

1. Bir birey etnik mensubiyetine göre değil, kişisel niteliklerine göre algılanmalıdır. Irksal farkların kökeni ne olursa olsun zencilerin aşağı yukarı % 20 sinin zekâ açısından beyazların ortalamasından daha yüksek düzeyde oldukları bilinmektedir. Beyazların % 20 sinin zencilerin ortalamasından daha aşağı düzeyde oldukları da... Her halükarda, iki evren arasında sınır yok, fakat çok geniş bir birbirine karışma var.

2. Zekânın birincil ve mutlak bir değer aracılığıyla bireyleri, ırkları ve uygarlıkları ölçmemiz gereken tek nitelik olduğu görüşüne kapılmamız gerekir. Farkları kabul etmek gerek.

3. İnsanların eşitliği ilkesini kalıtımsal bir aynılık postülasına dayandırmamak.

Bu tutum ırkçılığın tutumuna karşıttır, fakat etik ile biyoloji arasındaki aynı karışıklıktan ortaya çıkmaktadır. «Benzer»lerimiz söz

konusu olduğu zaman yapmadığımız bir karışıklık... Aynı bir aile içinde kardeşler arasındaki farklar da zenciler ve beyazlar arasındaki farklar kadar güçlüdür ortalama olarak (10 - 15 puan). Ve biz yakınlarımız arasında değer ya da asalet açısından hiçbir fark görmeyiz. (Hem sağın hem solun ideologlarının, beyazların zekâ açısından —bazı araştırmacıların ileri sürdüğü gibi— sarı ırktan daha aşağı olduğu doğrulansaydı nasıl tepki göstereceklerini bilmeyi çok isterdim).

Son olarak, kalıtım fobimizi, hangi konuda olursa olsun determinizmlerden duyduğumuz korkuyu yenmek zorundayız. Çevresel koşullandırmalar biyolojik bireyselliklerimizin direnciyle karşılaşmasaydı insanlığın durumunu düşünün... Hepimiz birer robot olurduk. Kalıtımsal etkenler bizi belirleyen tek etken olsaydı yine aynı şey... Bu da tüm özgürlüğün yadsınması olurdu.

## \* Fenomeno - Egzistansiyel Yönelimli Psikoterapiler

Dr. Cengiz GÜLEÇ  
Hacettepe Üniversitesi Psikiyatrisi  
Bilim Dalı Öğretim Görevlisi

Oldukça özgün bir yaklaşım olarak kabul edilen fenomeno - egzistansiyel psikiyatrinin tedaviler alanındaki önermelerine geçmeden önce bu yaklaşımın hangi gereksinmeden doğduğuna kısaca göz atmak yararlı olacaktır.

Kimi düşünürlere göre, günümüz insanı çağımıza damgasını vuran bilimsel ve teknolojik gelişmelerden büyülenmiş gibidir sanki. Ayrıca bu alanlara verilen önem giderek daha da artmakta ve tüm insan etkinliklerini etkilemektedir. Bilimin sağladığı başarılar kendi yöntemini her alana yaymak için elverişli bir durum yaratmıştır. Nedenellik ve nesnellik gibi fizik biliminin temel ilkeleri insan bilimine de aktarılmış, böylece insani varlık işlevlere, mekanizmalara, elemanlara indirgenir olmuştur. Analitik yöntem denen bileşenlere ayırıştırma çabası insan davranışlarını açıklamada kullanılır olmuştur. Fizikteki enerjinin sakınımı yasası biyolojik bilimlere ve hatta psikolojiye dürtülerin birbirine dönüştürülebilirliği ilkesi adı altında sokulmaya çalışılmıştır. Bir yandan insan bilimlerinde yeni nedensel belirlemeler (determinizmler) araştırılırken, öte yandan da yeni ruhsal aygıtlar formüle edilmeye çalışılmaktadır. Bu gelişmeler ruhsal bozukluklarla

ve ruhsal olgularla uğraşanları da etkilemiş, kendi alanlarında fizikteki benzer yasaları bulmak üzere yarışa girmiş bulunmaktalar. Doğa bilimlerinin yöntemi aracılığı ile ruhsal hastalığın belirtilerini saptamak, davranışları gözlemek, benzerlik gösteren olguları önceden verilmiş hastalık türleri içinde toplamak güdülen amaç olmuştur.

İnsan bilimlerinde nesnelcilik eğilimi taşıyan sistemlere karşı kendilerine varoluşçu ve fenomenolog adını veren bir grup düşünür ve bilim adamı insan hakkındaki natüralist anlayışa karşı çıkmıştır. Onlara göre insan doğadaki öteki canlı ve cansız nesnelere aynı kategoride düşünülerek incelenemez. İnsan bilimlerinin amacı, doğa bilimlerindeki gibi açıklamak değil anlamak olmalıdır. Bu da ancak özne üzerinde odaklaşmakla mümkün olabilir. Başka bir deyişle, başkasının yaşadığı duygu ve deneyimlere karşı duygusal katılımda bulunmak ve insani varoluşun gerçekleştiği çerçeveyi keşfetmekle sağlanabilir. Nesnellik kaygısı güden her tür indirgeyicilik bu görüşe göre, insan bilimlerinde ancak yanılmayı temsil edebilir.

Bu kısa girişten sonra konumuz olan tedaviler alanındaki katkılara gelebiliriz. Çıkışında yalnızca bir felsefe akımı olarak görülen fenomenolojinin ve egzistansiyalizmin temel kavramlarının neler ifade ettiği başka bir yazının konusudur. Kuşku yok ki fenomenoloji kısa süre içinde insan bilimlerinde bir yöntem olma niteliğini kazanmış, varoluşçuluk da varlık bilim (ontoloji) de özgün bir insan anlayışı biçimine bürünmüştür.

Fenomenolojinin psikolojik incelemelerde bir yöntem olarak sağladığı başarılarla karşın tedaviler konusunda geri kaldığı kabul edilmektedir. Bu konuda Amerika'dan Rollo May şöyle demektedir. «Mekanistik ve objektivistik bir uygarlık tarafından yaratılmış «teknik» kavramına bağlı ve tedavi ediciye üstünlük tanıyan hasta - doktor ilişkisi gerçek varoluşa (otantisiteye) aykırıdır. Teknik bir iş biçimindeki bu tedavi anlayışı gerçekte doktorun sorumluluğunu yalnızca iyileştirme ve karşı karşıya gelme biçiminde görerek ucuzlatmaktadır.» May'a göre otantik tedavi - hasta ilişkisini sağlamak için fenomenolojik antropoloji ilkelerine geri dönülmelidir. Bu ilkelerin neler olduğuna girmeden hemen belirtmeliyiz ki, bu yöne ağırlık veren tedaviler alanında geniş bir çeşitlilik bulunmaktadır. İsviçre'de Medard Boss psikanaliz divanını kullanmaya devam etmektedir. Kanada'dan Ellenberger, tedavici-nin topladığı tüm materyele yeni bir bakışla bilinen yöntemleri kullanmaktadır. Victor Frankl ise Ego'nun yeniden eğitilmesini önerir. Binswanger'de tedaviciyi rehber ile karşılaştırarak tedaviyi tanımlar.

Bu denli çeşitliliğe karşın patolojinin tanımlanmasında ve bunun sonucu olarak da «normallik» ve terapi kavramları üzerinde aynı yöne yönelik mevcuttur. Özellikle fenomenogzistansiyel psikoterapiyi belirleyen üç temel çizgi üzerinde birleşme sağlanmış durumdadır. Aralarındaki farklılık bu üç yönden birisine ağırlık vermekten doğmaktadır. Patolojik tanımı (ruh hastalığı olarak tanımlanan şey) sonradan edinilmiş bir tanımdır. Patolojik varoluş durumunda ego, sönmüş, kuşatılmış ve boğulmuştur. Görünüşe göre ölü durumdadır ama hissettiği şeylerden ve güçsüzlüğünden acı çekmektedir ve sıkıntı içindedir. Ego, kendisi de küçültülmüş, çarpıtılmış, tematize edilmiş bir evrende yaşar. Psikoterapinin amacı, ego yoluyla dünyaya ve kendi kişisel yaşamına yeniden bir anlam verme özgürlüğünü yeniden ele geçirmektir.

Binswanger 1954 de şöyle yazar. «Psikoterapinin amacı çarpıtılmış dünyaları (patolojik dünyaları) yeni yapısal olanaklara açmaktır. Varoluşun en kişisel ve en derin olanaklarını kullanabilme gücüne sahip olma yönünde ego'yu sağlamlaştırmaktır.»

Dasein olmaya kavuşmak anlamındaki şifa kavramı, toplumsal uyumu ya da istatistiksel anlamdaki «normallik» kavramını birer ölçü olarak kabul eden şifa anlayışından farklılık gösterir.

Bu tür psikoterapinin belirleyici üç temel çizgisini şöyle özetleyebiliriz.

I — TERAPİST - HASTA İLİŞKİSİ. Bu ilişkinin gerçek bir eşitliğe dayanan birlikte varoluş (co - presence - mitsein) türünden bir kişilerarası ilişki olması gerektiğini vurgulayan düşünürler hastanın bakışlarından terapisti kurtarmayı amaçlayan psikanalizin divanını kullanmayı reddederler. Bunun yerine gerçek bir kişilerarası ilişkiyi somutlaştıracak biricik yöntem olan yüz - yüze (face - à - face) ilişkiye önem verirler. Aslında yüz - yüze ilişkinin psikoterapi tarihinde oldukça eski bir geçmişi olduğu bilinen bir gerçektir. Adler bu yöntemi 1913 yılındaki bir yazısında övmüş, Jung ve Steckel 1914'de kabul etmiş, Otto Rank ise 1923 yılında bu yöntemin Freud'a karşı savunmasını yapmış, non - direktif psikoterapinin kurucusu Carl Rogers tarafından da sistematik uygulamaya sokulmuştur. Hatta Rogers yüz - yüze ilişki olgusunu «interpsikoterapi» ya da «herkes terapisttir» diyecek kadar psikoterapinin temeli olduğunu söyleyebilmiştir.

II — ANLAMA (compréhension). Varoluşçu terapistlere göre hastanın dünyasını ve varoluşunu onun özelliği içinde anlamak (kavramak) gerekir. Yaşadıklarını getirme ve bunlardan kendisi için daha iyi bir anlam çıkarma olanağını arayan hastanın yaşantılarını ifade etme yoluyla katıldığı bu etkinlik terapistten de kendi kişisel yargılarını parantez içine almayı, sonuca varma, «açıklama», gibi çabaları reddetmeyi varsayar. Tam endişesi bile terapistin kafasında olmamalıdır. Anlama ancak şu işlemler yerine getirildiğinde gerçekleşebilir. A) Toplanmış tüm materyelin anlamlarının açıklığa kavuşturulması (hastanın ifadelerinin semantik analizi). B) Hastanın yaşam öyküsünün yeni baştan kurulması (dağınık olarak ifade edilen duygu ve yaşantıların derlenip toplanarak örgütlenmesi). C) Sonunda bu hikayeyi kendine özgü anlamlarıyla «dünyadaki varoluşun çarpıtılması» olarak kavrama. D) Az ya da çok birbirine benzer temaları ve bunlara bağlı alt temaları açıklığa kavuşturma.

Bu ilkeye ağırlık verenler fenomenogzistansiyel psikoterapinin psikanalizle büyük bir benzerlik gösterdiğini belirtirler.

Medard Boss özellikle bu noktayı ele alarak psikanalizin divanını bile korur. Ancak varoluşçu psikoterapi psikanalize şu noktalar da üstünlük gösterir. a) Psikanalizin temel-

lendirildiği metapsikolojiden ve dürtü kuramının mekanikliğinden kurtulmuştur. b) Psikanalizdeki a priori açıklayıcı bir sistem üzerine kurulmuş zihinsel bir kurgu olan yorumun tuzaklarından sıyrılmıştır. Varoluşçulara göre yaşantı ve deneyimlerin anlamı gizli ve örtük bir zihinsel (ruhsal) düzeyde saklı değildir. Açık bir düzeydedir. Ancak yapılacak iş anıştırmayı (metaforu) açıklığa kavuşturmadır.

III — Ego'nun YENİDEN EĞİTİLMESİ. Psikoterapi ego-dünya ilişkisindeki çarpıklığı (patoloji) hastaya keşfettirir. Bununla birlikte yalnızca bir keşif süreci değildir. Amaç işlevselliğin arzu edilmeyen belirtilerini (semptomları) ortadan kaldırmak değil, ego'nun kendisini gerçekleştirme yeteneğini yeniden yaratmaktır. Hasta patolojik sınırlar dışına çıkarak «kurban» olma gibi pasif bir bilinçten, kişisel yazgısının sorumluluğunu yüklenme biçimindeki aktif bilince doğru gelişmek zorundadır. Terapide bu yöne ağırlık verme bir bakıma DASEİN'in (otantik egonun) olanaklarını yasaklara, kısıtlamalara ve temalaştırmalara karşı yeniden ortaya çıkarma işlemine önem vermek demektir. Düşünürler bu niteliğide psikoterapi tarihinde daha önceki bazı akımları hatırlattığı inancındadırlar. Pierre Janet'in ve Roger Vittoz'un ego'nun yeniden eğitilmesi kuramı ile rahip Pfister'in «ruhun arıtılması» yöntemi gibi.

Fenomenologlar arasında bu yöne en büyük önemi veren Victor Frankl'dir. Ego'yu tedavi etmek amacı ile o, eklektisizme yönelerek hipnozu, davranış tedavisini, farmakoterapiyi, ve gevşeme tekniklerini bir arada kullanmaya kadar gitmiştir. Buna kendi yarattığı LOGOTERAPİ adlı yöntemi eklemiştir. Bu yöntemle hastada az ya da çok miktarda kaybolmuş bulunan ego'nun temel gücünü iradeyi geliştirmeye yönelmiştir. Frankl'a göre yaşamında artık anlam göremeyen bir kişi hastalanır, çünkü insan anlam boşluğunda varolamaz. Logoterapide anlama ve özneye saygı şu yönlerde ortaya çıkar. Varoluştaki kişisel amaç ve değerlerin keşfedilmesine engel oluşturan şeylerin analizi zorunlu olarak anlama çabasının ve öznelliğe saygıyı gerektirir. Ama logoterapi aynı zamanda iradeyi ve sorumluluk duygusunu uyandırmaya ve desteklemeye yönelik teknikleri de içerir.

Öznel olarak olanaksız gibi görünen durumlardan kaçmamak ve onları karşılamayı göze almaktan ibaret paradoksal niyet (Intention paradoxale) ve terk edilmiş tasarımları ortaya çıkarmak ve onları gerçekleştirmek anlamındaki derefleksiyon (déreflexion) yoluyla, ayrıca hastaya dayanabileceği kadar sorumluluklar vererek yaşamın anlamında ve davranış

ışılarda değişiklik yaratmak olanaklıdır. Sorumluluk logoterapide kilit bir kavramdır. Bu tür psikoterapi bugüne (şimdiki zamana) verilen anlamın değiştirilebileceği gerçeğini vurgular.

Kimi fenomenologlar için bu üç belirleyici çizgi arasında bir denge kurulabilir ve fenomenolojik yönelimli bir metodoloji kurmak da olanaklıdır. Onlara göre sorunlar çoktur, ama çözülmez değildir. Kimi düşünürler, örneğin Muchielli gibi, bu dengeyi kurma amacı ile sözkonusu üç temel çizginin metodolojik analizini yaparak bunların yarar ve sakıncalarını şöyle sıralarlar.

I — 'Yüz - yüze yöntemi. Bu tür ilişki hastanın susmasını arttırabileceği gibi düşünce ve duyguların serbest çağrışımına da bir engel oluşturabilir. Bu olumsuz etkenler de ego'nun savunma araçlarını kolayca harekete geçirebilir. Bu teknik sakınca yanında, birçok olumlu yararı da vardır. Hastayı aşağılatıcı ve başarıyı engelleyici bir durum yaratan divanın sakıncalarından kaçınmanın yanında sıra, kişilerarası ilişkide eşitlik gibi elverişli bir durum yaratır. Yukarıda sözü edilen sakıncaları ortadan kaldırmak, karşılaşan bakışların yaratılabileceği sıkıntılı durumu önlemek amacı ile koltukları eğri yerleştirmek, suskunluğa dayanmayı öğrenmek, ilk seansta hastaya birlikte çalışmanın gerek ve biçimleri konusunda bilgi vermek önerilmektedir. Terapistin tüm görevi endüktörlük olduğu için, hasta tarafından gerçekten yaşanmış deneyimlerin spontane anlatımını formüle etmek ve endükleyci davranışı öğretmek gerekmektedir. Anlatımın endükleme Carl Rogers tarafından çok iyi tanımlanmıştır. Her tür sorgu, yorum ve açıklamadan, her türlü ahlâksal değerlendirmeden ya da ahlâkçı tartışmadan, ayrıca teselli ya da moral destekleme davranışlarından sistemli bir kaçınmadır. Rogers'in salık verdiği bu tür yaklaşım, her tür telkin, ikna ve anlatılanların anlamı üzerindeki varsayımlarla, spekülâtif tartışmaları dışta bırakır ve «başvuran üzerinde tam bir odaklaşmada bulunmayı içerir.

II — Anlama kategorisinin yarattığı metodolojik sorunlar ve yararlar. Bunları şöyle sıralayabiliriz. a) Fenomenolojik reduksiyonu uygulama sorunu. Bu yöntemin gereği olarak tüm referanslardan (tanı ölçütleri, kişilik ve klinik tablonun tanısı gibi) sistemli olarak uzak durmak bu işe yeni başlayanlarda güvensizlik yaratabilir. Bu sakıncayı gidermenin yolu, kişisel egzistansiyel analizini yaptırmış olmak ve bu güvensizliğe katlanmanın yolunu öğrenmiş olmaktır. Terapistler, hiç bir atıfta bulunmaksızın ve hatta ortak bir iletişim aracı gibi görünen dilin ilkel tuzaklarına düşmeden kendi

lerine başvuran kişinin dünyasına nüfuz etmek durumundadırlar. b) Hasta tarafından ifade edilenlerin anlamını açıklığa kavuşturma sorunu. Bu sorun Binswangerin sözleriyle söylersek şöyle çözülebilir. «Hasta tarafından anlatılan her bildirim anlamı, ancak hastanın yaşantıları çerçevesi içinden çıkarılabilir. «Psikanalistlerin a priori bir açıklama şemasına (ödipal kompleks gibi) dayandırılan «dalgalanan dik-kat»ten farklı olarak yüzde yüz odaklaşma ile hastayı kendi dilinin akışı içinde dinlemesini öğrenmekle, başka bir deyişle semantik ile ilgili (...nın anlamı sizce nedir biçimindeki sorularla) soruları sormaya cesaret etmekle bu sakınca giderilebilir. c) Terapist tarafından istenilen ve gerçekleştirilen ANLAMA'yı güvence altına alma sorunu. Bu güvencenin iki kaynağı vardır. 1 — Empatinin (bir başkası tarafından yaşanılana duygusal katılma) bizzat kendisinin verdiği güvence. Ancak bu salt eğitimle kazanılacak bir şey olmayıp daha çok kişisel bir yetidir. 2 — ANLAMA (kavrama) işinin gerçekleşmiş olduğunun ikinci güvencesi de Rogers'in şu formülüdür. «Terapist tarafından yapılan formülasyonları, açıklamaları ve anlam berraklaştırmalarını başvuranın onaylaması. Aydınlatılmaya muhtaç, karanlıkta kalmış yaşantılar ile ilgili formülasyonlarınıza hastanın ruhunun en derin yerlerinden yankılar vermesi, keşfetmeye çalıştığınız evrenle olan ilk bağınızı yitirmemiş olduğunuzun en yetkin güvencesidir.» d) Yukardaki cevap ile ilgili olarak ortaya çıkan başka bir sorun, yani BİLİNÇ-DIŞI sorunu. Hastanın onayı ile doğrulanmış yaşantıların anlamı konusundaki çabanın egzistansiyel değeri nedir? Bu metodoloji içinde bilinç dışının önemi nedir? Hasta tarafından ifade edilen yaşantılar terapist için yeterli olacak mıdır? Bu tür sorulara varoluşçu terapistler şöyle cevap verirler.

Fenomenolojik açıdan «bilinç altı», «bilinç içi», ya da «bilinç dışı» yoktur. Jaspers'in deyişi ile «yalnızca yaşantının kendisinde bulunan açıklık ve üstü örtülülük (zımnilik) vardır ve bu üstü örtülü oluş, yaşadığı kanıtlanabilen ama hastanın düşünen bilinci tarafından derhal anlaşılabilen şeylerdir.»

e) Son olarak ANLAYIŞ kategorisinin ortaya çıkardığı, sorun terapistin ilk planda neyle ilgileneceğidir.

Yani hastanın geçmişi ile mi yoksa şimdiki durumuyla mı ilgilenmek gerekir sorunu. Fenomenologlar için ilke olarak araştırılması gereken hali hazırdaki (aktüel olan) varoluştur. Doğal olarak hasta anksiyetesi ve obsesyonları ile «geçmişte bile yaşıyor» olsa hastanın içinde yaşadığı dünya onun şimdiki varoluşudur. Geçmişin bugünle ilişkisi fenomenologlar için kronolojik bir ilişki değildir ve Fre-

und'cu anlamda «tarihsel nedenselliği» içermez. Geçmiş, aktüel olarak yaşanmış deneyimlerin içinde hazır bulunuşu nedeniyle şimdiki zaman içindedir.

III — Üçüncü çizgiye ağırlık vermenin yaratacağı üstünlükleri de kısaca şöyle özetleyebiliriz. Hastaya dünyasındaki çarpıklıkları (patolojileri) keşfettirme, yaşadığı deneyimlerin anlamlarını açıklığa kavuşturma çabası ile yeni ilişkiler çerçevesi içinde gerçekleşebilir. Bu tür değerlendirme de, Fenomeno - egzistansiyel psikoterapinin üç temel belirleyici çizgisinden hiç birine ayrıcalık tanımama anlamına gelir. Böylesi bütüncü bir bakışla psikoterapi şöyle tanımlanabilir. Terapistin gösterdiği anlama çabası ile hasta kendisini anlamayı, onun kişiliğini koşulsuz olarak kabullenmekle kendisinden olan şeyleri kabul etmeyi öğrenir. İfade ve seçme özgürlüğü kazanma yolundaki çıraklığını tamamlayarak varoluş -karşısındaki pasif tutumunu terkeder. Hastanın dünyasının birlikte karşılıklı katkılarla keşfedilmesi işlemine hasta da kendi İPSEİTE'sini yeniden fethetmekle katılmış olur.

Son olarak İpseite kavramına da kısaca değinerek yazıyı sonlandırmak istiyorum. İPSE kavramı Binswangerin DASEİN kavramından çıkardığı yeni bir sözcük olup dinamik bir oluşumu ve aşkınlık kategorisini içerir. Yani EGO gibi yalnızca kişisel bir bilinç olmayıp, yaşamın herhangi bir anında nasıl varoluşta ise, bundan başka türlü varoluşta potansiyelini de içeren bir özelliktir.

#### KAYNAKLAR

1 — ALLPORT G., FEIFEL H., MASLOWA, ROGERS C., Psychologie existentielle. Ed. de L'EUİ, Paris, 1971.

2 — BERG, J.H. Van den Bref exporé de la position phénoménologique en psychratne.

3 — BINSWANGER L., Introduction à L'analyse existentielle.

4 — BOSS M. CONDRAUG L'analyse existentielle E.M. Psychiatrie tome 3, 1975, 37815 A 10.

5 — HESNARS A., Psychanalyse et phénoménologie Ed. Payot, Paris 1960.

6 — MAY R., Eivistential psychotherapy CBC publications, Nev-York, 1967.

7 — MUCHIELL I.R., Phéménologie et psychiatrie, psychologie Médicale, tome 10. No. 7, 1978.