

Duyguyu anlamak, duyguyu yaşamamanın yerine geçmez.

*İlişkileri aşırı psikolojize etmek, entelektüalizasyon
ve sosyal medyadan öğrenilen terapi dili üzerine
kanıta dayalı bir okuma.*

15 slayt • kaynaklı

İzlediğimiz psikoloji içeriklerinin önemli bir kısmı klinik ölçütlerle örtüşmüyor.

En çok izlenen 100 #ADHD TikTok videosu (toplam yarım milyara yakın izlenme) iki klinik psikolog tarafından değerlendirildi.

DEHB belirtileri hakkındaki iddiaların yarısından azı tanı ölçütleriyle (DSM) uyumlu bulundu.

843 üniversite öğrencisinde bu içerikleri daha sık izleyenler, uzmanların en düşük puan verdiği videoları da başkalarına önerme eğilimindeydi.

Kendine tanı koymak artık nadir bir durum değil.

Duygudurum ve anksiyete tedavisine ilk kez başvuran 57 gencin tümü çevrim içi ruh sağlığı içeriği izlemişti. Akademik sitelerden çok sosyal medya izleniyordu.

Çoğu, bir klinisyenin koymadığı bir tanıyı kendinde olduğuna inanıyordu. Bunların çoğu, bu inançta sosyal medyanın payı olduğunu söyledi.

Not: Küçük bir pilot çalışma. Yaygınlık tahmini değil, bir eğilimin işareti olarak okunmalı.

Terapi dili gündelik hayata sızdı. Buna “therapy-speak” deniyor.

Tanım: psikoterapi kavramlarının gündelik konuşmaya yüzeysel ve gevşek biçimde taşınması.

Bilgi tarafındaki riskler: kavramların anlamının aşınması, sıradan zorlukların hastalık gibi görülmesi, kendine tanı koyma.

İlişki tarafındaki riskler: karşı tarafı bir etiketle itibarsızlaştırma, kendi sorumluluğundan kaçma ve “nesnel” bir konumdan konuşarak duyguyu tartışma dışına itme.

Entelektüalizasyon: hissetmek yerine açıklamak.

Rahatsız bir duygu belirttiği anda onu yoruma çevirmek: “Bu senin bağlanma yaran.” “Bu benim savunma mekanizmam.”

Belirsizlik azalır. Ama duyguyla doğrudan temas da kısıtlanır.

Çift terapisi literatüründeki tablo: çiftler işbirliği içinde konuşur, içgörü sergiler, yine de kalıcı bir duygusal mesafe bildirir. Gözlenen işaretler: anında yeniden çerçeveleme, düşük duygu yoğunluğu, erken özetleme.

Wang, The Family Journal, 2026 (kavramsal makale ve vaka örneği)

Yakınlık analizle değil, duyguyu söyleyip karşılık almakla kurulur.

Katılımcılar 1 ila 2 hafta boyunca her sosyal etkileşimden hemen sonra kayıt tuttu.

Yakınlığı belirleyen iki şey vardı: kendini açmak ve partnerin duyarlı karşılık verdiğini hissetmek.

Duygu paylaşımı, bilgi ve olgu paylaşımından daha güçlü bir yakınlık yordayıcısıydı.

Yani “ne düşündüğünü” değil “ne hissettiğini” söylemek yakınlaştırıyor.

Laurenceau, Feldman Barrett & Pietromonaco, J Pers Soc Psychol, 1998

Kavgayı onaran şey mantık değil, duygusal bağ.

Yeni evli çiftlerin çatışma kayıtları, onarım girişimleri açısından dakika dakika kodlandı.

En etkili onarımlar ilk 3 dakikada geldi ve duygusal iklime yönelikti: paylaşılan mizah, şefkat, anlayış göstermek, sorunun kendi payını üstlenmek, “biz iyiyiz” mesajı.

Mantığa, problem çözmeye ve akılcı açıklamaya dayanan onarımlar daha az etkiliydi. Onarımın kabul görmesi, çiftin arkadaşlık kalitesiyle ilişkiliydi.

Gottman, Driver & Tabares, Journal of Family Psychotherapy, 2015 (gözlemsel çalışma)

Kendine etiket yapıştırmanın bir bedeli var.

1.423 üniversite öğrencisi: Belirti şiddeti eşitlendiğinde bile “depresyonum var” diyenler durumları üzerinde daha az kontrol algılıyor, daha çok felaketleştiriyor, daha az yeniden çerçeveleme ve planlama yapıyordu.

427 gencin 2 yıllık izlemi: bir ruhsal hastalık etiketini benimsemek öz saygıyı düşürdü; etiketi bırakanlarda öz saygı yükseldi.

Her iki bulgu da ilişkisel; nedenselliği tek başına kanıtlamaz.

960 çift

Sorunları partnerle sürekli ve tekrar tekrar didiklemek (ortak ruminasyon) 15 ila 20 hafta sonra hem depresyon hem anksiyete belirtilerini artırdı.

İlişki doyumunu ise artırmadı.

Yazarların önerisi: çiftler bu tür didikleme sohbetlerini sınırlamaları için desteklenmeli; bunun ilişki doyumunu düşürmesi beklenmiyor.

Whitewolf, Sherry & Rodriguez, Journal of Social and Clinical Psychology, 2025 (boylamsal)

Yansıtma ile kara kara düşünmek aynı şey değil.

Ruminasyonun (tekrarlayan düşünme) iki bileşeni var. Yansıtma: sorunu anlamaya yönelik düşünme. Kara kara düşünme (brooding): “Neden ben?” döngüsü.

Depresyonu yordayan ikincisi. İlki değil.

Ama stres altında yansıtma kolayca kara kara düşünmeye dönüşüyor. Yaşam doyumunu düşüren de bu dönüşüm.

Kendin olmak ölçülebilir bir fark yaratıyor.

75 çalışma, 36.533 kişi: otantiklik ile iyi oluş arasında orta büyüklükte ilişki ($r = 0,40$; r ilişkinin gücünü gösterir).

Çiftlerde otantiklik, sağlıklı ilişki davranışlarıyla (kendini açma, güven, uyum sağlama) ve daha iyi ilişki sonuçlarıyla ilişkiliydi.

Partnerini otantik algılamak da güveni ve ilişki sonuçlarını yorduyor. Yani rol yapmak, iki tarafa da pahalıya geliyor.

Hata yapmak ilişkiyi bitirmez. Nasıl konuşulduğu belirler.

“Güzel karmaşa etkisi”: Hata kabul etmek, yardım istemek gibi kırılgan anlarda kendimizi olumsuz değerlendiriyoruz; aynı şeyi yapan başkasını ise olumlu. 7 çalışma, tutarlı bulgu.

İki 3 dalgalı boylamsal çalışma: bir kırgınlığın ardından birlikte düşünmek (ortak yansıtma), ilişkide sonradan büyümeyi öngördü.

Kusur gizlenecek bir şey değil. Konuşulacak bir şey.

Etiketi bırak, duyguyu söyle.

- 1 Tanıyı değil hissi söyle.**
“Sen kaçıngansın” yerine “Uzaklaştığında korkuyorum.” Duygu paylaşımı yakınlığı bilgiden daha çok artırır.
- 2 İlk 3 dakikada onar.**
Mizah, şefkat, kendi payını üstlenmek. Haklı çıkmak değil, bağı korumak.
- 3 Didiklemeye süre sınırı koy.**
Aynı sorunu tekrar tekrar açmak yakınlaştırmıyor, kaygıyı artırıyor.
- 4 Sosyal medya içeriğini soru olarak al, tanı olarak değil.**
Tanı klinisyenin işi. İçerik ise merak başlatıcı.
- 5 Kusurunu göstermekten korkma.**
Karşı taraf, kırılğanlığını senin sandığından daha olumlu görüyor.

Laurenceau et al., 1998 · Gottman et al., 2015 · Whitewolf et al., 2025 · Karasavva et al., 2025 · Bruk et al., 2018

Bu, psikoloji bilgisini bırak demek değil.

Ruh sağlığı dili farkındalığı artırır, damgayı azaltır ve insanlara yaşıadıklarını anlatacak kelimeler verir. Aynı yazarlar bunu açıkça vurguluyor.

Gençlerde tanı, kendini anlamayı ve kabul görmeyi de kolaylaştırabilir. Tablo iki yönlü.

Sorun bilgi değil. Bilginin duygunun yerine geçmesi.

İlişki bir vaka toplantısı değildir.

Bir sonraki tartışmada partnerinize hangi etiketi değil, hangi duyguyu söylersiniz? Yorumlara yazın.

Kaynak listesini ve dosyayı alisanburak.com adresinden ücretsiz indirebilirsiniz.