beckett, Kundera, Hesse...
- Çok geniş bir okuma deneyimi (Platon, Tolstoy, Kübler-Ross...)



## 24. Bölüm: **Rollo May Eşliğinde Ölümle Yüzleşmek**

- 1980'li yıllar... Rollo May, New York'tan Kaliforniya'ya taşınmıştır; 60'lı yaşların sonundadır.
- Rollo May'in ölümüne kadar dostlukları devam eder.

## 25. Bölüm: Ölüm, Özgürlük, Yalıtım ve Anlam

- 1970’li yıllarda ‘Varoluşçu Psikoterapi’ ders kitabına hazırlık...
- 1970’li yılların sonu yazmaya daha çok zaman ayırması gerektiğine karar verir.
- ‘Olmayan bir dersin kaynak kitabı’ olarak düşündüğü ‘Varoluşçu Psikoterapi’, 1978 yılında tamamlanır. (s. 232.)
- **Kitabın yazılma amacı;** terapistlerin hastalarının yaşamlarındaki varoluşçu meselelere dair farkındalığını arttırmak.

Finlandiya, Paris, Hindistan, Japonya, Çin, Bali seyahatlerine ilişkin gözlemleri kitabın 26-28. Bölümlerinde anlatılmaktadır.

## 29. Bölüm: Nietzsche Ağladığında

- Neden Nietzsche?

Çünkü, eserlerine serpiştirilmiş, psikoterapinin doğuşundan çok daha önce yazılmış görüşler terapistlerin eğitiminde kullanılabileceğine inanıyor.

## Nietzsche...

‘Kendinizin üstüne çıkmalı, kendinizi aşan bir şeyler inşa etmelisiniz. Ama önce kendinizi inşa etmelisiniz; bedeniniz ve ruhunuz dosdoğru olmalı. Sadece kendinizi değil, kendinizden daha yüksek bir şeyi de ortaya koymalısınız.’

‘Genellikle arzulandan çok arzuya aşığızdır.’

Bazı insanlar kendi zincirlerini çözemese de arkadaşlarını özgür kılabilir.’

(s.273)

**‘Nietzsche Ağladığında’**, Nietzsche’nin psikoterapinin evrim sürecinde önemli bir rol oynadığı alternatif kurgusal bir tarih...

Psikoterapinin doğuşuyla ilişkili olarak tanıdığımız Freud, Josef Breuer (Freud’un akıl hıocasısı) ve Breuer’in hastası Anna O. (Psikinalitik yöntemle tedavi gören ilk kişi) birer roman karakteri olarak birbiriyle iletişim içindedir.

Roman yayımlandıktan sonra Amerika dışında da pek çok konuşma, davet alır.

## 30. Bölüm: **Divan**

- Kurmaca kitapta epey yalan söylenecek ve psikoterapiden bol bol bahsedilecekti.
- Mizahi bir dil hakim.
- ‘Şimdi ve burada’
- Kitap taslağını ilk okuyan Marilyn, ‘Amerika’ya cinsel fantezilerinle ilgili söylemek istediğin başka bir şey kalı mı?’ (s. 292)

### 33. Bölüm: **Bağışlanan Terapi**

- Rilke'nin 'Genç Bir Şaire Mektuplar'ın etkisi.
- Genç terapistler için bir tavsiye kitabı.
- Empatinin Önemi
- 'Ben bir insanım ve insana dair hiçbir şey bana yabancı değildir.' Romalı oyun yazarı, Terentius



## 38. Bölüm: **Gruplarda Geçen Yaşamım**

- Yalomu'un seksenli yaşları... grup liderliği, grup katılımcısı
- Ders kitabı, 'Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği'nin 45. yılı
- Dünyanın dört bir yanından gelen e-postalar ve bu e-postalara yanıt vermek...'Yazdığın için sevindim' / 'Eserlerimin senin için bir anlam taşımasına sevindim'

## 40. Bölüm: Yaşlanmanın Acemisi

- Keşkelerden arınmış bir hayat,
- Stanford,
- Çocuklar, torunlar...
- Okur mektupları,
- ‘Bu muymuş hayat? Peki o halde, bir daha!’, Nietzsche,  
‘Böyle Buyurdu Zerdüşt’ (s. 395)

BİR  
PSİKIYATRİSTİN  
ANILARI



Irvin D. Yalom

*Günöbirlük Hayatlar'ın yazarı*



*Teşekkür ederim.*