Varoluşun Keşfi

Rollo May



Basım

okuyan us

Varoluşun Keşfi

Rollo May, kitabına bir tespitle başlıyor: "İçinde yaşadığımız çağda bir paradoksla karşı karşıyayız. Radyo, televizyon ve uydulardan âdeta bardaktan boşanırcasına yağan bilginin hiç bu kadarını görmemiş, kendi varlığımıza dair hiç bu kadar büyük bir içsel belirsizlik yaşamamıştık. Nesnel hakikat arttıkça, içsel netliğimiz de o kadar azalmakta."

Varoluşumuza ilişkin algımızın karmaşıklaştığı bu çağda, ona nasıl ulaşacak, anlamını nasıl kavrayacağız? Hümanist psikiyatrinin öncü isimlerinden Rollo May, dikkat çektiği tehlikenin, tam tersini, var olmayı ön plana çıkardığına inanıyor ve ekliyor: "İnsan denilen yaratıklar hâlâ merak eden, bir sonatla kendinden geçen, sembolleri bir araya getirip şiirler oluşturarak yüreklemizi neşelendiren, büyük bir hayranlık ve huşuyla gündoğumunu seyreden bireylerdir. Tüm bunlar var olmanın belirtisi ve okuyacağınız sayfalardaki savların da temelidir."

Varoluşun Keşfi, kaosun içinde yitirdiğimiz ve her zamankinden çok ihtiyaç duyduğumuz varlığımıza ulaşmada yol gösteren, bilimsel, anlaşılır ve zekâ ürünü bir kitap.

"Varlıktan söz açmak çok mu fazla açık vermektir ya da fazla mı samimi, fazla mı derinliklidir? Varlığımızın üstünü örtmekle aslında yaşamda en çok keyif almış olduğumuz şeyleri kaybediyoruz. Zira varlık duygusu en derin, en temel sorularla iç içedir: Sevgi, ölüm, kaygı ve önemsemeye dair sorular..."



Rollo May

Dünyanın en ünlü psikiyatristlerinden biri olan Rollo May (1909-1994), "Varoluşçu Felsefe"nin yanı sıra hümanist psikolojinin de önemli isimlerinden biri olarak tanınır. Amerikan Psikoloji Cemiyeti tarafından yazılarının "zarafetini, zekâsını ve üslubunu" onurlandıran Altın Madalya Ödülü'ne layık görülmüştür. Eserlerinin en büyük özelliği, psikiyatri / psikoloji okurlarını aşıp genel okuyucuya ulaşabilmesidir. Örneğin, herkesçe bilinen ve sıkça kullanılan, "Sevginin karşıtı nefret değil, kayıtsızlıktır." sözü ona aittir. Rollo May'in yayımladığımız diğer kitapları: Aşk ve İrade, Özgürlük ve Kader, Kendini Arayan İns

okuyanus.com.tr

Rollo May

VAROLUŞUN KEŞFİ

okuyan us

Rollo May

VAROLUŞUN KEŞFİ

Varoluşçu Psikoloji Metinleri

İngilizceden Çeviren: Aysun Babacan

okuyan us

Psikoloji / Psikiyatri - 50

Varoluşun Keşfi
Varoluşçu Psikoloji Metinleri
Rollo May

ISBN: 978-605-4054-65-7
Yayıncı Sertifika No. 16208

1. Baskı: İstanbul, Aralık 2012
4. Basım: İstanbul, Nisan 2017

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
Yayına Hazırlayan: Aslı Uluşahın

Dizi ve Kapak Tasarımı: Ebru Demetgül
Grafik Uygulama: Zeynep Erim

Baskı ve Cilt: Şenyıldız Matbaacılık, Gümüşsuyu Cad., Işık San. Sit.,
C Blok, No: 19/102, Topkapı-İstanbul – Tel.: 0212 483 47 91
Matbaa Sertifika No. 11964

Orijinal Adı: Discovery of Being
Copyright © 1983 by Rollo May

dark sky Image Copyright © wongwean, 2014
Used under license from shutterstock.com

Eser, 55 gr kâğıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Bu eserin Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kurucu: Cem Mumcu
Genel Müdür: Evren Bingöl
Kreatif Direktör: Ebru Demetgül
Satış Müdürü: Murat Tüter

Özgür Doğan, hep bizimlesin...

Adres: 19 Mayıs Cad. UBM Plaza, No. 37, Kat: 6
Fulya, Şişli, İstanbul, Tel.: (0212) 272 20 85 - 86 Faks: (0212) 272 25 32

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Yazar hakkında:

Dünyanın en ünlü psikiyatrlarından biri olan Rollo May (1909-1994), "Varoluşçu Felsefe"nin yanı sıra hümanist psikolojinin de önemli isimlerinden biri olarak tanınır. Psikoterapi çalışmalarına Viyana'da başlayıp psikoloji doktorasını ve psikanaliz eğitimini New York'ta tamamlamıştır. Amerikan Psikoloji Cemiyeti tarafından yazılarının "zarafetini, zekâsını ve üslubunu" onurlandıran Altın Madalya Ödülü'ne layık görülmüştür. 1994 yılında hayatını kaybeden May'in *Özgürlük ve Kader, Aşk ve İrade, Mite Çağrı, Yaratma Cesareti* ve *Kendini Arayan İnsan* gibi eserleri bulunmaktadır. Eserlerinin en büyük özelliği, psikiyatri/psikoloji okurlarını aşıp genel okuyucuya ulaşabilmesidir. Örneğin, herkesçe bilinen ve sıkça kullanılan, "Sevginin karşıtı nefret değil, kayıtsızlıktır." sözü ona aittir.

Rollo May'in yayımladığımız diğer kitapları: *Aşk ve İrade* (Okuyan Us Yayın, 2008), *Özgürlük ve Kader* (Okuyan Us Yayın, 2011)

İçindekiler

Önsöz 11

Bölüm 1 / Prensipler

Bir: Psikoterapinin Temelleri 17
İki: Bayan Hutchens Vakası 31

Bölüm 2 / Kültürel Zemin

Üç: Varoluşçu Psikolojinin Kökenleri ve Önemi 47
Dört: Varoluşçuluk ve Pskinalizin
Aynı Kültürel Zeminden Ortaya Çıkışı 77
Beş: Kierkegaard, Nietzsche ve Freud 85

Bölüm 3 / Terapiye Katkılar

Altı: Olmak ve de Olmamak 117
Yedi: Ontolojik Açıdan Kaygı ve Suçluluk 143
Sekiz: Dünyada Var Olmak 155
Dokuz: Dünyanın Üç Modu 167
On: Zaman ve Tarihe Dair 177
On Bir: O Anki Durumu Aşmak 191
On İki: Terapötik Teknikler Üzerine 201

Laura için
Arayışımda gösterdiği dostluğa...

Önsöz

İçinde yaşadığımız çağda bir paradoksla karşı karşıyayız. Radyo, televizyon ve uydulardan âdeta bardaktan boşanırcasına yağan bilginin hiç bu kadarını görmemiş, kendi varlığımıza dair hiç bu kadar büyük bir içsel belirsizlik yaşamamıştık. Nesnel hakikat arttıkça, içsel netliğimiz de o kadar azalmakta. Fevkalade bir şekilde artmış olan teknik gücümüz, bize bu gücü kontrol etmeye yarayacak bir araç sağlamadı ve teknolojide ileri doğru atılan her adım çoğumuz tarafından muhtemel bir yok oluşa doğru bizi iten yeni bir tarz gibi deneyimleniyor. Nietzsche'nin bunu öngörmüş olması ise son derece ilginç:

> *"Atom kaosu döneminde yaşıyoruz... bu korkunç olgu... bu ulusdevlet ... ve mutluluk adına çıkılan av bugünle yarın arasında yakalandığı andan daha büyük olmayacak; zira yarından sonraki gün tüm av zamanlarının sonu gelmiş olabilir."*

Bunu hisseden ve yaşamın anlamını bulma konusunda her zamankinden daha büyük bir ümitsizliğe düşen insanlar varlıklarına dair farkındalıklarını türlü yollarla bastırıyor ve apati*, manevi tembellik hissi ya da hedonizme başvuruyorlar. Başta gençler olmak üzere kimileri ise, ken-

(*) *Apati*: Dış dünyaya karşı ilgisizlik; insan için önemli sayılması gereken şeyler karşısında duygusuzluk. (Ed.N.)

di varlıklarından kaçmak için –giderek artan ve korkutucu sayılarda– intiharı seçiyorlar.

'Yaşamın bir anlamı yok mu' diye düşünen insanların akın akın terapistlere gitmesi şaşılacak bir durum değil. Fakat terapi de genellikle çağımızdaki parçalanmayı önlemenin bir yolu değil, bu parçalanmanın ta kendisinin dışavurumu anlamına geliyor. Kanepede ya da hasta koltuğunda oturan ve beyhudelik hissinden kurtulmak isteyen bu insanlar çoğu zaman varlıklarını terapiste teslim ederler, ki bu da daha sonra o insanların kendilerini yok etmesi şeklinde patlayacak olan derin bir ümitsizlikten ve büyüyen bir öfkeden başka bir işe yaramaz. Zira tarih tekrar tekrar göstermiştir ki, bireyin özgürleşmeye duyduğu ihtiyaç er ya da geç kendini ortaya çıkaracaktır.

Ben, kendi içimizdeki varlığı keşfetmek ve olumlamak yoluyla içsel bir kesinliği olanaklı kılabileceğimize inanıyorum. Koşullanma, davranış mekanizmaları ve içgüdüsel itkiler gibi teoriler üreten psikolojilerin tersine, bu teorilerin altına inmeli ve kişiyi yani *tüm bunları yaşayan varlığı* keşfetmeliyiz.

İçinde yaşadığımız kültürde varlıktan söz ederken tereddüt duyduğumuz da doğrudur. Varlıktan söz açmak çok mu fazla açık vermektir ya da fazla mı samimi, fazla mı derinliklidir? Varlığımızın üstünü örtmekle aslında yaşamda en çok keyif almış olduğumuz şeyleri kaybediyoruz. Zira varlık duygusu en derin, en temel sorularla iç içedir: sevgi, ölüm, kaygı ve önemsemeye dair sorular.

Bu kitapta okuyacağınız metinler, yakınlarımdaki ve kendimdeki varlığı bulma tutkumdan kaynaklanmıştır. Bu da değer verdiğimiz şeyleri ve amaçlarımızı anlama çabası demektir. Normal kaygı deneyiminde, kişi o kaygıyı duymadığı takdirde özgürlüğünü de elde edemeyecektir. Kaygı, ne kadar üstü kapalı olursa olsun bu değerlerin o

kişide var olduğunu gösterir. Değerler olmasaydı elimizde yalnızca ümitsizliğin çoraklığı kalırdı.

İnsanın kurtuluşuyla ilgili olarak tarihteki en büyük tehditle karşı karşıya olduğumuza göre, yok olma ihtimalimizin, kendisinin tam tersi olan var olmayı daha da ön plana çıkardığına inanıyorum. İnsan denilen yaratıklar hâlâ merak eden, bir sonatla kendinden geçen, sembolleri bir araya getirip şiirler oluşturarak yüreklerimizi neşelendiren, büyük bir hayranlık ve huşuyla gündoğumunu seyreden bireylerdir.

Tüm bunlar var olmanın belirtisidir ve okuyacağınız sayfalardaki savların da temelidir.

Bölüm 1

PRENSİPLER

BİR

Psikoterapinin Temelleri

Varoluşçu yaklaşım yirmi yıldır Avrupa psikanalizinde ön planda yer alıyor olsa da 1960'lara dek Amerika'da esamisi bile okunmuyordu. Bu tarihten sonra ise kimi bölgelerde, özellikle ulusal dergilerde fazla popüler olması bazılarımızı endişelendirdi. Fakat Nietzsche'nin sözleri bizleri rahatlattı. "Bir akımın ilk taraftarları asla ona karşı bir iddia oluşturamazlar."

İlginçtir, ABD'de varoluşçu terapiye yakın duranlar olduğu kadar ondan kaçınanlar da mevcuttur. Bir açıdan bu yaklaşımın, Amerikan karakterine ve düşüncesine derin bir yakınlığı vardır. Örneğin William James'in 'deneyimin anındalığı'na, düşünce ve eylemin birliğine, karar ve azmin önemine yaptığı vurguyla bu yaklaşım arasında büyük bir benzerlik bulunmaktadır. Öte yandan, ülkedeki bazı psikolog ve psikiyatrların bu yaklaşıma karşı epey bir husumet ve açık bir öfke beslediği de görülür. Bu çelişkinin nedenlerine daha ileride değineceğim.

Bu kitapta daha ziyade varoluşsal açıdan olmak ve hem birey hem de psikanalitik bir psikoterapist olarak doğrudan doğruya kendi deneyimimden yola çıkarak anlatmak istiyorum. *Meaning of Anxiety* (Kaygının Anlamı) başlıklı kitap üzerinde çalışırken bir buçuk yılımı bir sanatoryumda yatarak geçirmiştim. Bu süre zarfında kaygının anlamı

üzerine uzun uzadıya kafa yormak ve hem kendimden hem de kaygı dolu hasta dostlarımdan çok sayıda özgün veri toplamak fırsatı buldum. Bu arada, kaygı üzerine bugüne kadar yazılmış iki temel kaynak kitap okudum. Bunlardan biri Freud'un *Kaygı Sorunu*, diğeri ise Kierkegaard'ın *Kaygı Kavramı* adlı kitaplarıydı. Freud'un açıklamalarını; örneğin kaygının bastırılmış libidonun ortaya çıkması olduğunu söyleyen ilk teorisini ve kaygının sevilen nesneyi yitirme tehlikesine karşı egonun tepkisi olduğunu anlatan ikinci teorisini son derece anlamlı buldum. Fakat bunlar halen teoride kalan şeylerdi. Kierkegaard ise kaygıyı benim de aynen deneyimlediğim şekilde, ölümle mücadele ya da ömür boyu sakat kalma ihtimalinde olduğu gibi, yaşayan bir varlığın var olmamaya, yokluğa karşı verdiği mücadele olarak tanımlıyordu. Kierkegaard kaygının kaynağındaki asıl dehşetin ölüm değil, her birimizin kendi içimizdeki savaşın her iki cephesinde de yer almamız olduğunu iddia edecek kadar ileri gitmişti; öyle ki "kaygı kişinin korktuğuna karşı duyduğu bir arzudur" demişti; "yabancı bir güç gibi bireyi kıskıvrak yakalar ama kişi yine de benliğini koparıp atamaz".

O sırada beni derinden sarsan şey Kierkegaard'ın *tam da hasta dostlarım ve benim yaşamakta olduğumuz şeyler* üzerine yazmış olmasıydı. Freud ise öyle değildi; o farklı bir düzeyde yazıyor, kaygıyı ortaya çıkaran psişik mekanizmaları açıklıyordu. Kierkegaard bir kriz esnasında insan tarafından yaşanan durumu gözler önüne seriyordu. Bu kriz yaşamın ölüm karşısında girdiği krizdi ve biz hastaların nazarında tam bir gerçekliğe sahipti ama aynı zamanda bu kriz, özüne baktığınızda, terapiye gelen insanların yaşamakta olduğu krizlerden ya da mutlak ölüm fikrini aklımıza getirmememize karşın günde beş on kere çok daha

minik biçimlerde hepimizin yaşadığı krizlerden farklı değildi. Freud teknik bir seviyede yazabilen üstün bir dehaydı ve belki de kendi zamanında yaşamış olan herkesten biraz daha *çok şey biliyordu kaygıya dair*. Başka türlü bir dâhi olan Kierkegaard ise varoluşçu ve ontolojik bir seviyede yazıyordu, çünkü *kaygıyı tanıyordu*.

Bu bir değer ikiliği değildir; her ikisinin de gerekli olduğu açıktır. Asıl problemimiz bizim için belirlenmiş olan kültürel-tarihsel durumdur. Batı dünyasında yaşayan bizler, doğaya karşı girilen güç savaşında dört yüzyıldan bu yana elde edilen teknik başarıların mirasçılarıyız. Bu bizim en büyük başarımız olduğu kadar başımıza gelebilecek en büyük tehlikedir de. Zira doğaya karşı verdiğimiz bu mücadele artık kendimize karşı açtığımız bir savaşa dönüşmüştür. Üzerimizdeki tehdit, teknik gücü baskılama tehdidi değil (illa gerekiyorsa, Freud'un ülkemizdeki muazzam popülaritesi buna bir kanıttır), bunun tam tersini baskılıyor olmamızdır. Az sonra iyice açıklayacağım terimlerle ifade edecek olursam, bizler ontolojik anlamda *varlık duygusunu* baskılıyoruz. Varlık duygusunu bu şekilde baskılamanın sonuçlarından biri, modern insanın kendisine dair oluşturduğu imgenin, yani sorumlu bir birey olarak deneyimlediği kişi olarak kendisinin, kendi insanlığına dair deneyimlediği şeyin parçalanması olmuştur.

Bu varoluşçu yaklaşım, Freud'un ya da psikolojinin ya da bilimin herhangi bir dalının teknik keşiflerini bir kenara atma amacı taşımamaktadır. Hatta bu keşifleri yeni bir temel üzerine yerleştirmeye, insan imgesini ve doğayı anlayıp yeniden keşfetmeye çalışmaktadır.

Modern bilimde insanı makineye benzetme; onu, incelediğimiz tekniklerdeki bir imgeye dönüştürme eğilimimizin yol açabileceği insanlıktan çıkarma tehlikesini çok ciddiye

aldığımı söylerken 'kusura bakmayın' bile demeyeceğim. Bu eğilimin sorumlusu ne "tehlikeli" bir adamdır ne de "kötücül" bir ekoldür. Bu daha ziyade bizlerin tarihsel ikileminden kaynaklanan bir krizdir. Psikiyatr ve varoluşçu felsefeci Karl Jaspers, Batı dünyasında yaşayan bizlerin aslında özbilincimizi (kendi kendimizin farkında olma) yitirme sürecine girdiğimizi ve tarihsel insanın son çağında olabileceğimizi ileri sürmüştür. *Organization Man* adlı kitabında William Whyte ise modern insanın düşmanının "size yardım etmek için yaptığı şeyi yapmaya devam eden mülayim bakışlı terapistler" olduğunun keşfedilebileceği konusunda bir uyarıda bulunmuştu. Whyte burada, içinde yaşadığımız tarihsel dönemin etiğine destek vermek için sosyal bilimlerden faydalanma eğilimine gönderme yapar. Buradan hareketle insanlara yardımcı olma süreci aslında onları konformist yapabilir ve dolayısıyla bireyselliği yok etme eğilimi yaratabilir. Bu eğilim, sanırım, davranış değişimiyle de ciddi bir şekilde her yana yayılmakta. Davranış değişikliği, terapistin ve grubunun seçtiği hedeflerin tüm insanlık için en ideal hedefler olduğunu söyleyenlerin dışında, insana dair bir teori geliştirme ihtiyacını açıkça reddetmeyi temel alan bir psikoterapi biçimidir. Jaspers ve Whyte gibilerinin uyarılarını, zekice ya da bilimsel olmadıklarını söyleyerek bir kenara atamayız. Atarsak *biz* gericilik yapmış oluruz.

Psikologların çoğu bu duygularımı paylaşsa da "varlık" ve "yok-luk" terimlerine itirazda bulunurlar; onlara göre psikolojide varoluşçu yaklaşım ümitsizce muğlak ve karışık bir yaklaşımdır. Fakat ben "varlık" ve "yokluk" gibi kavramlar *olmadan* en çok kullanılan psikolojik mekanizmalarımızı bile anlayamayacağımızı savunacağım. Örneğin, *baskılama*yı ve *aktarım*ı (transference) ele alalım.

Bu terimlerle ilgili görüş alışverişleri hep havada kalır, zira onları temellendireceğimiz bir altyapıdan yoksunuzdur ve tam da bu nedenle bu terimlerin inandırıcılığı ya da psikolojik açıdan gerçekliği yoktur. Baskılama terimi sürekli gözlemlediğimiz bir olguya gönderme yapar; Freud'un pek çok şekilde tarif ettiği bir dinamizmdir bu. Bu mekanizmayı genellikle şöyle açıklarız: Çocuk seks ve düşmanlık gibi belli itkileri bilinçdışına iterek baskılar, zira ebeveyn figürler şeklindeki kültür bunu onaylamaz ve çocuk bu kişilerin yanındaki emniyetli halini korumak zorundadır. Fakat varsayımsal olarak çocuğun bu itkilerine onay vermeyen bu kültür de baskılama eylemini yapmış olan kişiler tarafından oluşturulmuştur. Dolayısıyla bireyin tersine kültürden söz etmek ve onu şamaroğlanı yapmak bir yanılgı, hatta fazla basite indirgemek değil midir? Üstelik çocuğun ya da yetişkinin emniyet ve libidinal tatmin duygularıyla bu kadar ilgilendiğini de nereden çıkardık? Bunlar bizim *nevrotik, endişeli* çocuk ve yetişkinlerle yürüttüğümüz çalışmalardan yapılan bir aktarım değil midir?

Örneğin, elbette nevrotik ve endişeli çocuğun emniyette olma ihtiyacı çok şiddetlidir ve yine elbette nevrotik yetişkin ve onu inceleyen bizler, çocuğun masum zihnini okuyormuşçasına açıklamalar yaparız. Peki ama normal bir çocuk da dünyaya açılmakla ve keşfetmekle aynı içtenlikle ilgilenmez mi, merak ettiği şeylerin ve macera duygusunun izinden yürümez mi, masallarda söylendiği gibi dere tepe düz gitmek istemez mi? Siz bu çocuğun ihtiyaçlarının önünü keserseniz, tıpkı onu emniyetsiz bıraktığınızda olacağı gibi travmatik bir tepki verdiğini görürsünüz. Ben her şeyden önce insanın emniyette olmaya ve hayatta kalmaktan aldığı tatmin duygusuna atfettiği önemi çok fazla abarttığımıza inanıyorum. Çünkü sebep-sonuç ilişkisi

kurmaya alışkın zihnimize bunlar pek güzel oturmaktadır. Nietzsche ve Kierkegaard'ın insanı prestij, güç ve şefkat gibi belli değerleri zevkten daha fazla, hayatta kalmaktan bile çok daha fazla önemseyen organizmalar olarak tanımlaması bana doğru geliyor.

Benim buradaki tezim şudur: Baskılama gibi bir duyguyu ancak insandaki gizilgüçlerin (potansiyellerin) anlamlarından daha derin bir seviyede anlayabiliriz. Bu açıdan, "varlık" bireyin gizilgüç motifi olarak tanımlanır. Bu gizilgüçler diğer kişilerle kısmen paylaşılır ama her seferinde her ayrı kişide benzersiz bir motif oluşur. Bizim şu soruları sormamız gerekir: İnsan kendi gizilgüçleriyle nasıl bir ilişki içindedir? Bildiği bir şeyin farkına varmayı engellemeyi seçtiğinde ya da seçmek zorunda bırakıldığında ama bir başka seviyede bunu *bildiğini de bildiğinde* o insan neler yaşar? Psikoterapi çalışmalarımda, günümüzde endişenin libidinal tatmin ya da emniyet eksikliğiyle ilgili korkulardan değil, hastanın kendi güçlerinden korkmasıyla ve o korkudan kaynaklanacak çatışmalarla ilgili olduğuna dair kanıtlarla her geçen gün daha çok karşılaşıyorum. Bu belki de "zamanımızın nevrotik kişiliği", "dışa-yönelmiş" çağdaş, örgütsel insanımızın nevrotik motifi olabilir.

O halde "bilinçdışı" kültürel kabul görmeyen bir itki, düşünce, dilek havuzu gibi düşünülmemelidir. Ben onu *bireyin gerçekleştiremeyeceği ya da gerçekleştirmeyeceği bilme ve deneyimleme potansiyelleri* şeklinde tanımlamayı yeğlerim. Bu seviyede, baskılama gibi basit bir mekanizmanın göründüğü kadar basit olmadığını, kişinin *varlık* ile *yokluk* ihtimali arasındaki karmaşık bir mücadeleyi de içine aldığını, "ego" ve "ego-olmayan", hatta "benlik" ve "benliksizlik" gibi terimlerin onu yeterince açıklayamadığını ve bu potansiyelleri çerçevesinde insanın özgürlük marjının

(ki bu marjın içinde kişinin, terapist tarafından bile çekilip alınamayacak olan, kendine dair sorumluluğu da barınmaktadır) ne kadar olduğu sorusunu kaçınılmaz olarak doğurduğunu görürüz.

Bu noktada klasik analizdeki baskılama dışında bir kavrama daha yorum getirmek gerekiyor. Aktarımdan, yani danışma odasındaki hasta ile terapist olmak üzere iki insan arasındaki ilişkiden söz ediyorum. Aktarım kavramı ve tarifi hem Freud'un kendi kanısına göre hem çoğumuza göre onun en büyük katkılarından biridir. Hastanın annesi, babası, sevgilisi, çocuğu ile ilgili geçmiş ve mevcut ilişkileri danışma odasına getirmesi, bizleri de o insanlar gibi görmeye başlaması ve bizimle de dünyasını aynı şekilde kurmaya çalışması fenomeni, terapiye dair pek çok bilgi ortaya çıkarır. Freud'un diğer kavramları gibi aktarım da kişiliğin alanını ve etkisini muazzam ölçülerde büyütür; biz başkalarında yaşarız, başkaları da bizde yaşar. Freud'un düşüncesine göre her cinsel ilişkinin içerisinde dört kişinin mevcut olduğunu hatırlayın: kişinin kendi benliği, sevgilisi ve kişinin annesiyle babası. Ben bu fikre her zaman kuşkuyla baktım, zira sevişme eyleminin en azından mahremiyeti hak ettiğine inanıyorum. Fakat derinlerdeki göstergeler birbiri içine girmiş meşum bir insan ağına işaret ediyor; sahnenin kenarında hep birilerinin atası, örneğin Hamlet'in babası beliriyor ve bir hayalet olarak türlü güçlükler yaratıp lanetler yağdırıyor. Freud'un her birimizin diğerine ne denli derinden bağlı olduğuna yaptığı bu vurgu, çoğu modern insanın sevgi ve kişilerarası ilişkiler hakkındaki yanılsamalarına da netlik getirir.

Fakat aktarım kavramını kişinin doğasını temel alan bir ilişki normu olmadan tek başına ele alırsak sonu gelmez güçlüklerle karşılaşırız. Her şeyden önce aktarım Thomas

Szasz'ın da dediği gibi terapist için kullanışlı ve son derece faydalı bir savunmadır. Terapist bunun arkasına saklanarak doğrudan karşılaşma kaygısından kendisini koruyabilir. İkinci olarak aktarım kavramı, terapide yaşanan deneyime ve gerçeklik duygusuna zarar verebilir; danışma odasındaki iki kişi birer "gölge" haline gelirler; sadece onlar değil, dünyanın geri kalanı da gölgelere dönüşür. Bu durum, hastanın sorumluluk duygusunu zaafa uğratabilir; terapiyi hastanın değişebilmesi için gereken dinamizmden mahrum bırakır.

Burada eksik olan *karşılaşım* (encounter) kavramıdır; aktarımın sahici bir anlam kazanabilmesi ancak bu kavramla mümkündür. *Aktarım karşılaşımın çarpıtılması olarak anlaşılmalıdır;* psikanalizde insan karşılaşmasına dair normlar olmadığından ya da ben-sen ilişkisine yetecek yer bulunmadığından, bir aşk ilişkisinin aşırı basitleştirilmiş ve sulandırılmış bir biçimi olmaya mahkûmdur. Freud erotik itkilerin kendilerini güçlü ve birbirinden çok çeşitli yollarla ifade ettiğini gayet iyi anlamamızı sağladı. Fakat eros (Freud'un memnuniyetle umut edeceği gibi kendi içine dönmek yerine), çıkış arayan saçma bir kimya olmak ile TV izlemekten sıkılan bir kadınla erkeğin hoşça vakit geçirmek için yaptığı nispeten önemsiz eğlence olmak arasında gidip gelmektedir.

Ayrıca bizim hiçbir zaman kutsal sevgi (*agape;** benliğin bir kenara atıldığı, diğer insanın iyiliğinin düşünüldüğü sevgiye dair) normlarımız olmadı. Kutsal sevgiyi bir türev olarak düşünemeyiz; sömürücü, yamyam eğilimleri analiz ettikten sonra artakalan bir şeydir de diyemeyiz. Kutsal sevgi erosun süblimleştirilmiş değil, onun aşkın halidir.

(*) *Agape*: Herhangi bir çıkar ya da cinsel dürtünün tatminini gözetmeyen sevgi. Eros kavramının zıddıdır. (Ed. N.)

Diğer kişi için kalıcı sevgi ve ilgi duymak, onu düşünmektir. Zaten erosa da en yoğun ve kalıcı anlamını veren tam da bu aşkınlıktır.

Varoluşçu yaklaşım bize şu soruyu sordurtur: Bir insan nasıl oluyor da diğeriyle bir bağ kuruyor? İnsan doğasında iki kişinin iletişimini ve birbirini varlık olarak kavramasını sağlayan şey nedir, ne vardır da onu diğerinin refahıyla ve memnun olmasıyla sahiden ilgilenmeye ve ona sahici bir güven duymaya iter? Bu sorulara vereceğimiz cevap hangi aktarımın çarpıtma olduğunu gösterecektir.

Ben şu anda hastamla birlikte bir ilişki içinde otururken, bu adamın, diyelim ki, mevcut tüm diğer varlıklar gibi, kendi merkeziliğinden çıkıp diğer kişilerle bir katılım içine girmeye ihtiyaç duyduğunu varsayıyorum. Randevu almak için bana telefonla ulaşırken attığı geçici ve erteleyip durduğu adımlardan önce, benimle bir ilişki içine girdiğini zaten hayalinde kurmuştu. Sonunda bekleme odama geldi, sigara içip gergin bir şekilde oturdu; şimdiyse bana kuşku ve ümit karışımı bir ifadeyle bakıyor. Açık olmak adına çaba gösterirken, yaşam boyu taşıdığı bir eğilimle, bir barikatın ardına saklanıp beni uzakta tutma eğilimiyle mücadele ediyor. Bu mücadele anlaşılabilir bir şeydir, zira katılımda bulunmak her zaman risk içerir. Kişi fazla ileri giderse, kendi kimliğini kaybeder. Ama kendi çatışmalı merkezini kaybetmekten bu kadar korkuyorsa (bu da deneyimine kısmi bir bütünlük ve anlam getirmiş olabilir) dışarı çıkmayı tümden reddedip, katı bir şekilde kendine engeller koyar ve küçültüp daralttığı bir mekânda yaşarsa, büyümesi ve gelişmesi engellenir. İşte Freud baskılama ve ketleme derken bunu kastetmiştir. Ketleme (inhibition), dışarı çıkma olanağına sahip olsa da, bunu, gerçekleştiremeyecek kadar tehlikeli bulan varlıkların dünyayla kurduğu

ilişkidir. Sonunda da bunu yaparsa çok şey kaybedeceği korkusu gelir elbette. Hastalar şöyle der: "Birini seversem, sanki içimde ne var ne yok her şey bir ırmaktan boşalırcasına dışarı akıyor; geriye hiçbir şey kalmayacakmış gibi hissediyorum." İşte bence bu, *aktarımı* anlatan çok doğru bir ifadedir. Yani kişinin sevgisi oraya ait olmayan bir şeyse, o zaman elbette boşalacaktır. Bütün mesele Freud'un da dediği gibi ekonomik dengedir.

Fakat yaşadığımız konformizm ve dışadönük insan çağında en yaygın nevrotik motif buna zıt bir biçim almıştır: fazla ileri giden bir şekilde kişinin benliğini, kendi varlığı boşalana kadar başkalarına katılmak ve onlarla özdeşleşmek için saçıp savurması. İşte organizasyon insanıyla tezahür eden psikokültürel fenomen de budur. Artık günümüzde kadın ve erkeklerin en büyük korkusunun kastrasyon / hadım edilme değil de dışlanma / toplum dışına itilme olmasının bir nedeni de budur. Her geçen gün daha fazla sayıda hastanın (özellikle Madison Avenue'dan) dışlanmaktansa hadım edilmeyi –yani iktidardan vazgeçmeyi– yeğlediğini görüyorum. Asıl tehdit kabul edilmemek değil, gruptan atılmak, bir başına, yapayalnız bırakılmaktır. Bu aşırı katılımcılıkta kişinin kendi istikrarı da bozulur, zira bu istikrar, hep başka birininkine uyum göstermek durumundadır. Kişinin kendi anlamı da anlamsızlaşır, zira bu anlam da başka birinin verdiği anlamdan ödünç alınmıştır.

Artık karşılaşma kavramından daha somut söz ediyorum ve şu gerçeğe gönderme yapmayı amaçlıyorum: Terapi saatlerinde iki insan arasında farklı seviyeler içeren tam bir ilişki sürmektedir. Bu seviyelerden biri gerçek kişilerin seviyesidir: Hastamı gördüğüm için mutluyumdur (bu durum, o güne, daha doğrusu bir gece önce uykumu ne

kadar aldığıma bağlı olarak değişir). Birbirimizi görmemiz insanların maruz kaldığı fiziksel yalnızlığı dindirir. Bir diğer seviye ise *arkadaş* seviyesidir: karşımızdaki kişinin –sık sık birbirimizle görüştüğümüz için– sahici bir dinleme ve anlama kaygısı taşıdığına inanırız. Bir diğer seviye *saygı* veya *kutsal sevgi*dir; *Mitwelt*'in* doğasında var olan ve yekdiğerinin mutluluğu için kendini aşan bir kaygı duyma kapasitesidir. Başka bir seviye ise açıkça *erotik* seviyedir. Yıllar önce Clara Thompson'la denetimcilik yaparken bana hiç unutmadığım bir şey söylemişti: Terapi ilişkisinde kişilerden biri erotik çekim hissederse diğeri de bunu hisseder. Terapist kendi duyduğu erotik duygularla samimi bir şekilde yüzleşmelidir; aksi halde, en azından hayalinde, hastasının yanında bu ihtiyaçlarını dışa vuracaktır. Fakat daha da önemlisi, terapist erotik iletişimin de bir tür iletişim olduğunu kabul etmedikçe, hastadan duyması gereken şeyleri dinlemeyecek ve terapide değişim için en dinamik kaynaklardan birini kaybedecektir.

Hem hastayı anlayabileceğimiz en faydalı ortam hem de hastanın kendini değişim olanağına açması esnasında ona yardımcı olurken kullanabileceğimiz en verimli araç karşılaşımdır, ki bence, iki müzik aleti arasındaki rezonans gibidir. Bir kemanın telini çekip bıraktığınızda, odadaki bir diğer kemanın telleri de kendi hareketleriyle buna karşılık vereceklerdir. Elbette bu bir benzetmedir: insanlardaki karşılaşım da da bunu içerir ama çok daha karmaşıktır; hep –az ya da çok– hem *kaygı uyandırıcı* hem de *neşe verici*dir. Bence bu etkilerin nedeni, bir başka kişiyle sözkonusu

(*) Almanca bir sözcük olan *Mitwelt*'in sözlük anlamı "paylaşılan dünya" ya da kişilerarası ilişkiler dünyasıdır. Bu sözcüğün anlamını tam olarak açıklamak için ona benzer iki Almanca sözcük daha kullanmak gerekir: *Umwelt* yani "çevremdeki dünya" ya da dünyam ve *Eigenwelt*, kişinin kendi içindeki dünya (Bölüm III, Kısım Dokuz).

olan gerçek bir karşılaşımın, kendi dünyamızla ilişkimizi sarsmasıdır: Az önceki anın rahat ve geçici emniyetine gölge düşer; bir an için açılmış ve geçici bir hale gelmişizdir, riske girmeli ve bu yeni ilişkiyle çoğalıp zenginleşme şansını mı kullanmalıyız (bu uzun zamandır bağınız olan bir sevgili ya da dost da olsa, yine de bu ilişki ânı yeni bir andır), yoksa kendimizi her şeye hazırlamalı, set çekerek diğer kişiyi engellemeli ve onun algılarının, duygularının ve niyetlerinin nüanslarını kaçırmalı mıyız? Karşılaşım, potansiyel olarak içerisinde hep yaratıcılık barındıran bir deneyimdir; normalde hemen ardından bilincin büyümesi, benliğin zenginleşmesi gelir (burada *nicelikten* söz etmiyorum; elbette kısa bir karşılaşma bizi çok az etkileyecektir; sözkonusu ettiğim nicelik değil deneyimin niteliğidir). Gerçek bir karşılaşımda her iki kişi de, az da olsa değişir. C. G. Jung, "etkili bir terapide hem terapist hem de hastada değişim gerçekleşir" derken çok doğru bir noktaya temas etmiştir. Terapist değişime açık değilse, hasta da değişmeyecektir.

Karşılaşım olgusunun daha ayrıntılı incelenmesi gerekir zira bu alanda düşündüğümüzden de çok şeyin olup bittiği görülebilmektedir. Benim önerdiğim hipotez ise şudur: *Terapide, terapist tarafından yeterince açıklama yapılmışsa, birisi bir şey hissediyorsa karşıdaki kişinin de benzer şeyler hissetmiyor olmasına imkân yoktur.* Burada bazı istisnalar olacağını biliyorum ama bu hipotezi önerip, bunun üzerinde düşünüp çalışılmasını istiyorum. Hipotezimin bir yan kolu da *Mitwelt* içerisinde mutlaka bir rezonans olması gerektiğidir ve olur da bunu hissetmiyorsak nedeni kendimiz tarafından konulan bir engeldir. Frieda Fromm-Reichman, hastanın ne hissettiğini –örneğin kaygı, korku, sevgi ya da öfke gibi hastanın ifade etmeye çekindiği hisler– öğrenmek için kullandığı en iyi aracın *o anda kendi içinde ne hissettiği-*

ni kendisine sormak olduğunu söyler. Terapistin kendisini araç olarak kullanması, elbette muazzam bir öz-disiplin gerektirir. Burada kastettiğim, siz terapistin, hastaya ne hissettiğinizi söyleme yolunu açmanız kabilinden basit bir şey değildir. Sizin duygularınız da nevrotik olabilir, zaten hastanın sizin getireceğiniz yük haricinde taşıması gereken problemleri de vardır. Ben daha ziyade öz-disiplinden ya da öz-arınma diyebileceğimiz bir şeyden, kişinin bir terapist olarak kendi çarpıtmalarını ve nevrotik eğilimlerini engellemesinden söz ediyorum; terapistin karşılaşım ortamını, hastanın duygularına ve dünyasına katılmanın bir yolu olarak deneyimlemesinin buna bağlı olduğunu anlatmak istiyorum. Tüm bunların incelenmesi gerek ve hatta ben bunların düşündüğümüzden çok daha çeşitli şekillerde incelenebileceğine inanıyorum. Daha önce de sözünü ettiğim gibi, bir insanın diğeriyle ilişki kurma dinamiğinde, *Mitwelt*'in içinde önce fark etmediğimiz, bildiğimizden daha karmaşık, daha incelikli, zengin ve daha güçlü bir şeyler olup bitmektedir.

Bence bunun daha önce incelenmemiş olmasının en büyük nedeni, Freud'un aktarım kavramı tarafından örtüldüğü için, karşılaşım kavramıyla daha önce karşılaşmamış olmamızdır. Bunun sonuçlarından biri olarak aktarım hakkında her türlü çalışma yapılmıştır ve bu çalışmalar bize iki insan arasında gerçekten ne olup bittiği dışında her şeyi açıklar. *Şu ana dek sadece çarpıtılmış halini –aktarım– gördüğümüz karşılaşımı algılamamızı* sağlayacak bir kavram arayışı içinde fenomolojiye başvurmamızda şaşılacak bir şey yoktur. Karşılaşım kavramını, aktarım ya da karşı-aktarımın bir türevi yaparak onu kullanmaktan kaçınma ya da anlamını seyreltme eğilimine teslim olmamamız bu noktada çok önemlidir.

İKİ

Bayan Hutchens Vakası

Hem bir terapist olarak hem de terapistlerin öğretmeni olarak, hastanın davranışlarını bir mekanizma olarak anlamaya çalışma kaygımızın, onun gerçekten ne deneyimlediğini anlamamızı ne çok engellediğini görür ve şaşırırım. Bayan Hutchens adındaki (ve sözlerimin merkezini oluşturacak olan) bir hasta ofisime ilk kez gelmişti; otuzlarının ortalarında, dengeli ve sofistike durmaya çalışan bir kadındı. Ama ürkmüş bir hayvanın ya da kaybolan bir çocuğun dehşet ifadesini gözlerinde görmemek imkânsızdı. Kendisini muayene eden nöroloji uzmanının bana yaptığı açıklamalardan, kadının gırtlağında, konuşurken sürekli ses boğukluğu şeklinde kendini gösteren histerik bir gerilim problemi yaşadığını biliyordum. Rorschach testine dayanan hipotez ise kadının tüm hayatı boyunca şu duyguyu hissetmiş olmasıydı: "Gerçekten ne hissettiğimi söyleyecek olursam, reddedilirim; bu durumda en iyisi hiç konuşmamak." Terapinin ilk bir saatinde de probleminin genetik *nedenine* dair ipuçları aldım. Bana annesinin ve anneannesinin kendisiyle kurdukları otoriter ilişkiden ve sırlarını paylaşma isteğine karşı sert önlemler almayı nasıl öğrendiğinden söz etti. Ama ben orada oturup problemi ortaya çıkaran bu nedenlerden ve nasıllardan başka bir şey düşünmüyor olsaydım, en önemli şey hariç her şeyi

anlamış olurdum. Bu da benim tek gerçek veri kaynağım olan şeydi: şu anda var olan, olmakta olan, ortaya çıkmakta olan bu kişi; tam da o anda odada benimle birlikte o anı deneyimlemekte olan insan.

Bu ülkede psikanalitik teoriyi güçler, dinamikler ve enerjiler gibi çeşitli şekillerde sistemleştiren pek çok girişim var. Benim önerdiğim yaklaşım ise bunun tam tersi. Ben bilimin incelediğimiz konunun, yani sözkonusu durumda insanın kendine özgü özelliklerine uygun olması gerektiğini savunuyorum. Dinamikleri ve güçleri reddetmiyorum –bu saçma olurdu– ama bunların yalnızca var olan, yaşayan kişinin bağlamında, yani yalnızca ontolojik bağlamda bir anlam taşıdığına inanıyorum.

Dolayısıyla terapötik durum içerisindeki tek gerçek referans noktasını, yani danışma odasında terapistle birlikte oturmakta olan, orada *var olan* kişiyi ele almayı öneriyorum. (Burada "var olan kişi" ifadesi ile Almancadaki *Dasein*'ın eşdeğerini, sözcük anlamıyla orada olan varlığı kastediyorum.) Basit bir şekilde "birey" ya da "kişi" demediğime de dikkat çekmek isterim; eğer bireyleri istatistiksel tahmin yapma amacıyla bir grupta toplanan birimler olarak alırsanız –elbette bu da psikoloji biliminde meşru bir kullanımdır–, bireyi, var olan bir kişi yapan özellikleri *resmin tamamen dışında bırakarak tanımlıyorsunuz demektir*. Ya da onu itkilerin ve belirleyici güçlerin bir bileşkesi olarak alırsanız, o çalışmada bu *deneyimleri yaşayan kişi*nin, yani var olan kişinin kendisi hariç her şeyi tanımlamış olursunuz. Terapi, konusunu var olan kişi olarak görmekten kaçamayacağımız bir etkinliktir.

O halde şu soruyu soralım: Danışma odasında var olan kişi olarak bu hastanın yapıtaşlarını oluşturan en önemli özellikler nelerdir? Bu noktada, psikoterapist olarak yap-

tığım çalışmalardan yola çıkarak prensip[1] olarak adlandıracağım altı özellik sayacağım. Bu prensipler, birçok vakadan elde edilen çok sayıda deneyim ve fikrin üzerine inşa edilmektedir. Bunları Bayan Hutchens vakasından aldığım fasıllar içinde açıklayacağım.

Her şeyden önce Bayan Hutchens, var olan tüm diğer insanlar gibi, *kendini merkeze almaktadır* ve bu merkeze yapılacak bir saldırı onun varoluşuna yapılmış bir saldırı sayılır. Bu, yaşayan tüm varlıklarda ortak olan bir özelliktir. Hayvanlar ve bitkilerde de aynı şey sözkonusudur. New Hampshire'daki çiftliğimizdeki çam ağacının tepesini ne zaman kessek, ağacın yeniden merkez olmak için Tanrı bilir nereden yeni bir dal attığını her görüşümde şaşar kalırım. Ama bu prensip, insanlarla ilgili çok özel bir noktayı da anlatır ve gerek hastalık ve bedensel sağlığı gerekse nevroz ve zihinsel sağlığı anlamanın temelini oluşturur. Nevroz, kişinin olması gerekeni anlatan teorilerden bir sapması olarak görülmemelidir. *Nevroz, aslında bireyin kendi merkezini, kendi varoluşunu korumak için kullandığı yöntem değil midir*? Kişi, dünyasının menzilini küçültmek (Bayan Hutchens'ın kendini konuşturulmaktan alıkoymasıyla görsel olarak fark edilen durum) ve böylece varlığının merkeziliğini tehditlerden daha kolay koruyabilmek gibi semptomlar gösterir; bu, ortamdaki belli şeyleri engelleyerek geri kalana yetebilecek olmanın bir yoludur. Bayan Hutchens bana gelmeden bir ay kadar önce bir başka terapiste giderek altı seansa katılmış. Terapist onu rahatlatmak için pek de tavsiye edilemeyecek bir çabayla kadının fazla düzgün ve kontrollü durduğunu söylemiş. Kadın bu sözlere çok kızıp tedaviyi kesmiş. Teknik olarak terapist tamamen doğru, varoluşsal olarak ise tamamen yanlış hareket etmiştir. Benim değerlendirmeme göre terapistin

görmediği şey, o aşırı düzgünlük, aşırı kontrol dediği şeyin Bayan Hutchens'ın asla vazgeçmek istemediği şeyin ta kendisi olduğudur; bunlar onun sahip olduğu belli belirsiz merkezi korumak için gösterdiği ümitsiz çabanın bir parçasıdır. Adeta şunları söylemektedir: "Kendimi açarsam ve iletişim kurmaya kalkarsam, elimde bana ait olan o ufacık alanı da kaybederim."

Bu noktada, aslında, uyum (adjustment) hatası olarak tarif edilen nevrozun tanımının ne kadar yetersiz olduğunu da görürüz. *İntibak/uyarlama zaten nevrozun ta kendisidir ve bütün sıkıntı da buradadır.* Az önce sözünü ettiğimiz merkeziliğin korunması adına yapılan gerekli bir uyarlamadır. Varoluşun ufak bir miktarı olsun korunsun diye var olmayışı kabul etmektir bu bir bakıma. Bu uyarlamanın bozulması ise genelde iyi bir şeydir.

Bayan Hutchens ya da herhangi bir hasta terapi odasına girdiğinde yürütebileceğimiz tek varsayım budur: tüm diğer canlı varlıklar gibi onun da merkezi olmaya ihtiyacı vardır ve bu merkezilik şu anda bozulmuştur. Ama o, epey sarsılma pahasına da olsa ileri doğru bir adım atmış ve yardım almaya gelmiştir. O halde ikinci prensibimiz şudur: *Var olan her kişide kendini olumlama, yani öz-olumlama niteliği, merkeziliğini koruma ihtiyacı vardır.* Bu öz-olumlamaya verdiğimiz isim "cesaret"tir. Paul Tillich "var olma cesareti"ne dair son derece güçlü ifadeler kaleme almıştır; Tillich'in yazdıkları bu noktada psikoterapi için de oldukça faydalıdır. Tillich, insanlarda varoluşun onlara otomatik olarak verilmediği, varoluşun bireyin cesaretine bağlı olduğu üzerinde ısrarla durur. Ona göre, cesaret olmasaydı, kişi varlığını yitirirdi. *Bu da cesaretin ta kendisini gerekli bir varlıkbilimsel sonuç haline getirir.* Bu nedenledir ki, bir terapist olarak ben, hastalarımın istekler, kararlar ve tercihler-

le ilgili ifadelerinin büyük bir önem taşıdığına inanıyorum. Hastamın dile getirdiği "belki yapabilirim", "belki deneyebilirim" gibi minik ifadeleri çok iyi duyduğumu belli etmeden öylece sarf edip geçmelerine izin vermem. İrade (istenç), dilemenin bir sonucudur derken aslında hakikatin yarısını söyleriz. Bense hakikatin şu olduğuna inanırım: İrade olmasaydı, dilekler tüm gücüyle kendilerini ortaya koyamazlardı.

Şu anda Bayan Hutchens bir yandan boğuk bir sesle konuşurken bir yandan da korku ve umutla karışık bir ifadeyle bana bakıyor. Onunla aramızdaki ilişki burada değil bekleme odasında aklından geçen düşüncelerle, hatta buraya gelme fikriyle birlikte başladı. Benimle paylaşımda bulunma olasılığı ile boğuşuyor şu an. O halde üçüncü prensibimiz de şudur: *Var olan tüm kişiler bir başkasıyla paylaşımda bulunmak üzere kendi merkeziliğinden çıkma ihtiyacı ve olasılığı taşırlar.* Bu, hep risk barındıran bir durumdur. Organizma fazla uzağa giderse, kendi merkeziliğini –kimliğini– kaybeder. Bu duruma biyolojik dünyada da çok sık rastlanır. Örneğin ağaç güvesi, ağaç yapraklarını inanılmaz bir hızla yiyerek yıllar içinde olağanüstü bir artış gösterir ama sonunda beslendiği yerde kendisini de yiyerek yok eder.

Fakat nevrotik kişi dışarı çıkmayı istemiyor, katı kurallarla kendini sınırlıyor ve daraltılmış bir mekânda pek az tepkiyle yaşıyorsa, yani her ne kadar çelişkili görünürse görünsün, kendi merkezini yitirmekten bu kadar korkuyorsa, Bölüm 1'de gördüğümüz gibi büyümesi ve gelişmesi de bloke olacaktır. Freud'un zamanındaki en yaygın türlerden nevrotik baskılama ve ketlemelerin motifi de budur. Fakat yaşadığımız konformizm ve dışadönük insan çağındaki en yaygın nevrotik motif bunun tam tersidir: Burada kişi,

başkalarına katılmak ve özdeşleşmek üzere kendi varlığını tamamen boşalana dek parçalamaktadır. Tıpkı ağaç güvesi gibi kendi varlığımızı imha etmekteyiz. Bu noktada bir açıdan Martin Buber'in, diğer açıdan ise Harry Stack Sullivan'ın haklı vurgusunu görürüz. İnsanın bir benlik olarak kavranabilmesi için diğer benliklere katılımını atlamamak gerekir. Keza, var olan kişinin bu ontolojik ilkelerini bulma çabamızda başarılı olursak, bu altı prensipten birinin atlanmasının, elimizdekinin bir insan olmadığı anlamına geleceği doğrudur.

Dördüncü prensibimiz şudur: *Farkındalık merkeziliğin öznel yanıdır.* Paleontolog Pierre Teilhard de Chardin bu farkındalığın amiplerden insana dek tüm yaşam türlerinde seviyeler halinde yukarı doğru çıktığını gayet güzel anlatmaktadır. Aynı şey elbette hayvanlar için de geçerlidir. Howard Liddell, doğal yaşam alanlarında ayıbalıklarının uykuda bile on saniyede bir başlarını kaldırıp ufku kontrol ederek elinde ok ve yayıyla bir Eskimo'nun gizli gizli kendilerine doğru gelip gelmediğinden emin olmaya çalıştıklarına dikkat çekmiştir. Liddell varoluşu tehdit edebilecek bir durum karşısında hayvanların verdiği bu tepkiyi temkin olarak adlandırır ve bunu ilkel olarak tanımlar, bu basit duygunun insanlardaki karşılığı ise kaygıdır.

Bu ilk dört tipik prensibimiz, var olan kişilerimiz ve tüm canlı varlıklar arasında ortaktır. Zira her biri insanların katılımda bulunduğu birer biyolojik seviyeyi temsil eder. Beşinci prensip ise artık tamamen farklı bir insan özelliğine gönderme yapar: öz-bilinç. *Öz-bilinç, sadece insanda görülen bir farkındalık türüdür.*

Farkındalık ile bilinç birbiriyle özdeş değildir. Liddell'ın yukarıda işaret ettiği gibi, farkındalığın çağrışımlarından biri temkinliliktir. İngilizce *vigilance* sözcüğünün kökeni

de bunu destekler. *Vigilance*, harici tehlike ve tehdit bilgisi anlamındaki Anglo-Sakson *gewear, waer* sözcüklerinden gelir. Bu da *beware* (sakınmak) ve *wary* (ihtiyat) sözcükleriyle aynı kökendendir. Farkındalık, bireyin bir tehdit karşısındaki nevrotik tepkisinde olup biten şeyin ta kendisidir. Örneğin, Bayan Hutchens ile yaşadığımız deneyimin ilk saatlerinde ben de onun için bir tehdittim. Oysa bilinç, dış dünyadan gelen tehdide karşı farkındalığım kadar basit bir şey değildir; bilinç, kendimin *tehdit altındaki varlık olduğunu bilme kapasitem*, bir dünyaya sahip bir özne olarak kendimi deneyimleyebilmemdir. Kurt Goldstein'ın dediği gibi, bilinç, insanın o andaki somut durumun ötesine geçmesi, ihtimal dahilinde yaşama kapasitesidir; insanın soyutlamaları ve evrenselleri kullanmasının, dil ve simge edinme kapasitesinin altında yatan şeydir. Bu bilinç kapasitesi, insanın çevresindeki dünyayla kurduğu ilişkide var olan o çok çeşitli ihtimallerin de altında yatar ve psikolojik özgürlüğün temelini oluşturur. Bundan hareketle: insan özgürlüğü kendi ontolojik temeline sahiptir. Ve ben bu saptamanın psikoterapinin her aşamasında varsayılması gerektiğine inanıyorum.

Yukarıda sözünü ettiğimiz gibi Pierre Teilhard de Chardin, *The Phenomenon of Man* (İnsan Fenomeni) isimli kitabında farkındalığı evrimsel yaşamın her türü için tarif eder. Fakat insanda yeni bir işlev ortaya çıkmıştır. O da işte bu öz-bilinçtir. Teilhard de Chardin benim hep inandığım bir şeyi göstermeye çalışmaktadır. Yeni bir işlev ortaya çıktığında önceki motifin tamamı, organizmanın tüm Gestalt'ı değişir. O noktadan sonra organizma artık o yeni işlev üzerinden tarif edilerek kavranır. Bir diğer deyişle, 'organizma, evrimleşme düzeyinde kendinden aşağıdaki ve kendinden basit unsurlar üzerinden kavranmalıdır'

demek hakikatin yalnızca yarısıdır; her yeni işlev o organizmadaki daha basit unsurların tümünü koşullayan yeni bir karmaşıklık oluşturur. *Bu bakımdan, basit olan da yalnızca daha karmaşık olan üzerinden kavranabilir.*

İşte öz-bilinç insanda bunları yapar. Ondan basit olan tüm biyolojik işlevler artık o yeni işlev üzerinden değerlendirilmek zorundadır. Elbette hiç kimse eski işlevleri ya da insanlar ile daha az karmaşık organizmalar arasında ortak olan biyolojik unsurları bir an bile inkâr etmeyecektir. Örneğin, tüm diğer memelilerle ortak olan bir biyolojik işlevi, cinselliği ele alalım. Fakat öz-bilinç devreye girdiğinde cinsellik de yeni bir Gestalt'a dönüşür ve terapide bununla hep karşılaşırız. Cinsel dürtüler artık eşin olduğu kişi tarafından belirlenmektedir; gerçekte ya da fantezi dünyasında, hatta baskılanmış fantezi dünyasında diğer erkek ya da dişi hakkında düşündüğümüz şeyler göz ardı edilemez. Cinsel bağlantı kurduğumuz diğer insandaki öznel kişinin *nevrotik* cinsellikte pek fark yaratmayacağı –zorlanımlı (kompülsif/compulsive) seks ya da fahişelik gibi durumlarda mesela– sözü edilen noktanın sağlam bir kanıtından başka bir şey değildir; zira bu hal tam da öz-bilinci bloklama, denetim altına alma ve çarpıtmayı gerektirir. Dolayısıyla, Kinsey'in yaptığı gibi, cinselliği cinsel *nesneler* açısından ele aldığımızda, ilginç ve faydalı istatistikler elde edebiliriz ama insan cinselliğinden bahsediyor olmayız.

Burada sözünü ettiğim şeylerin asla ve kat'a antibiyolojik fikirler olduğu düşünülmemelidir; hatta bence insan biyolojisini bozmadan *inceleyebilmemizin* tek yolu bu yaklaşımdır. Kierkegaard'ın da dediği gibi, "Tabiat yasası ilk günkü gibi geçerliliğini korumaktadır." Ben sadece, organizma ancak kendi evrim skalasında ondan daha aşağıda-

ki unsurlar çerçevesinde anlaşılabilir ifadesinin hiç sorgulamadan kabul edilen bir varsayım olmasına karşı fikirler öne sürebilirim. Bu varsayım, bir atı at yapanın kendi altındaki organizmalarla ortaklaşa paylaştığı şeyler değil, özel olarak "at"ı oluşturan nitelikler olmasındaki açık hakikati görmezden gelmeye itmektedir. Yani *nevrozda ele aldığımız şey insanı özel olarak insan yapan nitelikler ve işlevlerdir.* Rahatsızlık hisseden hastalarımızda gözden kaçırdığımız, yolu şaşırdığımız nokta budur. Bu işlevlerin koşulu öz-bilinçtir; bu da Freud'un doğru bir şekilde keşfettiği bir örüntüyü açıklar: Nevrotik örüntünün en belirgin özelliği bilincin baskılanması ve bloklanmasıdır.

Bu nedenle terapistin görevi sadece hastasında farkındalık yaratmak değildir. Bundan da önemlisi, bu *farkındalığı bilince dönüştürmektir.* Farkındalık kişinin dış dünyasında onu tehdit eden bir şeyi bilmesidir; bu da paranoyaklarda ve nevrotik eşdeğerlerinde olduğu gibi, hayli fazla dışavurma davranışıyla bağlantılı olabilir. Fakat öz-bilinç bu farkındalığı oldukça farklı bir seviyeye yerleştirir: Bu da hastanın, *tehdit altındaki kişinin kendisi olduğunu,* ona tehdit oluşturan bu dünyada duran varlığın kendisi olduğunu, bir dünyaya sahip olan öznenin kendisi olduğunu *görmesidir.* Bu da ona *gözle görünür* olma, "içe bakış" olanağı sağlar; artık dünyayı ve sorunlarını kendisiyle bağlantılı olarak görebilir. Böylece o sorunlarla ilgili olarak bir şey yapabilme olanağı kazanır.

Fazla sessiz hastamıza dönecek olursak; yirmi beş saatlik bir terapinin ardından Bayan Hutchens şöyle bir rüya görmüş: Havaalanında, inşaatı tamamlanmamış bir evde oda oda dolaşarak bir bebek arıyormuş. Bebek galiba bir başkasına aitmiş ama bebeği almasına izin vereceklerini düşünüyormuş..Sonra bebeği elbisesinin (ya da annesinin

elbisesinin) cebine koymuş ama içeride boğuldu sanıp çok kaygılanmış. Cebine bakmış, bebeğin yaşadığını görünce çok sevinmiş. Sonra aklından çok tuhaf bir düşünce geçmiş: "Acaba bebeği öldürsem mi?"

Ev, yirmi yaşındayken ilk defa tek başına uçağa binmek için gittiği havaalanındaydı; tek başına uçmak bir kendini olumlama edimiydi ve ailesinden bağımsızlaşması anlamındaydı. Bebek ise sürekli kendini özdeşleştirdiği küçük oğluyla çağrışımlıydı. İzin verilirse, hem onu hem de beni ikna eden onca çağrışımı atlayarak bebeğin onu temsil ettiğini de düşünelim. Bu rüya, öz-bilincin ortaya çıkması ve gelişmesinin ifadesiydi. Bu bilinç, onun henüz kendine ait olduğundan emin olmadığı ve rüyasında öldürüp öldürmemeyi aklından geçirdiği bilinçti.

Terapisinden altı yıl kadar önce Bayan Hutchens ailesinin bağlı olduğu ve onun üzerinde otoriter bir ilişki kurmalarına neden olan dini inancı terk etmiş. Sonra da kendi inandığı bir başka mezhebe geçmiş. Ama bunu ailesine söylemeye hiç cesaret edememiş. Hatta kendisini ziyarete geldiklerinde onlarla birlikte büyük bir gerilim içinde onların kilisesine gidiyormuş, ta ki çocukları gerçeği ağızlarından kaçırana kadar. Otuz beş seans sonra, ailesine mektup yazarak mezhep değiştirdiğini söyleme konusunda karar vermeye çalışırken iki haftadan uzunca süren bu zaman zarfında ofisimde hafif bayılma nöbetleri geçirdi. Aniden güçten düşüyor, yüzünün rengi soluyor ve kanepeye uzanıp kendine gelmek zorunda kalıyordu. Geriye dönüp baktığında bu nöbetleri "unutmaya tutunmak" olarak adlandırmıştı.

Sonra ailesine yazarak kesin bir dille mezhep değiştirdiğini ve ona bu konuda baskı yapmalarının hiçbir şeyi değiştiremeyeceğini bildirdi. Bir sonraki seansta oldukça kaygılı

bir halde bana psikoza girip girmediğini sordu. Ona hepimizin ara sıra böyle anlar yaşayabileceğini, onunkinin de kimseden daha fazla olmadığı şeklinde cevap verdim. Ve ona psikoza girme korkusunun ailesine karşı durmaktan kaynaklanan bir kaygı olup olmadığını sordum: Sahiden de kendisi olmak delirmekle eşanlamlı mıydı? Önceden de dikkat çekmiş olabilirim ama hastanın kendisi olmaktan duyduğu kaygıyı delirmeye paralel bir şeymiş gibi deneyimlediğini birkaç kez gördüm. Bu çok da şaşırtıcı bir şey değildir; zira kişinin kendi arzularının bilincine varması ve bunları olumlaması, kişinin özgünlüğünü ve eşsizliğini kabul etmesini içerir ve bu da kişinin bağımlı olduğu anne-baba figürlerinden kopmaya hazırlanmasının yanı sıra o anda tüm o psişik evrenin ortasında tek başına durduğu anlamına gelir.

Gösterdiği en önemli semptomu bilince dayalı, benzersiz insan kapasitesinin inkârı olan Bayan Hutchens'ta özbilincin ortaya çıkışıyla birlikte yaşanan derin çatışmaları üç çarpıcı şekilde görüyoruz. Onun sözünü ettiği: (1) bebeği öldürmeyi aklından geçirmesi; (2) bayılma nöbetleriyle unutuşa tutunması ve adeta "keşke bilincinde olmasam, annemlere gerçeği söylemek gibi korkunç bir sorundan kaçabilsem" demesi ve (3) psikoz kaygısı.

Şimdi de sıra altıncı ve son ontolojik karakteristiğe geldi: *kaygı. Kaygı, varlığını imha edecek şeye karşı verdiği mücadelede insanın içinde bulunduğu durumdur.* Bu, Tillich'in deyişiyle, yoklukla çatışmaya girme durumu ya da Freud'un o güçlü ve önemli ölüm içgüdüsü simgesinde mitolojik bir şekilde tasvir ettiği çatışmadır. Bu mücadelenin bir kanadı hep kişinin dışındaki bir şeye karşı olacaktır. Ama psikoterapi açısından çok daha anlamlı ve meşum veçhe, Bayan Hutchens'ta da gördüğümüz gibi kişinin kendi içinde verdiği

savaştır. Yani kişinin, içinde yaşadığı ve kendi varlığına karşı çıkıp çıkmamalı mı ya da nereye kadar karşı durmalı soruları ve konuları arasında seçim yaparken yüzleştiği çatışmadır.

Varoluşsal bir açıdan bakıldığında, Bayan Hutchens'ın deyişiyle bebeği öldürme ya da kendi benliğini öldürme arzusunu çok ciddiye alıyoruz. Ve ne bunu "nevrotik" ve yalnızca hastalığının bir ürünüdür diyerek sulandırıyoruz ne de "Tamam ama bunu yapmana gerek yok" diyerek onu rahatlatıp konuyu savuşturuyoruz. Bunu yaparsak onun bir ayarlama yapmasına yardımcı olmuş oluruz ama bunu varoluşunun bir kısmından feragat ettirme pahasına gerçekleştirmiş oluruz; bu da onun tam bağımsızlık fırsatını kaybetmesine yol açar. Öz-bilincin kabul edilmesiyle birlikte gelen kendi kendiyle yüzleşme durumu aslında basit bir durumdur. Bunun içerisindeki unsurları şöyle sıralayabiliriz: Geçmişe duyulan nefreti, annesinin ona ve onun annesine karşı duyduğu nefreti kabullenmesi; halihazırda duyduğu nefret ve yok etme güdülerini kabullenmesi; davranışları ve güdüleri hakkındaki gerekçelendirmelerini ve yanılsamalarını anlaması, sorumluluk ve yalnızlığını kabullenmesi. Son söylediğimiz ise şunları içerir: Çocukluğunun her şeye kadirliğinden vazgeçmesi ve asla mutlak seçeneklere sahip olamayacak olsa da, yine de seçim yapmak zorunda olduğu gerçeğini kabullenmesi. Fakat kendi içinde anlaşılması kolay görünen tüm bu özel noktalar, *bilincin ta kendisi, kişinin kendine karşı çıkmasını, kendini inkâr etmesi olasılığını da içinde barındırır* ifadesindeki gerçeğin ışığında görülmelidir. İnsan varoluşunun trajik doğası, bilincin ta kendisinin her an kendini öldürme arzu ve olasılığı taşıdığı gerçeğini de içerir. Dostoyevski ve diğer varoluşçu atalarımız, özgürlüğün dayanılmaz bir yük olduğuna dair

yazarken ne edebi bir mübalağa sanatı yapıyorlardı ne de aşırı votka içmenin etkilerini yansıtıyorlardı.

Varoluşçu psikoterapinin yaşamın bu trajik veçhelerini vurgulaması karamsarlıktan gelmez. Tam tersine; tarih boyunca Aristoteles ve diğerlerinin bize hatırlattığı gibi, sahici trajediyle yüzleşmek psişik anlamda son derece katartik* bir deneyimdir. Trajedi, insan vakarı ve ihtişamıyla kopmaz bir bağa sahiptir ve Oedipus, Orestes, Hamlet ve Macbeth'in dramlarında gösterildiği gibi kişinin en görkemli içgörü anlarında ona eşlik eden şeydir.

(*) *Katartik*: Boşaltan, dışarı attıran. (Ç.N.)

Notlar

İKİ

Bayan Hutchens Vakası

American Journal of Orthopsychiatry 30'dan uyarlanmıştır; (1960): 685-695.

1. Felsefi açıdan bunlara "ontolojik prensipler" diyebiliriz.

Bölüm II

KÜLTÜREL ZEMİN

ÜÇ

Varoluşçu Psikolojinin Kökenleri ve Önemi

Son yıllarda psikiyatrlar ve psikologlar tarafında, insanı anlayış tarzımızda çok ciddi boşluklar olduğuna dair giderek büyüyen bir farkındalık yaşanmakta. Bu boşluklar en çok da psikoterapistlere zorlayıcı geliyor; zira kliniklerde ve danışma odalarında teorik açıklamalarla giderilemeyecek kaygılar taşıyan ve kriz durumundaki kişilerin keskin gerçekliğiyle baş başa kalanlar onlar. Fakat bu eksikliğin, bilimsel araştırmalarda da aşılamaz problemler ortaya koyduğu görülmektedir. Bu yüzden burada, Avrupa'da ve diğer yerlerdeki pek çok psikiyatr ve psikolog kendilerine aynı rahatsız edici soruyu soruyor; diğerleri ise aynı şekilde yarı bastırılmış ve sorulmamış sorulardan kaynaklanan ve içlerini kemiren birtakım kuşkuların farkında.

Bu sorulardan biri şöyle: Hastayı gerçekten olduğu gibi görebildiğimizden, onu kendi gerçekliğinde tanıyabildiğimizden emin olabilir miyiz? Yoksa gördüklerimiz, onunla ilgili kendi teorilerimizin yansımasından mı ibaret? Elbette davranışların işleyişi ve modeli konusunda her psikoterapist kendi bilgilerine sahiptir ve her birinin parmak ucunda kendini ait hissettiği ekol tarafından geliştirilen kavramlar sistemi vardır. Eğer bilimsel gözlem yapacaksak, bu kavramsal sisteme kesinlikle ihtiyaç duyarız. Fakat asıl mesele

sistem ile hasta arasındaki köprüdür; prensip olarak son derece hayranlık verici ve güzel bir şekilde yazılmış olabilir ama bu sistemin belli bir adamla, danışma odasında karşımızda o anın gerçekliği olarak oturan Bay Jones ile ilgili olduğundan nasıl emin olabiliriz? Ya bu kişinin başka bir sisteme, bambaşka bir referans çerçevesine ihtiyacı varsa? Peki ya kendi sistemimizin mantıksal tutarlılığına güvenip dururken, bu hasta ya da diyelim ki herhangi bir insan, bilimsel parmaklarımızın arasından bir sabun köpüğü gibi kayıp gidiyor olamaz mı?

İçimizi kemiren bir diğer soru da şu: Hastayı gerçek dünyasında, "içinde yaşadığı, hareket ettiği ve varlığına sahip olduğu" ve onun için benzersiz, somut ve bizim genel kültür teorilerimizden farklı olan o dünyada görebildiğimizi nereden biliyoruz? Muhtemelen o dünyaya biz girmedik ve o dünya doğrudan doğruya tanıdığımız bir dünya değil. Ama hastayı tanıma şansımız olsun istiyorsak yine de o dünyayı öğrenmek ve içinde var olmak zorundayız.

Bu tür sorular, daha sonra *Dasanalyse* ya da varoluşçu-analitik hareketi oluşturacak olan Avrupalı psikiyatr ve psikologların motivasyonları arasındaydı. Hareketin en önemli sözcüsü olan Ludwig Binswanger, "psikiyatrideki varoluşçu araştırma yönelimi, psikiyatride bilimsel anlayış kazanma çabalarından duyulan tatminsizlikten kaynaklanmıştır," der. Ona göre:

> "... Bilim olarak psikoloji ve psikoterapi elbette 'insan' ile alakalıdır ama bu insanların mutlaka *zihinsel olarak hasta* olmaları şart değildir, *haddizatında insanla* alakalıdır. Heidegger'in varoluş analizine borçlu olduğumuz yeni insan anlayışı, temelini, ister mekanik ister biyolojik isterse psikolojik olsun, insanın artık

teoriler bazında anlaşılamayacağı yönündeki yeni kavrayıştan alır."[1]

BU GELİŞMEYE NEDEN İHTİYAÇ DUYULDU?

İnsana dair bu yeni kavrayışın ne olduğuna dönmeden önce, bu yaklaşımın Avrupa'nın farklı noktalarında, farklı ekollerde, farklı araştırma grupları ve yaratıcı düşünürler tarafından kendiliğinden ortaya çıktığına dikkat çekmemiz gerekir. Paris'te Eugene Minkowski, Almanya'da ve daha sonra bu ülkeye gelen Erwin Straus ve V.E. von Gebsattel bu hareketin ilk ve fenomonolojik aşamasını temsil etmişlerdir. İkinci veya varoluşçu aşamasını temsil edenler ise Ludwig Binswanger, A. Storch, M. Boss, G. Bally, İsviçre'de Roland Kuhn, Hollanda'da J. H. Van Den Berg ve F. J. Buytendijk gibi kişilerdi. Bu gerçekler, daha doğrusu bu hareketin kendiliğinden, genelde bu adamların meslektaşlarının da benzer çalışmalar yaptığını bilmeden ortaya çıkması, bunun bir tek liderin yarattığı bir şey değil, birçok psikiyatr ve psikoloğun yarattığı bir şey olması, psikiyatri ve psikoloji alanında zamanımızda yaşanan yaygın bir ihtiyaca cevap verdiğinin bir kanıtıdır. Von Gebsattel, Boss ve Bally Freudçu analistlerdi. Binswanger İsviçre'de olmasına rağmen, Zürih grubu uluslararası gruptan ayrılınca Freud'un tavsiyesiyle Viyana Psikanalitik Derneği'nin üyesi olmuştu. Bazı varoluşçu terapistler hâlâ Jung'un etkisi altındaydılar.

Bu son derece tecrübeli adamlar bir gerçek karşısında suskunlardı. Öğrendikleri tekniklerle tedaviler uygulamalarına karşın, kendilerini Freudçu ve Jungçu varsayımlarla sınırladıkları müddetçe, bu tedavilerin neden iyileştirip iyileştirmediği ya da hastanın varoluşunda gerçekte neler olup bittiği hakkında net bir kanaate varamamışlardı.

Terapistler yaygın yöntemleri, yani bu tür içsel kuşkuları susturmak veya kişinin, dikkatini kendi kavrayış sistemini düzeltme çabalarına daha çok yöneltmesi gibi yöntemleri reddediyorlardı. Yaptıkları şey hakkında kaygı duydukları ya da kuşkulara kapıldıkları zaman terapistlerin bir diğer eğilimi de kendilerini tekniklere vermeleriydi. Herhalde en kolay kuşku giderici araç, tamamen teknik vurgulara kapılarak terapistin kendisini meseleden soyutlamasıdır. Bu adamlar buna kanmadılar. Aynı şekilde, tüm olan biteni açıklamak için "libido", "sansür" gibi doğrulanamayan araçları ya da Ludwig Lefebre'nin de[2] dikkat çektiği gibi "aktarım" ifadesi altına sıkıştırılan çeşitli süreçleri kabul etmeye razı değillerdi. Dahası, üzerine neredeyse istenen her açıklamanın yazılabileceği bir beyaz sayfanın var olduğunu ileri süren bilinçdışı teorisini kullanma konusunda da özellikle güçlü kuşkular duyuyorlardı. Straus'un belirttiği gibi, "hastanın bilinçdışı fikirlerinin çoğu kez terapistin bilinçli teorileri" olduğunun da farkındaydılar.

Bu psikiyatrlar ve psikologlar konuyu bu tür teknikler kullanarak ele almadılar. Örneğin, psikanalizin belli vakalar için geçerli olduğunu gördüler ve Freud hareketine gönülden inanan bazıları bunu kullandılar. Ama hepsi de insan teorisinden kuşkuluydular. Ve buradaki insan kavramında var olan güçlüklerin ve kısıtlamaların sadece araştırmaları engellemekle kalmayıp, uzun vadede tedavi tekniklerinin başarısını ve gelişimini de ciddi şekilde sınırlayacağına inanıyorlardı. Belli nevrozları ve psikozları, dolayısıyla herhangi bir insanın kriz durumunu, o an her nasılsa onu gözlemleyen şu ya bu psikiyatr ya da psikoloğun kavramsal işaret çubuğundan sapmalar olarak değil, oradaki hastanın varoluşunun yapısındaki sapmalar, yani onun *condition humaine*'indeki aksamalar olarak anlamayı

tercih ettiler. "Varoluşçu-analitik temele sahip bir psikoterapi, tedavi edilen hastanın yaşam-tarihini araştırır... ama bu yaşam-tarihini ve içindeki patolojik kendine özgülükleri herhangi bir psikoterapi ekolünün öğretileriyle ya da o ekolün tecrit ettiği kategorilerle açıklamaz. Onun yerine, bu yaşam-tarihini hastanın dünyada-oluşunun bütün yapısına getirilen bir değişiklik olarak *anlamaya* çalışır."[3]

Binswanger'ın varoluşçu analizin belli bir vakaya nasıl ışık tutacağını anlama konusundaki kendi çabaları ve diğer psikolojik anlayış yöntemleriyle arasındaki farklar," *Ellen West*[4] adlı çalışmasında grafiklerle anlatılmıştır. Binswanger 1942 yılında varoluşçu analize dair yazdığı kitabını bitirdikten sonra yöneticisi olduğu sanatoryumun arşivine dönerek sonunda intihar eden bir genç kadının vaka tarihini seçip incelemiştir. Bu vaka 1918'de, şok terapi çıkmadan önce, psikanaliz henüz nispeten erken aşamalarındayken ve zihinsel hastalıkların bugün bize çok üstünkörü gelen bir şekilde algılandığı zamanlara aitti. Binswanger o günlerin kaba yöntemlerini, Ellen West'in varoluşçu psikoterapiyle anlaşılabileceği kurgusuyla karşılaştırmak için bu vakayı kullandı.

Ellen West çocukluğunda erkek gibi yetiştirilmişti ve erken yaşlarda kendi kullandığı deyimle "ya Sezar ya da hiçbir şey" gibi büyük bir tutku geliştirmişti. Ergen yıllarında sürekli ve her şeyi etkileyen bir şekilde hissettiği ve onu mengene gibi sıkıştıran çıkmazlar kendini gösterir; bir hüzünlü bir neşeli, bir öfkeli bir yumuşak başlı olur, bir uçtan diğerine savrulup durur ama hepsinden önemlisi ya tıka basa yer ya da açlıktan ölecek hale gelir. Binswanger, Ellen West'i gören iki psikanalistin (biri beş ay diğeri daha az bir süreyle hastayla ilgilenmiştir) tek taraflı anlayışlarına dikkat çeker. Bu psikanalistler Ellen West'i içgüdüler,

itkiler ve Binswanger'ın *Umwelt* dediği (Bölüm III, Kısım Dokuz'da anlatılacaktır) kavramın diğer veçheleriyle yorumlamışlardır. O ise meseleyi Freud'un prensibi çerçevesinde ele alır; bire bir çeviriyle: "Bize göre, algılanan (gözlenen) fenomenler yerini sadece ileri sürülen (varsayılan) çabalara (eğilimlere) bırakmalıdır."[5]

Bugünkü terimiyle anoreksiya nervoza dediğimiz Ellen'ın uzun hastalığı sırasında o dönemin iki psikiyatrının da danışmanlığına başvurulmuştur. Bunlardan biri ona "melankoli" teşhisi koyan Kraepelin, diğeri ise "şizofreni" teşhisinde bulunan Bleuler'dir.

Binswanger burada tedavi tekniğiyle değil, Ellen West'i anlamakla ilgilenir. Ellen'ın ölüme âşık olması onu çok etkiler. Ergen yaşlarında Ellen, "Deniz-Kral'ın onu öperek öldürmesi" için yalvarır. Yazılarında "Ölüm tek değilse en büyük mutluluktur" diye yazar; "Eğer o muhteşem dost, ölüm beni daha çok bekletecek olursa ben çıkıp onu bulacağım". Ellen ölme isteğini "boğazını sınırsız bir coşkuyla yırtan kuş ölür" gibi ifadelerle anlatır.

Sıkça yazdığı şiirler, günlükler ve düzyazılarda yazarlık yeteneği görülmektedir. Sylvia Plath'ı anımsatır. Binswanger şu zor soruyu sorar: "Ancak kendi canlarını alarak varoluşlarını ifa edebilen kişiler var mıdır? Varoluşun sadece candan feragat ederek varolduğu yerdeki varoluş, trajik bir varoluştur."

Ellen West, Binswanger için Kierkegaard'ın *Sickness Unto Death*''teki umutsuzluk tasvirinin canlı bir örneği gibidir. Binswanger şöyle yazar:

> "Ne var ki, ölümü dikkate alarak yaşamak, Kierkegaard'ın deyişiyle 'ölümü ölmek' ya da Rilke ve Scheler'in ifadesiyle kişinin kendi ölümünü ölmesi

demektir. Her ebediyete göçüşün, her ölümün, kişinin kendi seçtiği ölüm olsun olmasın, yine de yaşamın 'özerk bir edimi' olduğu Goethe tarafından da ifade edilmiştir. Raphael ve Kepler için dediği gibi, 'her ikisi de ansızın yaşamlarını noktaladılar.' Fakat böyle derken Goethe bu kişilere 'dışarıdan' gelen, onların rızası hilafına ölümlerinden söz etmektedir; bu nedenle Ellen West'in kendinden mütevellit ölümünü bir ebediyete intikal ya da ölmek olarak tam tersinden adlandırmalıyız. Bu durumda suçun nerede başlayıp 'kaderin' nerede bittiğini kim söyleyebilir?"[6]

Binswanger'ın bu vakada varoluşçu prensipleri açıklamakta başarılı olup olmadığı sorusunun cevabı okurlara kalsın. Fakat bu uzun vakayı kim okursa okusun, Binswanger'ın, arayışındaki içtenliğin yanı sıra zengin kültürel zeminini ve engin bilgilere sahip olduğunu da hissedecektir.

Bu noktada Binswanger ile Freud arasındaki ve her ikisinin de çok değer verdiği, uzun süreli dostluğa da dikkat çekmek gerekir. Anna Freud'un zorlamasıyla yayımladığı ve Freud'a dair anılarını yazdığı küçük kitapta Binswanger, Freud'un Viyana'daki evine yaptığı sık ziyaretlerden ve Freud'un da onun Constance Gölü'ndeki sanatoryumuna giderek uzunca bir süre kalışından söz eder. İlişkilerinin en çarpıcı tarafı, bu dostluğun, Freud'un, kendisinden kökten farklı fikirlere sahip bir meslektaşıyla kurduğu tek kalıcı dostluk olmasıdır. Binswanger'ın yeni yıl mektubuna Freud'un verdiği cevapta son derece çarpıcı bir yan vardır: "Diğerlerinden çok farklı olan sen –seni benim etkimden kat kat uzaklara sürükleyen– entelektüel gelişiminin kişisel ilişkimizi yok etmesine izin vermedin ve bunun gü-

zelliğinin bir insana neler hissettirdiğini bilemezsin."[7] Bu iki kişinin arasındaki entelektüel çatışmaya rağmen atasözündeki fil ile denizaygırı arasındaki savaşta olduğu gibi hiçbir zaman aynı zeminde buluşmadıkları için mi ya da Binswanger'ın diplomatik tavrı (Freud'un da onu bir seferinde hafiften payladığı gibi) yüzünden mi, yoksa birbirlerine duydukları saygı ve sevginin derinliği sayesinde mi bu dostluk hiç bozulmamıştır, bunları biz yargılayamayız. Kesinlikle önemli olan bir şey varsa o da terapide varoluşçu hareketin içinde olan Binswanger ve diğerlerinin özel herhangi bir dinamizmi tartışmakla değil, insan doğasına dair varsayımları analiz etmekle ve tüm belli terapötik sistemlere temel olacak bir *yapıya* varmakla ilgilenmiş oldukları gerçeğidir.

Bu nedenle, psikoterapideki varoluşçu hareketi, Freudçuluktan veya sonrasında Jung ve Adler'den ayrılan bir diğer ekol çizgisi gibi ortaya koymak yanlış olur. Önceden ayrılan bu ekoller, her ne kadar Ortodoks tedavilerdeki kör noktalara tepki olarak ve Ortodoks bakışla çoraklaşan bir toprakta olduğu gibi tipik olarak ortaya çıkmışsa da, biçimlendirici tek bir liderin yaratıcı çalışmasından alınan saikle oluşturulmuştu. Otto Rank'ın hastaların deneyiminde şimdiki zaman üzerine yaptığı yeni vurgu, 1920'lerin başlarında ortaya çıktı; 1920'ler, hastanın geçmişiyle ilgili entelektüelleştirilmiş çorak tartışmalarda klasik analizin açmaza sürüklendiği zamanlardı. Wilhelm Reich'ın *karakter analizi*, 1920'lerin sonlarında, karakter zırhının "ego savunması"nı kırma ihtiyacına cevap olarak doğdu; 1930'larda geliştirilen yeni kültürel yaklaşımlar ise Ortodoks analiz nevrotik ve psikotik rahatsızlıkların sosyal ve kişilerarası veçhelerinin gerçek anlamını ıskalamaya başlayınca Horney'in çalışması ve konuya kendi açılarından yaklaşan

Fromm ve Sullivan ile ortaya çıktı. Varoluşçu terapi hareketinin kendini göstermesinin ardında da diğer ekollerle arasında bir ortak özellik bulunur ve bu da mevcut psikoterapi yaklaşımlarında ileride açıklayacağımız kör noktalardır fakat iki açıdan diğer ekollerden ayrılır. İlki, tek bir liderin üzerine bina edilmemiş, Avrupa'nın çeşitli noktalarında kendiliğinden ve doğal olarak çıkmıştır. İkincisi, diğer ekollerin tersine yeni bir ekol olarak çıkıp kurulduğu gibi ya da diğer tekniklerin tersine yeni bir teknik sunduğu gibi bir iddia taşımaz. Nitekim insanın varoluş yapısını analiz etmeye soyunur ve bu arayış, eğer başarılı olursa, yaşamında bir kriz yaşayan tüm insan durumlarının altında yatan gerçekliği anlamayı da beraberinde getirecektir.

Dolayısıyla bu hareket, kör noktalara ışık tutmanın daha da ötesine geçme iddiasındadır. Binswanger, "varoluşçu analiz psikanalizin temel kavram ve anlayışlarını derinleştirip geliştirme kapasitesine sahiptir" ifadesini yazdığında, yalnızca analiz değil diğer terapi biçimleri açısından da, benim inancıma göre, sağlam bir zeminde durmaktadır.

Varoluşçu psikoterapi Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk olarak *Existence* kitabı ile tanındığı zamanlar, bir süredir Avrupa'da yaygın bir hareket olmasına rağmen burada oldukça yoğun bir dirençle karşılaşmıştı. Bugün bu itirazların çoğu dinmişse de, bu direnişlerin yapısına bir göz atmakta fayda vardır.

Bu ya da herhangi bir katkıya gösterilen direncin ilk *kaynağı* bu alanlarda yapılabilecek tüm büyük keşiflerin zaten yapılmış olduğu ve geriye sadece doldurulacak ayrıntılar kaldığı varsayımıdır. Bu tavır öteden beri psikoterapi ekolleri arasındaki savaşlarda mevcut olan bir oyunbozan, bir davetsiz misafir tavrıdır. Adı da "dogmalar-içine-yapılandırılmış-kör-noktalar"dır. Mevcut bir ihtiyaca cevap getir-

mediği gibi kimsenin kuşkusunu da çekmez ama maalesef bu tarihsel dönemde düşünebileceğinizden çok daha yaygın görünen bir tavırdır.

Direnç gösterilmesinin ikinci *kaynağı* ise ciddi bir şekilde cevaplanmayı gerektirir, ki bu da varoluşçu analizde felsefenin psikiyatriye tecavüz etmesinden duyulan kuşkudur ve bu yüzden bilimle alakasız olduğunun düşünülmesi demektir. Bu tavrın ardında, kısmen, psikoloji biliminin metafizikten kopup bağımsızlığını kazandığı on dokuzuncu yüzyıl sonlarındaki savaştan kalan ve kültürel bir miras olarak devralınan yaraların sızısı yatar. O zamanlar elde edilen zafer son derece mühimdi ama tüm savaşların ardından olduğu gibi burada da kendi başlarına zararlı olan zıt uçlara tepkiler gelmiştir. Bu direnişle ilgili olarak birkaç yorumda bulunacağız.

Psikiyatri ve psikolojideki varoluşçu hareketin daha *az* değil tam tersi daha *çok* ampirik olma tutkusundan doğduğunu hatırlamak gerekir. Binswanger ve diğerleri, geleneksel bilimsel yöntemlerin verilere haksızlık yapmakla kalmayıp, hastada olan biteni açığa çıkarmaktan ziyade adeta saklamaya yaradığına inanmışlardı. Varoluşçu analiz hareketi, hastaları kendi önkabüllerimize göre biçilmiş modellerle görme ve kendi tercihlerimize göre belli bir imgeye dönüştürme eğilimimize getirilen bir itirazdır. Bu açıdan varoluşçu psikoloji, en geniş anlamıyla bilimsel geleneğin tam da içinde kalır. Fakat tarihsel perspektif ve araştırmacılığın getirdiği derinlikle insana dair bilgilerini genişletir ve bunu yaparken insanların kendilerini sanat, edebiyat ve felsefede ifşa ettiği gerçeğini kabul ettiği gibi, günümüz insanının kaygı ve çatışmalarını ifade eden belli kültürel hareketlerin sağladığı içgörülerden de faydalanır.

Bu noktada felsefi yöntemin felsefi ön kabulleri temel aldığını kendimize hatırlatmamız da önemlidir. Bu ön kabuller, gözlemcinin bu yöntemle gerçekliği ne kadar görebildiğini (gerçekte gözlemcinin görürken kullandığı gözlüğün ta kendisidir) belirlemekle kalmaz, gözlenen şeyin gerçek problemlerle ilgili olup olmadığını, dolayısıyla bilimsel çalışmanın kalıcı olup olmadığını da gösterir. Kişinin yalnızca tüm felsefi varsayımları bir kenara attığı takdirde gerçekleri gözlemleyebileceğini farz etmek naif ve yaygın olsa da çok bariz bir hatadır. Eğer öyleyse tek yaptığı, kısıtlı kültürünün izin verdiği ölçüde o kültürün dar görüşlü doktrinlerini sorgulamadan yansıtmaktan ibarettir. Bunun günümüzdeki sonucu, bilimin belli faktörleri *soyutlayıp* onları güya *tarafsız bir zeminde* incelemesi olmuştur. On yedinci yüzyılda Batı kültüründe özne ile arasında yapılan ayrımdan kaynaklanan bu yöntem on dokuzuncu ve yirminci yüzyıllarda özel bir şekilde bölümlere ayırmaya evrildi. Bizler bugün "yöntemperestliğe" herhangi bir başka kültürün üyelerinin olduğundan daha az maruz değiliz. İnsanın psikolojik incelemesi (ve ona bağlı olan duygusal ve zihinsel sağlık) gibi kritik bir alana bakışımızın sınırlı varsayımların sorgulanmadan kabulü yüzünden engellenmesi gerçek bir talihsizlik. Helen Sargent'ın bilgece ve özlü ifadesiyle, "Bilim, lisansüstü öğrencilerinin fark etmesine izin verilenden daha fazla açık kapı bırakır."[8]

Bilimin özü 'gerçeklik meşrudur ve dolayısıyla anlaşılabilirdir' varsayımı değil midir ve bilimsel bütünlüğün ayrılmaz veçhesi tüm yöntemlerin sürekli kendi ön kabullerini eleştirmesi değil midir? İnsanın önündeki "perdeyi" açmasının tek yolu felsefi varsayımları analiz etmesidir. Bana göre, bu varoluşçu harekette, kendi durdukları zemini netleştirmeye uğraşmaları, psikiyatrların ve psikologla-

rın son derece yararına olacaktır. Henri Ellenberger'in dikkat çektiği gibi[9] bu onların insan özneleri taze bir netlikle görmelerini ve psikolojik deneyimin pek çok veçhesine özgün bir ışık tutmalarını sağlar.

Üçüncü direnç kaynağı ve bence en kritik olanı, bu ülkede tekniğe bu kadar düşkün olunması ve tüm tekniklerin dayandığı temelleri bulmak için bu tür değerlendirmelerin altını araştırma çabası gösteremeyecek kadar sabırsız davranılması yönündeki eğilimdir. Bu eğilim bizim tarihimizdeki sosyal zeminle, özellikle Amerikan öncülerin tarihiyle açıklanabilir ve insanlara yardımcı olup onları değiştirmek için duyduğumuz iyimser ve aktivist ilgimizin de gerekçesidir. Psikoloji alanındaki dehamız son yıllara dek davranışçı, klinik ve uygulamalı alanlara odaklıydı ve psikiyatri alanındaki özel katkımız ise ilaç tedavisi ve diğer teknik uygulamalara odaklıydı. Gordon Allport, Amerikan ve İngiliz psikolojisinin (ve de genel entelektüel iklimin) Lockçu –yani pragmatik– olduğuna, davranışçılık, uyarıcı ve tepki sistemleri ve hayvan psikolojisi üzerine bina edilen bir gelenek olduğuna dikkat çekmişti. Allport'un belirttiği üzere Lockçu gelenek, *tabula rasa* olarak görülen bir zihne vurgu yapar, zihinde var olacak her şey deneyimler edinildikçe yazılır. Leibnizçi gelenek ise zihni kendinden mütevelli aktif bir çekirdek olarak görür. Amerika'nın tersine Kıta Avrupasının geleneği Leibnizçidir.[10] Bu noktada, psikoterapi alanındaki her yeni teorik katkının –on yıl öncesine kadar yeni bir ekol geliştirilmesine yol açacak kadar özgün ve gelişmeye açık olanlarının– iki istisna dışında hep Avrupa'dan geldiğini hatırlatmamız iyi olacaktır. Bu istisnalardan biri de geçmişini Avrupa doğumlu birinden almıştır.[11] Bizler uygulamacı olmaya eğilim gösteren bir ulusuz ve şu soru bizi rahatsız eder: "Uygulayacağımız şeyi nere-

den elde edeceğiz?" Yakın zamanlara kadar, (kendi başına yeterince ses getiren) tekniğe düşkünlüğümüz yüzünden *kendi kendisinin öneminin altını çizerek var olan tekniğin uzun vadede tekniğin kendisini mağlup edeceği* gerçeğini gözden kaçırırız.

Adı geçen ve kanımca varoluşçu analizin getirdiği katkıları eksiltmeyen bu direnişler, onun, düşünme tarzımız açısından ne kadar önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Tüm zorluklarına rağmen –bunlar da kısmen kullandığı dilden, kısmen de düşüncenin karmaşıklığından kaynaklanır– ben varoluşçu analizin ciddi çalışmalara fayda sağlayan anlamlı ve özgün bir katkı olduğuna inanıyorum.

VAROLUŞÇULUK NEDİR?

Şimdi artık büyük bir engel teşkil eden kayayı kaldırıp atmamız, yani varoluşçuluk terimini kuşatan kafa karışıklığını gidermemiz gerek. Zaten sözcüğün kendisi o kadar şekilsiz ki, Paris'in sol kanadındaki avangard üyelerin kasım kasım meydan okuyan sanatseverliğinden tutun da, intiharı savunan bir umutsuzluk felsefesine veya ampirik kafalı okurları öfkeden çıldırtacak kadar ezoterik bir dille yazılan rasyonalizm-karşıtı Alman düşünce sistemine kadar her anlama çekilebilir. Oysa varoluşçuluk günümüzün duygusal ve ruhsal mizacının derin boyutlarının bir ifadesidir ve kültürümüzün tüm veçhelerinde gözle görülebilir. Sadece psikoloji ve felsefede değil resimde –Van Gogh, Cézanne ve Picasso– ve edebiyatta Dostoyevski, Baudelaire, Kafka ve Rilke'de de görülür. Aslında, günümüz Batılı insanının psikolojik açmazının benzersiz ve özel bir tasviri sayılabilir. Bu kültür hareketi, ileride göreceğimiz gibi, köklerini psikanaliz ve diğer psikiyatri biçimlerine ihtiyaç

doğuran aynı psikolojik krizlerden ve aynı tarihsel durumdan almıştır.

Son derece eğitimli kesimlerde varoluşçuluk terimine dair bir kafa karışıklığı olduğu görülür. Sartre'ın Macaristan'da özgürlüğü baskı altına aldıkları için Rus komünistleri kınaması ve sonunda onlardan kopması üzerine yorum yapan *New York Times* Sartre'ı "genelde materyalist bir düşünce tarzı olan varoluşçuluğun" lideri olarak tanımlamıştır. Bu makale, terimle ilgili kafa karışıklığının iki nedenini örnekler: Birincisi, bu ülkede varoluşçuluğun, kamuoyunda Jean Paul Sartre'ın yazılarıyla tanınmış olmasıdır. Sartre'ın, başlıca ve büyük etkilerde bulunmuş psikolojik analizlerinden ziyade tiyatro eserleri, filmleri ve romanlarıyla tanınıyor olması gerçeği bir yana, asıl vurgulanması gereken yan, varoluşçuluğun bir yanlış anlaşılmayı davet eden öznel bir ucunu temsil ediyor olması ve durduğu zeminin bu hareketi asla iyi tanıtan bir zemin olmadığıdır. Fakat *Times*'ın makalesindeki ikinci ve en ciddi kafa karışıklığı, varoluşçuluğu "genelde materyalist" olarak tanımlamasıdır. Hiçbir şey bundan daha yanlış olamaz; bunun tam tersi bir şekilde onu idealist bir düşünce tarzı olarak tanımlamak dışında. Bu yaklaşım, tam da özü itibariyle –gerek resim veya edebiyat veya felsefe veya psikolojide– materyalizm ile idealizm arasındaki o eski ikilemi dağıtan bir seviyede, insanı analiz edip betimler.

Kısacası varoluşçuluk, özne ve nesne arasındaki, Rönesans'tan hemen sonra Batı düşüncesini ve bilimini altüst eden o çatlağı ortadan kaldırarak insanı anlama gayretidir. Binswanger bu çatlağın "bugüne kadarki tüm psikoloji biliminin kanseri... dünyadaki özne-nesne ayrımını yapan doktrinin kanseri" olduğunu söyler. İnsanı anlamanın varoluşçu yolunun örnekleri Batı tarihindeki atalarda, örneğin

Sokrates'in diyaloglarında, benliğin bilinçaltı psikolojisi analizlerini yapan Augustine'de, "yüreğin, aklın bilmediği gerekçeleri" yüzünden bir yer bulma mücadelesi veren Pascal'da görülebilir. Fakat özellikle yüz yılı aşkın bir süre önce Kierkegaard'ın zamanında hüküm süren milliyetçiliğe getirdiği şiddetli itirazda, Maritain'in deyişiyle Hegel'in "aklın totaliterliğinden" söz etmesiyle kendini göstermiştir. Kierkegaard'a göre, Hegel'in soyut hakikati gerçeklikle özdeşleştirmesi kandırmacılığa kadar giden bir yanılsamadır. "Hakikat", der Kierkegaard, "birey onu eylemiyle ürettiği zaman var olur." Heidegger ve onu izleyen varoluşçular, insanı yalnızca özne olarak gören –yani yalnızca düşünen bir varlık olarak gerçekliği olan insan olarak gören– rasyonalistlere ve idealistlere şiddetle itiraz etmişlerdir. Fakat insanı hesaplanabilen ve kontrol edilebilen bir nesne olarak ele alma tavrına karşı da aynı şiddetle savaş açmışlardır ve bunun örnekleri bugün Batı dünyasında insanları adeta robotmuş gibi, ucu bucağı olmayan bir endüstriyel ve siyasi kolektivizmin içine sıkıştırarak isimsiz birimler yapmak eğiliminde kendini gösterir.

Bu düşünürler, entelektüalizmin –kendi iyiliği için– tam tersinin arayışına girdiler. Düşünmenin, hayatiyete karşı ya da ânı deneyimleme ediminin yerini alan bir şey olarak kullanılmasına klasik psikanalistlerden daha şiddetli bir şekilde karşı koyacaklardı. Sosyolojik kanadın ilk varoluşçularından biri olan Ludwig Feuerbach şöyle bir davetkâr uyarıda bulunur: "İnsan olmak yerine felsefeci olmayı dilemeyin... bir düşünür olarak düşünmeyin... gerçek bir canlı, yaşayan bir varlık olarak düşünün. Varoluş dahilinde düşünün."[12]

Kökeni *ex-sistere* olan bu *varoluş* (existence) teriminin sözcük anlamı "öne çıkmak, ortaya çıkmak"tır. Bu da tam

olarak, bu kültür temsilcilerinin insanları –gerek sanatta gerekse felsefe ya da psikolojide– statik madde yığınları ya da mekanizmalar veya örüntüler değil; ortaya çıkan, olmakta olan, yani var olan bir şey olarak resmetmeyi amaçladığını gösterir. Zira, benim şu veya bu kimyasallardan oluştuğum ya da şu veya bu mekanizma ya da örüntülerle hareket ettiğim gerçeği ne kadar ilginç olursa olsun, asıl kritik mesele zaman ve mekândaki bu belli anda benim her nasılsa var olduğum ve asıl sorunumun da bu gerçeğin nasıl farkına varacağım ve bununla ne yapacağım olduğudur. İleride de göreceğimiz gibi, varoluşçu psikolog ve psikiyatrlar dinamikler, itkiler ve davranış modelleri incelemelerini bir kenara atmazlar. Fakat bunların, belli bir insanda şu gerçeğin bağlamı dışına çıkılırsa anlaşılamayacağını savunurlar: burada şu ya da bu nedenle *var olmak, olmak durumunda kalan* bir kişi vardır ve bunu aklımızdan çıkarırsak, bu insanla ilgili olarak bildiğimiz geri kalan her şey anlamını kaybeder. Bu nedenle varoluşçu yaklaşım her zaman dinamiktir; varoluş, varlık haline girmeye, olmaya gönderme yapar. Bu düşünürlerin çabası, olmakta olmayı duygusal bir durum şeklinde değil, insanın varoluşunun temel yapısı şeklinde anlayabilmektir. İlerleyen sayfalarda okurlar *"varlık"* terimini gördüklerinde, bunun statik bir sözcük değil, olmak fiilinin çekimi olduğunu hatırlamalıdır. Varoluşçuluk, *ontolojiyi*, yani var-lık bilimini (Yunanca "var-lık" anlamına gelen *ontos*) temel alır.

Batı düşüncesinde "varoluş"un geleneksel olarak "öz" den önce geldiğini hatırlarsak bu terimin önemini daha net görürüz. Öz, bir dal parçasının yeşilliğine, yani yoğunluğuna, ağırlığına ve ona töz veren özelliklerine gönderme yapar. Genelde Batı felsefesi Rönesans'tan bu yana özlerle ilgilenmiştir. Geleneksel bilim bu özleri ve tözleri bulma-

ya çalışır; Profesör Wild'in deyişiyle esensiyalist (özcü) bir metafizik yaklaşıma sahiptir.[13] Öz arayışı gerçekten de bilimde son derece önemli evrensel yasalar geliştirilmesine ya da mantık ve felsefede dâhiyane soyut kavramsallaştırılmalar yapılmasına yarayabilir. Ele alınan münferit şeyin *varoluşu* resmin dışına atılmak zorundadır. Örneğin, üç elmaya üç daha eklersek altı elma olduğunu gösterebiliriz. Ama elmaların yerine tek boynuzlu atları da koyarsak aynı şey geçerlidir; elmalar ya da tek boynuzlu atlar var olsa da olmasa da bu önermenin matematiksel hakikati açısından hiçbir şey değişmez. Gerçek, bu elmalara *sahip* olan kişi için fark yaratır –yani *varoluşsal* tarafta– ama bununla o matematiksel önermenin hakikati arasında bir ilişki yoktur. Daha ciddi bir örnek verecek olursak, bütün insanların ölecek olması durumu bir hakikattir ve yüzde falanca insanın falanca yaşlarda ölmesi de bu önermeye istatistiksel bir doğruluk kazandırır. Fakat bu ifadelerin hiçbiri çoğumuz için gerçekten önemli olan gerçekle ilgili bir şey söylemez: Siz ve ben, gelecekte bilinmeyen bir anda öleceğimiz gerçeğini tek başımıza kabullenmeliyiz. Esensiyalist önermeler karşısında işte bu anlattığımız, *varoluşsal gerçeklerdir.*

Bir başka deyişle bir önerme gerçek olmasa da hakikat olabilir. Belki de soyutlama, belli bilim alanlarında o kadar muhteşem işler çıkarıyor ki, onun mesafeli bir bakış açısı içerdiğini ve canlı bireyleri olayın dışında bırakması gerektiğini unutabiliyoruz. Geriye hakikat ile gerçeklik arasındaki uçurum kalıyor. Ve psikoloji ve insan biliminin diğer veçhelerinde yüz yüze geldiğimiz elzem sorunun ta kendisi ise neyin *soyut hakikat* olduğu ve neyin *gerçek* olduğu arasındaki işte bu uçurumdur.

Eğer yapay, konu saptırıcı bir mesele kurar gibi görünmüyorsak, hakikat ve gerçeklik arasındaki uçurumun

davranış ve koşullanma psikolojisi alanındaki seçkin düşünürler tarafından da açıkça ve içtenlikle kabul edildiğini de belirtelim. Davranış kuramının bir kanadının lideri olan Kenneth W. Spence şöyle der, "herhangi bir davranış fenomeni alanının daha gerçek ya da gerçek yaşama daha yakın olup olmadığı ve dolayısıyla araştırmada ona öncelik verilip verilmeyeceği sorusu bir *bilim insanı* olan psikoloğa yöneltilmez ya da yöneltilmemelidir." Bir diğer deyişle, incelenen şeyin gerçek olup olmadığı öncelikli mesele değildir. O halde incelenecek alanlar hangileridir? Spence, "soyut yasalar kurmak için gereken kontrol ve analizi mümkün kılan" fenomenlere öncelik vermiştir.[14] Şimdiye kadar asıl meselemiz hiç bu kadar pişkince ve net bir şekilde ortaya konmamıştı; soyut yasalara indirgenebilecekler seçilir ve incelenen şeyin gerçekliği var mıdır yok mudur sorusu hedefle alakalı bir soru değildir. Bu yaklaşım temelinde psikolojide bir sürü etkileyici sistem kurulmakta ve yazarlar sonunda hayranlık uyandıran görkemli bir yapı kurulana dek üst üste yığılıp yükselttikleri soyutlamalardan oluşan anıtlarına –biz entelektüellerdeki alışkanlıkla– boyun eğmekteler. Tek sıkıntı, bu anıtın temellerinin fazla sıklıkla insan gerçekliğinden ayrılıyor olmasıdır. Bu arada, varoluşsal gelenekteki düşünürler Spence'in görüşünün tam tersini savunuyorlar; varoluşçu psikoterapi akımındaki psikiyatrlar ve psikologlar da onlarla aynı fikirdeler. İnsanları kendi gerçeklerinde inceleyen bir insan biliminin gerekli ve mümkün olduğunda ısrarlılar.

Kierkegaard, Nietzsche ve onları savunanlar, Batı kültüründe hakikat ve gerçek arasında giderek büyüyen bu çatlağı önceden görmüşler ve Batı insanını gerçekliğin soyutlama yoluyla ve uzaktan anlaşılabileceği yanılgısından geri dönmeye davet etmeye çaba göstermişlerdir. Fakat

çorak entellektüelizme hararetle karşı çıkmalarına rağmen, asla sadece aktivist değillerdi. Akılcılık karşıtı da değillerdi. Eylemi düşüncenin önüne koyan, günümüzdeki entelektüellik-karşıtı ve diğer akımlar varoluşçulukla karıştırılmamalıdır. Her iki alternatif de –insanı özne ya da nesne yapmak– yaşayan, var olan kişiyi kaybetmekle sonuçlanır. Kierkegaard ve varoluşçu düşünürler, *hem öznelliğin hem de nesnelliğin altında yatan* gerçeklikle ilgilidirler. Onlara göre, kişinin bu gibi deneyimlerini incelemekle kalmamalı, hatta daha da ileri giderek, başına bir deneyim gelen ve o deneyimi yaşayan kişiyi de incelemelidir. Onlar ısrarla, "'Gerçeklik ya da Varlık' bilişsel deneyimin nesnesi değildir," der; "fakat varoluş, kişinin o anki deneyiminin kişisel karakterine vurguyla, o anda deneyimlenen Gerçeklikle ilgilidir."[15] Yukarıdakiler gibi bu yorum da okurlara, varoluşçuların günümüzdeki derinliğiyle psikolojiye ne kadar yakın durdurduklarını gösterir. Kierkegaard ve Nietzsche gibi on dokuzuncu yüzyılın en büyük düşünürlerinin bütün zamanların en olağanüstü psikologları (dinamik açıdan) arasında yer almaları da kesinlikle tesadüf değildir. Ayrıca bu ekolün günümüzdeki liderlerinden Karl Jaspers da aslında psikiyatrdır ve psikopatoloji üzerine çarpıcı bir metnin de sahibidir. Kierkegaard'ın kaygı ve ümitsizlik konularındaki derin analizlerini ya da Nietzsche'nin bastırılmış duygusal yetilerine eşlik eden düşmanlık, suçluluk ve öfkenin dinamiklerine getirdiği inanılmaz isabetli içgörüleri okuyanlar, ta geçen yüzyılda yazılmış bir eseri okuduklarını, bunların günümüze ait yeni bir psikolojik analiz olmadığını anımsamak için kendilerini çimdiklemelidirler. Varoluşçular, öncelikle, modern kültürün getirdiği insani niteliklerden ayırma (dehumanization) ve bölümlere ayırma pratiklerinin tam ortasında yaşayan kişiyi yeniden keş-

fetmekle ilgilidirler ve bunu yapabilmek için de psikolojik analizi kullanırlar. Asıl ilgilendikleri, kendilerinin münferit psikolojik tepkileri değil, o deneyimi yaşamakta olan canlı insanın psikolojik varlığıdır. Bir diğer deyişle, psikolojik terimleri ontolojik anlamlarıyla kullanırlar.

Schelling o ünlü konferansını, 1841 kışında, Berlin Üniversitesi'nde ve aralarında Kierkegaard, Burckhardt, Engels ve Bakunin'in de bulunduğu seçkin bir topluluk önünde vermiştir. Schelling, Hegel'i yerinden etmek üzere yola çıkmıştı, çünkü Hegel'in o kapsamlı rasyonalist sisteminin soyut hakikati gerçeklikle özdeşleştirmesi ve tarihin tümünü "mutlak bir bütünlük" içine sokması on dokuzuncu yüzyılın ortalarında Avrupa'da yoğun ve egemen bir popülerliğe sahipti. Schelling'i dinleyenlerin çoğu Hegel'e getirdiği cevapların epey düşkırıcı olduğunu düşünse de, varoluşçu hareketin başlangıcının burası olduğu söylenebilir. Kierkegaard Danimarka'ya döndü ve 1844'te *Felsefi Parçalar*'ı yayımladı; iki yıl sonra ise varoluşçuluğun bağımsızlık bildirgesi olan *Concluding Unscientific Postscript*'i yazdı. 1844'te ayrıca, Schopenhauer'ın canlılığı ve "düşünce"nin yanı sıra "irade"yi özellikle vurguladığı için bu yeni harekette önemli bir yere sahip olan *The Worlds as Will and Idea* adlı kitabının ikinci baskısı ortaya çıktı. 1844-45 döneminde Karl Marx da konuyla ilgili iki kitap yayımladı. "İdeoloji" olarak soyut hakikate karşı çıkan ve yine Hegel'i şamaroğlanı yapan, erken dönem Marx da bu hareket için önemli bir figürdür. Marx'ın tarihi insanların ve grupların hakikati var ettikleri arena olarak ele alan dinamik tarih görüşü ve modern sanayiciliğin para ekonomisinin insanları eşyaya dönüştürmesi üzerine yazdığı anlamlı pasajlar ve modern insanın insan özelliklerinin soyutlanması yönündeki eserleri de varoluşçu yaklaşımda aynı şekilde

önem taşır. Hem Marx hem de Kierkegaard, Hegel'in diyalektik yöntemi üzerinden gitmişler ama onu oldukça farklı amaçlarla kullanmışlardır. Muhaliflerinin düşündüğünün aksine, Hegel'de daha fazla varoluşçu unsurun gizli olarak yer aldığına da dikkat çekmek gerekir.

Bundan sonra geçen otuz kırk yılda bu hareket geri plana itildi. Kierkegaard tamamen unutuldu, Schelling'in eseri dudak bükülerek bir yerlere gömüldü, Marx ve Feuerbach ise dogmatik materyalistler olarak yorumlandı. Sonra, 18-80'lerde Dilthey'in eseri, özellikle Friedrich Nietzsche ve "yaşam felsefesi" hareketi ve Bergson'un eseri ile yeni bir hız kazandı.

Varoluşçuluğun üçüncü ve günümüzdeki safhasına ise I. Dünya Savaşı'nın Batı dünyasında sebep olduğu şokun ardından gelindi. Kierkegaard ve erken Marx yeniden keşfedildi ve Nietzsche'nin Batı toplumunun ruhsal ve psikolojik temellerine getirdiği ciddi itirazlar artık Victoria döneminin kendini tatmine yönelik dinginliğiyle kapatılamaz oldu. Bu üçüncü safha, sahip olduğu özel biçimi, Edmund Husserl'in fenomenolojisine, yani gerek bilimde gerekse felsefede sürekli bir engel olarak ayağa takılan özne-nesne ayrımını irdelemek isteyen Heidegger, Jasper ve diğerlerine gereken aracı temin etmesine borçludur. Varoluşçuluk ile eylemde üretilen hakikate yaptığı vurguyla Whitead'inki gibi süreç felsefeleri ve başta William James olmak üzere Amerikan pragmatizmi arasında açık bir benzerlik vardır.[16]

Martin Heidegger genelde, günümüzdeki varoluşçu düşüncenin babası olarak kabul edilir. Ufuk açıcı eseri *Varlık ve Zaman*, Binswanger ve diğer varoluşçu psikiyatr ve psikologlara insanı anlamak için gerek duydukları o derin ve kapsamlı temeli kazandırması açısından radikal bir öneme

sahiptir. Heidegger'in düşüncesi, sağlam ve mantıksal bir isabetliliğe sahiptir ve sorgulamalarının onu götürdüğü içermelerdeki acımasız kuvvet ve bütünlüğünde görülen Avrupalı arayış tarzıyla "bilimsel"dir. Çevrilmesi çok zor bir eser olan *Varlık ve Zaman* Macquarrie ve Robinson tarafından başarıyla İngilizce'ye çevrilmiştir.[17] Jean-Paul Sartre'ın bizim alanımıza en büyük katkısı psikolojik süreçlere dair fenomenolojik betimlemeleri olmuştur. Jaspers'in yanı sıra diğer önde gelen varoluşçu düşünürler arasında Fransa'dan Gabriel Marcel, aslında Rus olan ama ölene dek Paris'te yaşayan Nicolas Berdyaev ve İspanya'dan Ortega y Gasset ve Unamuno yer alır. Paul Tillich eserinde varoluşçu yaklaşımı gösterir ve *The Courage to Be* adlı kitabı pek çok bakımdan en iyisi ve varoluşçuluğun (sahiden de yaşamaya dair bir yaklaşım olarak) İngiliz dilindeki en ikna edici sunumudur.[18]

Kafka'nın içten dışa ve dıştan içe varoluşçuluğun sesini duyuran romanları, modern kültürdeki ümitsizlik ve "insandışılaştırma" durumunu resmeder. *Yabancı* ve *Veba*'nın yazarı Albert Camus, varoluşçuluğun kısmen öz-bilincinde olan modern edebiyatın kusursuz örneklerini temsil eder. Fakat varoluşçuluğun anlamının en canlı örnekleri modern resimde görülür; bunun bir sebebi kültürün altında yatan ruhsal ve duyusal mizacı öz-bilinçli düşünceden ziyade simgesel olarak anlatması ve resmin her zaman özel bir netlikle kendini ifade edebiliyor olmasıdır. Van Gogh, Cézanne ve Picasso gibi modern hareketin en çarpıcı temsilcilerinin eserleri ilk olarak, on dokuzuncu yüzyıl sonlarının ikiyüzlü akademik geleneğine bir başkaldırıdır; ikinci olarak, doğanın gerçekliğiyle yeni bir bağ kurmak için yüzeyi parçalama gayretidir; üçüncü olarak, hayatiyeti ve içten, doğrudan estetik deneyimi açığa çıkarma çabası; dördüncü

olarak ise –bu, ümitsizlik ve boşluğu resmetmek anlamına gelse de– modern insan durumunun altında yatan o anki anlamı ifade etme yolundaki umutsuz girişimdir. Örneğin Tillich, Picasso'nun *Guernica* tablosunun, II. Dünya Savaşı öncesindeki Avrupa toplumunun parçalanmış, bölümlere ayrılmış halinin en etkileyici ve en açık örneği olduğunu ve "şu anda çoğu Amerikalının ruhundaki parçalanmışlığı, varoluşa dair şüpheyi, boşluğu ve anlamsızlığı gösterdiğini" savunur.[19]

Varoşçu yaklaşımın doğal bir şekilde kendiliğinden modern kültürün krizlerine cevap olarak çıkması, sadece resim ve edebiyatta kendini göstermesinde Avrupa'nın farklı bölgelerindeki çeşitli felsefecilerin bu fikirleri birbiriyle bilinçli olarak paylaşmadan geliştirmiş olmalarında da örneklenmektedir. Heidegger'in önemli eseri *Varlık ve Zaman* 1927'de yayımlanmışken, Ortega y Gasset daha 1924'te *Sanatın İnsansızlaştırılması*'nda (*The Dehumanization of Art, and Other Writings on Art and Culture*) şaşırtıcı ölçülerde benzer fikirler geliştirip kısmen yayımlamıştır.[20]

Varoluşçuluğun bir kültür krizi esnasında doğduğu doğrudur ve günümüzde modern resim, edebiyat ve felsefenin keskin ucunda bulunur. Bence bu gerçek, ondaki içgörülerin geçerliliğini –tersini değil– göstermektedir. Bir kültür, bir geçiş döneminin derin sarsıntılarına yakalandığında, toplumdaki insanların da ruhsal ve duygusal başkaldırılarda bulunması anlaşılır bir durumdur ve insanlar, kabul edilmiş âdetlerin ve düşünce tarzlarının artık emniyet sağlamadığını görünce ya farkındalığı bir kenara bırakıp dogmatizm ve konformizme gömülürler ya da yeni bir inanç veya yeni temeller üzerinde varoluşlarının farkındalığını yaşamak için kendilerini daha artırılmış bir öz-bilinç yakalamak zorunda hissederler.

İşte varoluşçu hareketin psikoterapiyle en önemli benzerliği budur. Tüm bunların, bir kriz döneminde üretilen içgörülerin, "kaygı ve umutsuzluğun ürünlerinden ibaret" olmadığını; tersine bir krizin, harici dogmalara bilinçsiz bağımlılıktan kurtulmak ve sahte katmanları bir bir soyarak kendileriyle ilgili ne kadar nahoş olsa da en azından somut çıplak gerçeği ortaya çıkarmaya zorlamak için girilen bir şok olarak (ara sıra psikanalizde de yaptığımız gibi), tam da gereken şey olduğunu görüyoruz.

Varoluşçuluk, insanın hep olmakta olduğunu, yani potansiyel olarak krizde olduğunu kabul eden bir tavırdır. Fakat bu da umutsuzluk anlamına gelmez. Hakikati bulmak için diyalektik bir arayışa giren ve varoluşçuluğun prototipi olan Sokrat iyimserdi. Fakat bu yaklaşım daha ziyade geçiş dönemlerinde ortaya çıkar; bir dönem kapanırken ve diğeri henüz açılmamışken görülür ve birey ya yersiz yurtsuz kalır ve kaybolur ya da yeni bir öz-bilinç kurmayı başarır. Batı kültüründe kökten sarsıcı bir başkaldırı ânı olan ortaçağlardan Rönesans'a geçiş döneminde Pascal, varoluşçuların daha sonra *Dasein* olarak adlandırılacak deneyimini çok güçlü ifadelerle betimler: "Sonsuzluğun önünde ve arkasında yutulup giden yaşamın ne kadar kısa olduğunu düşündüğümde, doldurduğum, hatta gördüğüm bu küçük hacim tanımadığım ve korkarım onların da beni tanımadığı uzayların sonsuz genişliğinin içinde kayboluyor ve ben kendimi orada değil de burada gördüğüme hayret ediyorum; zira orada değil de burada olmamı, o zamanda değil şimdide olmamı gerektiren hiçbir sebep yok."[21] Varoluş problemi hiç bu kadar basit ve güzel bir şekilde ifade edilmemişti. Bu pasajda ilk olarak varoluşçuların "atılmışlık" (thrownness) dediği kavramı, yani insan yaşamının geçiciliğinin derin idrakini görürüz. İkin-

ci olarak, Pascal'ın *orada olmak* ya da daha doğrusu "nerede olduğumuz" sorusuyla yiğitçe yüzleştiğini görürüz. Üçüncüsü, bir bilim adamı olan Pascal'ın gayet iyi bilebileceği gibi, kişinin yüzeysel açıklamaların ardına saklanamayacağının idrakini görürüz. Sonuncusu ise, böyle bir evrende varoluşun keskin farkındalığından kaynaklanan derinden sarsıcı kaygıdır.[22]

Son olarak ise varoluşçuluk ile Laotzu'nun metinlerinde görülen Doğu felsefesi ve Zen Budizmi arasındaki ilişkiye dikkat çekmek isteriz. Arada şaşırtıcı benzerlikler vardır. Laotzu'nun *The Way of Life* (Hayat Yolu) eserinden alıntılara göz atıldığında bunu hemen görmek mümkündür: "Varoluş, sözcüklerin gücünü o kadar aşar ki, tanımlanamaz: Terimler kullanılabilir ama bunların hiçbiri mutlak değildir." "Hiçbir yerden doğmayan fakat her şeyi doğuran varoluş, evrenin ebeveynidir." "Varoluş sonsuzdur, tanımlanamaz; elinizde tuttuğunuz dal parçasından ibaretmiş gibi görünebilir, dilerseniz onu oyabilirsiniz ama o gönlünce oynanıp sonra bir kenara atılacak bir şey değildir." "Yapmanın yolu olmaktır." "Varlığının merkezinde kal; zira ondan ne kadar uzaklaşırsan o kadar az öğrenirsin."[23]

Zen Budizmi'ndeki benzerlikler de aynı ölçüde şaşırtıcıdır.[24] Doğu felsefeleri ve varoluşçuluk arasındaki bu benzeşme tesadüfi sözcük benzerliğinden daha da derinlere gider. Her ikisi de ontolojiyle, var-lık incelemesiyle ilgilidir. Her ikisi de özne ve nesne arasındaki yarılmanın ardındaki gerçeklik bağını arar. Her ikisi de Batı'nın doğa karşısında sürekli güç kazanmakla ve onu fethetmekle meşgul olmasının, sadece insanı doğaya yabancılaştırmakla kalmayıp, dolaylı olarak insanı kendine de yabancılaştırmakla sonuçlandığında ısrar eder. Bu benzerliklerin temel nedeni, Doğu felsefesinin, Batı felsefesini karakterize

eden o kökten sarsıcı özne-nesne ayrımını hiç yaşamamış olmasıdır ve bu ikilik varoluşçuluğun aşmaya çalıştığı şeyin ta kendisidir.

Bu iki yaklaşım asla özdeşleştirilemez; her biri farklı bir seviyede yer alır. Varoluşçuluk, kapsamlı bir felsefe ya da yaşam tarzı değil, gerçekliği kavrama gayretidir. Amaçlarımız çerçevesinde bu ikisinin arasındaki en başlıca fark, varoluşçuluğun doğrudan doğruya Batı insanının kaygısından, yabancılaşmasından ve çatışmalarından doğup yine oraya dalması ve bizim kültürümüze özgü olmasıdır. Psikanaliz gibi varoluşçuluk da diğer kültürlerde cevap aramaz fakat günümüz kişiliklerindeki tam da bu çatışmaları Batılı insanın kendini daha derinden anlamaya götürme yolları olarak kullanır ve bu sorunların doğmasına neden olan tarihsel ve kültürel krizlerle doğrudan ilişkili bir şekilde problemlerimize çareler bulmaya çalışır. Bu bakımdan, Doğu düşüncesinin özel değeri (Athena misali doğuştan hazır halde) Batı zihnine aktarılabilmesi değil, önyargılarımızı düzeltmeye yarayabilecek olması ve Batı'nın gelişimindeki mevcut problemlere yol açan hatalı varsayımları günışığına çıkarmasıdır. Günümüzde Doğu düşüncesine duyulan yaygın ilgi, bence, aynı kültürel krizlerin, aynı yabancılaşma hissinin ve varoluşçu hareketi doğuran ikiliklerin yarattığı kısırdöngülerin ötesine geçmek için duyulan aynı açlığın yansımasıdır.

Notlar

ÜÇ

Varoluşçu Psikolojinin Kökenleri ve Anlamı

1. Binswanger, "Existential Analysis and Psychotherapy"; *Progress in Psychotherapy*, ed. Fromm-Reichmann ve Moreno (New York: Grune & Stratton, 1956), s. 144.
2. Jaspers ve Boss'un öğrencisi olmuş bir varoluşçu psikoterapist olan Dr. Lefebre ile şahsi görüşmelerden.
3. Binswanger, s. 145.
4. L. Binswanger, "The Case of Ellen West", *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*, ed. Rollo May, Ernesy Angel, ve Henri Ellenberger (New York: Basic Books, 1958), s. 237-364.
5. Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, çev. Ve ed. James Strachey (New York: Liveright, 1979).
6. Binswanger, "The Case of Ellen West", s. 294.
7. L. Binswanger, Sigmund Freud: *Reminiscences of a Friendship*, çev. Norbert Guterman (New York: Liveright, 1979).
8. Helen Sargent, "Methodological Problems in the Assessment of Intrapsychic Change in Psychotherapy," yayımlanmamış çalışma
9. *Existence*, s. 92-127.
10. Gordon Allport, Becoming, *Basic Considerations for a Psychology of Personality* (New Haven: Yale University Press, 1955).
11. Yeni teorinin kurucularını yazacak olursak: Freud, Adler, Jung, Rank, Stekelo, Reich, Horney, Fromm vd.. Şu ana dek gördüğüm tek istisna Harry Stack Sullivan ve Carl Rogers ekolleri. Sullivan İsviçre doğumlu Adolph Meyer'in çalışmaları ile dolaylı olarak ilişkilidir. Rogers bile bu noktayı kısmen örnekleyebilir; zira kullandığı yaklaşım insan doğasına dair açık ve tutarlı teorik göstergelere sahipse de, Rogers "saf" bilim tarafını değil "uygulamalı" tarafı odağına al-

muştır ve insan doğasına dair teorisinin çoğunu Otto Rank'e borçludur.

12. Paul Tillich'ten alıntıdır, "Existential Philosophy," *Journal of the History of Ideas* (1944). 44-70.
13. John Wild, The Challenge of Existentialism (Bloomington. Inidiana University Press, 1955) Bohr ve Heisenberg ile birlikte modern fizik ve benzeri eğilimler bu noktada varoluşçu gelişmenin bir yüzüne farklılıklar getirmiştir. Bizler ise burada Batı bilimindeki geleneksel bilimden söz etmekteyiz.
14. Kenneth W. Spence, *Behavior Theory and Conditioning* (New Haven: Yale University Press, 1956)
15. Tillich, *a.g.y.*
16. Varoluşçu akım hakkında daha fazla bilgi edinmek için Tillich'e bakılabilir: a.g.e. Zira yukarıda sözü edilen tarihsel malzemenin çoğunu Tillich'in çalışmasına borçluyum.
17. Martin Heidegger, *Being and Time*, çev. John Macquarrie ve Edward Robinson (New York & Row, 192). Heidegger. Sartre'ın eseriyle özdeleştirildiğini görünce "varoluşçu" unvanını reddetti. Kendisine filolog ya da ontolog denmesini istedi. Fakat ne olursa olsun, unvanlarla ilgili ihtilaflara boğulmayacak kadar varoluşçu olmalıyız ve sözcükleri değil her iki insanın eserlerindeki anlam ve ruhu dikkate almalıyız. Eserleri bu akımla yakından bağlantılı olsa da Martin Buber de kendisine varoluşçu denmesinden memnun değildi. Okurlar bu alandaki terimler konusunda güçlük yaşıyorsa bilmeliler ki yalnız değiller!
18. Paul Tillich, The Courage to Be (New Haven: Yale University Press, 1952). Eser, varoluşçuluk *hakkındaki* kitapların tersine yaşayan bir yaklaşım olarak varoluşu ele alır. Yukarıda sözü edilen düşünürlerin çoğu gibi Tillich de *yalnızca* bir varoluşçu olarak etiketlenmemelidir; zira varoluşçuluk problemlere karşı bir yaklaşım şeklidir ve kendi başına cevaplar ya da normlar sunmaz. Tillich'te hem mantıksal normlar –mantık yapısı tüm analizlerinde öne çıkar– hem de dinsel normlar vardır. Bazı okurlar *The Courage to Be*'deki dinsel unsurlara katılmayabilirler. Öte yandan, başkaları katılsa da katılmasa da bu dinsel fikirlerim sahici bir varoluşçu yaklaşımı örneklemiş olması da çok önemli bir noktadır. Bu, Tillich'in "Tanrı'dan öte Tanrı" ve mutlaka sadakat" kavramında görülür; sadakat bir içerik *içinde* ya da bir kimsede değildir, bir oluş halidir; cesaret, kabul etme ve tam taahhüt gibi özellikler taşıyan gerçekliğe bağlanma şeklidir. Tanrı'nın varlığıyla ilgili Tanrıcı savlar, yalnızca konudan sapmamakta, Tanrı'yı nesneler dünyasında ve bizim tabası olduğumuz biriyle bağlantılı

bir töz ya da nesne olarak gören Batı'nın düşünce alışkanlıklarındaki yanlışlardan birini örneklemektedir. Bu "kötü teoloji"dir. Tillich şuna dikkat çekip sonuç olarak değerlendirmiştir: "Nietzsche, artık hiç kimse mutlak bilgi ve mutlak kontrolün bir nesnesinden ibaret olmaya tahammül edemeyeceği için Tanrı'nın öldürülmesi gerektiğini söylemiştir." (s.185).

19. Paul Tillich, "Existential Aspect of Modern Art," *Christianity and the Existentialist*, ed Carl Michalson (New York Scribners, 1956), s. 138.
20. José Ortega y Gasset, *The Dehumanization of Art, and Other Writings on Art and Culture* (New York, Doubleday Anchor, 1956), s.135-137.
21. Pascal, Pensées, düzenleme ve çeviri Gertrude B. Burford Rawlings (New York Peter Pauper Press, 1946), s. 36.
22. Bu nedenle, yaşam konusundaki bu yaklaşım özellikle, kendimizi içinde bulduğumuz duygusal ve ruhsal çıkmazların farkında olan modern vatandaşlara hitap edecektir. Örneğin Norbert Wiener'in yaptığı bilimsel çalışmaların ifade ettiği anlamlar, varoluşçuların vurguladığı unsurlardan tamamen farklı olsa da, özyaşamöyküsünde Wiener, yürüttüğü bilimsel faaliyetlerin onu kişisel olarak "pozitif" varoluşçuluğa sevk ettiğini belirtmiştir. "Belirsiz bir gelecekte belirli bir zafer adına mücadele veriyor değiliz," der. "*Olmak* ve *olmuş olmak* mümkün olan en büyük zaferdir. Hiçbir yenilgi bizi, bize karşı kayıtsız gibi görünen bir evrende kısa bir süre için var olmuş olma başarısından yoksun bırakamaz." *I Am a Mathematician* (New York: Doubleday). (İtalikler şahsıma aittir.)
23. Witter Bynner, *The Way of Life, According to Laotzu, an American Version* (New York: John Day, 1946).
24. Bkz William Barrett, ed, *Zen Buddhism, the Selected Writings of D. T. Suzuki* (New York: DoubledayAnchor, 1956), s. xi.

DÖRT

Varoluşçuluk ve Psikanalizin Aynı Kültürel Zeminden Ortaya Çıkışı

Şimdi de bir taraftan varoluşçuluğun diğer taraftan psikanalistlerin kendilerini adadığı günümüz insanının problemleri arasındaki çarpıcı paralelliğe bakalım. Farklı seviyelerdeki farklı perspektiflerden her ikisi de kaygıyı, umutsuzluğu, insanın kendine ve yaşadığı topluma yabancılaşmasını irdeler ve her ikisi de kişinin yaşamındaki anlamın ve bütünleşmenin sentezini yapmaya çalışır.

Freud, on dokuzuncu yüzyıl sonlarının nevrotik kişiliğini parçalanmışlıktan mustarip kişilik olarak tarif eder; içgüdüsel itkilerin baskılanması, farkındalığın yolunun tıkanması, egonun pasifliği ve zayıflığı bu parçalanmadan kaynaklanan pek çok nevrotik semptomla bir arada gider. Freud'un kaygı problemine özellikle zaman ayırmasından önce tanınmış tek kitabını yazan Kierkegaard sadece kaygıyı değil, bireyin kendine yabancılaşmasından (farklı biçim ve derecelerdeki şiddetini sınıflandırarak ilerlediği yabancılaşmadan) kaynaklanan depresyon ve umutsuzluğu da özellikle analiz eder.[1] Freud'un ilk kitabından on yıl önce Nietzsche, çağdaş insanın hastalığının "ruhunun bayatlamış olması", "bezmiş" olması ve her yerde "kötü bir kokunun... başarısızlığın kokusunun" kol gezmesi olduğunu iddia etmiştir. "Avrupa insanının yıkılması, eksilme-

si önümüzdeki en büyük tehlikedir" demiştir. Devamında ise, gelecekteki psikanalitik kavramları çarpıcı bir şekilde öngörerek, bireyin içinde engellediği içgüdüsel kuvvetlerin öfke, kendinden nefret, düşmanlık ve saldırganlığa dönüştüğünü anlatmıştır. Freud, Kierkegaard'ın çalışmalarını bilmiyordu ama Nietzsche'yi bütün zamanların gerçekten en büyük insanlarından biri olarak görüyordu.

On dokuzuncu yüzyılda yaşayan fakat hiçbiri diğerini doğrudan etkilememiş olan bu üç devin arasındaki bağ nedir? İnsan doğasına dair başlattıkları bu iki yaklaşım, varoluşçuluk ve psikanaliz, yani insanla ilgili geleneksel kavramları yıkan, hatta yerle bir eden en önemli iki yaklaşım arasında nasıl bir ilişki vardır? Bu sorulara cevap verebilmek için, insanla ilgili bu iki yaklaşımın doğduğu ve her ikisinin insanla ilgili cevaplar aradığı on dokuzuncu yüzyılın ortaları ve sonlarının kültürel zeminini incelememiz gerekir. Varoluşçuluk ve psikanaliz gibi insanları anlamaya yönelik bir yolun gerçek anlamı asla kendi dünyasından izole edilerek *in abstracto* bir şekilde görülemez. Mutlaka onun ortaya çıkmasına sebep olan tarihsel durumun bağlamına bakmak gerekir. Dolayısıyla tarihle ilgili konuşmakla ana hedefimizden sapmış olmayacağız. Hatta bu mühim sorumuza, yani Freud'un Victoria dönemindeki bireyin parçalanmasını incelemek için geliştirdiği bilimsel tekniklerin Nietzsche ve Kierkegaard'ın bu kadar çok katkıda bulunduğu ve daha sonraları da varoluşçu psikoterapiye kapsamlı ve derinlikli bir temel oluşturan, konu olan insanı ve krizlerini anlamakla nasıl bir ilişkisi bulunduğuna ışık tutacak olan da bu tarihsel yaklaşımın ta kendisidir.

ON DOKUZUNCU YÜZYILDAKİ PARÇALANMA VE İÇSEL YIKIM

On dokuzuncu yüzyılın son yarısının en önemli özelliği kişiliğin bölünüp parçalara ayrılmış olmasıdır. Göreceğimiz gibi, bu bölünmeler kültürde ve bireyde meydana gelen duygusal psikolojik ve ruhsal parçalanmanın semptomlarıdır. Bireyin kişiliğindeki bu parçalanma sadece psikoloji ve dönemin ilgili bilimlerinde değil on dokuzuncu yüzyıl sonlarına ait her veçhede görülebilir. Ibsen'in *Bir Bebek Evi*'nde capcanlı sergileyip eleştirdiği aile yaşamında bunu gözlemek mümkündür. Eserde, karısını ve ailesini hayatının bir bölümünde, işini ve diğer çevrelerini başka bölümlerde tutan yurttaş, evini bir bebek evi haline getirmekte ve yıkımını hazırlamaktadır. Aynı parçalanma sanatın hayatın gerçeklerinden ayrılmasında; sanatın güzelleştirilmiş, romantikleştirilmiş, varoluş ve doğadan ikiyüzlü bir kaçışla akademik biçimlerin içerisinde kullanılmasında; Cézanne, Van Gogh, empresyonistler ve diğer resim akımlarının şiddetle protesto ettiği "sanat sanat içindir" yapaylığında da görülür. Hatta aynı parçalanmayı, dini hafta içi günlerdeki varlığından koparıp Pazar günlerine ve özel törenlere ait bir durum olarak bölümlendirmemizde ve etiğin iş dünyasından koparılmasında da görebiliriz. Bu bölümlendirme felsefe ve psikolojide de karşımıza çıkar; Kierkegaard verimsiz, soyut aklın baş tacı edilmesine karşı hararetli bir mücadele verirken ve gerçekliğe dönülmesini isterken, onun yel değirmenlerine karşı savaşmadığı açıktır. Victoria dönemi insanı kendisinin akıl, irade ve duygular arasında bölümlere ayrıldığını gördü ve bu tabloyu beğendi. Aklının ona *ne* yapması gerektiğini söyleyeceğine inanıyordu, sonra da istek ve iradesi ona bunu yapacak araçları sağlayacaktı; duygular, evet, duygular en iyisi iş hayatıy-

la ilgili kompülsif (zorlanımlı) itkilerine ve katı bir yapıya sahip olan Victoria dönemi işlerine kanalize edilmeliydi; seks ve husumet gibi bu biçimsel bölümlendirmeyi gerçekten bozan duygular ise sağlam bir şekilde baskılanmalı ve Pazartesi sabahı masasının başına geçip daha verimli çalışabilmesi adına sadece vatanseverlik cümbüşleri veya bohem, mükellef içki âlemlerinde –bir buhar makinesi misali– fazla basıncı atmalıydı. Doğal olarak böyle bir insanın "rasyonalite"yi aşırı vurgulaması beklenir. Hakeza, *irrasyonel* teriminin ta kendisi konuşulmaması, düşünülmemesi gereken bir şey anlamına gelir ve Victoria dönemi insanının düşünülmemesi gereken şeyleri baskılaması ya da bölümler içine alması, kültürün görünürdeki istikrarını korumasının önkoşuludur. Schachtel'e göre Victoria dönemi yurttaşının kendi rasyonalitesine ikna olmaya o kadar ihtiyacı vardır ki bir zamanlar çocuk olduğunu ya da bir çocuğun irrasyonalitesine sahip olduğunu ve kontrolsüz olduğunu bile inkâr eder; dolayısıyla yetişkin ile çocuk arasında, Freud'un araştırmalarına konu olan o meşum ve temel kopukluk ortaya çıkar.[2]

Bu parçalanma, hem neden hem de sonuç olarak, gelişmekte olan sanayicilikle el ele gitmiştir. Yaşamının farklı katmanlarını birbirinden tamamen ayrı tutabilen, her gün tam da aynı anda çalar saatinin tepesine bastıran, tüm eylemleri tahmin edilebilir olan, irrasyonel dürtüleri ya da edebi önsezileri dert etmeyen, tıpkı kollarını çektiği makineye yaptığı gibi kendini de manipüle eden insan, sadece seri üretim hattının daha yüksek üretim düzeylerinin çoğunda en kârlı işçi demektir. Marx ve Nietzsche'nin dikkat çektiği nedenler de doğrudur: Kişinin kıymetinin doğrulanması olarak kabul edilen ve insan elinden çıkma gerçek bir ürün olmaktan tamamen ayrılan bir para yığma edimi

içeren sanayi sisteminin başarısının ta kendisi, insanın kendisi ve diğerleriyle kurduğu ilişki üzerinde kişisellikten ve insanilikten uzaklaşma etkisi yaratır. İşte erken varoluşçuların bu kadar hararetle mücadele ettiği şey de, insanı makineye dönüştürerek ve onu emek verdiği sanayi sistemi üzerinden tanımlayarak insanî niteliklerinden ayıran eğilimlerdi. Varoluşçular aklın makineleşmeye dahil edilerek bireyin hayatiyetini ve belirleyiciliğini yok etmesinin buradaki en ciddi tehdit olduğunun da farkındaydılar. *Akıl*, onların öngörüsüne göre, *yeni bir teknik türüne indirgenir hale getiriliyordu.*

Günümüzde biliminsanları bu parçalanmanın, o yüzyıldaki bilimlerin yapısal özelliği olarak bizlere miras kaldığının genelde pek farkında değildir. On dokuzuncu yüzyıl, Ernest Cassirer'in deyişiyle, "özerk bilimler" çağıydı. Her bilim ayrı bir şekilde, kendi istikametine yönelerek gelişiyordu; özellikle insanla ilişkili olarak, birleştirici bir prensipleri yoktu. O dönemde insana dair görüşler, ilerleyen bilimler tarafından toplanan ampirik kanıtlarla destekleniyordu fakat bu teorilerin her biri ampirik olguların önceden belirlenmiş modellere sığması için kesilip biçildiği Procrustes* misali bir şekillendirme yatağı haline gelmişti. Bu gelişmeyle beraber, bizim modern insan teorimiz entelektüel merkezini yitirdi. Teologlar, bilim insanları, siyasetçiler, etnologlar, ekonomistlerin her biri meseleye kendi bakış açılarından baktılar... Her yazar, son kertede, insan yaşamına dair kendi kavrayışı ve değerlendirmesini yapar oldu.[3] Max Scheler'in şu sözlerine şaşmamak gerek: "İnsan

(*) *Procrustes*: Yunan ve Roma mitolojilerinde yol kesip yakaladığı insanları soyan ve onları kendi yatağına yatırırken sığabilmeleri için kollarını, bacaklarını kesen ya da zorla esneterek uzatan karakter. Theseus tarafından öldürülmüştür. (Ç.N.)

bilgisinin hiçbir döneminde kişi kendisi için bugün olduğu kadar büyük bir sorunsal teşkil etmemişti. Elimizde birbiri hakkında hiçbir şey bilmeyen bilimsel, felsefi ve teolojik bir antropoloji var. Dolayısıyla insana dair net ve tutarlı bir fikre sahip değiliz. İnsan incelemelerine dahil olan bilimlerin giderek büyüyen sayısı, insana dair kavrayışımıza ışık tutmaktan ziyade onu daha da karışık ve müphem bir hale getirdi."[4]

Victoria dönemi yüzeyde dingin, halinden hoşnut, düzenli görünüyordu ama bu dinginliğin bedeli yaygın, derin ve giderek kırılganlaşan sert bir baskılamaydı. Nevrotik birey vakalarında olduğu gibi bu parçalanma da gitgide katılaştı, katılaştı ve sonunda 11 Ağustos 1914'te baştan aşağı çöktü.

Bu noktada kültürün parçalanmasının *psikolojik paralelinde bireylerin kişiliklerindeki radikal baskı yer alıyordu*. Freud'un dehası, parçalanmış bu insan kişiliğini anlamaya ve belki tedavi etmeye yönelik bilimsel teknikler geliştirmek üzerineydi ama –çok daha sonralara dek– bireydeki nevrotik hastalığın, toplumun tümünü etkileyen bölücü güçlerin yalnızca bir yönü olduğunu görememişti. Bunu anladığında bu gerçeğe karamsarlık ve mesafeli bir ümitsizlikle tepki verdi.[5] Kierkegaard ise, kendi tarafında, bu parçalanmanın bireyin duygusal ve ruhsal yaşamındaki sonuçlarını öngörmüştü: endemik kaygı, yalnızlık, insanın birbirine yabancılaşması ve sonunda mutlak ümitsizliğe giden koşul, yani insanın kendine yabancılaşması. Fakat yaklaşan koşulları görsel olarak en iyi çizen Nietzsche oldu: "Atom döneminde yaşıyoruz, yaşadığımız atom kaosu dönemidir" ve bu kaosun ötesinde, yirminci yüzyıl kolektivizminin capcanlı bir tahminini yaparak şöyle diyordu: "bu korkunç olgu... bu ulusdevlet ... ve mutluluk adına çıkılan av

bugünle yarın arasında yakalandığı andan daha büyük olmayacak; zira yarından sonraki gün tüm av zamanlarının sonu gelmiş olabilir."[6] Freud kişilikteki bu parçalanmaya doğa bilimi ışığında bakmış ve teknik veçhelerini açıklamakla ilgilenmişti. Kierkegaard ve Nietzsche ise konuya özgü psikolojik analizin önemini hafife almamıştı ama *insanı, baskılayan bir varlık olarak,* gerçekliğe karşı korunmak adına öz-farkındalıktan feragat eden ve sonunda da bunun nevrotik sonuçlarına katlanmak zorunda kalan varlık olarak anlamakla daha çok ilgileniyorlardı. Burada şu tuhaf soru ortaya çıkıyordu: Varolduğunun bilincine varabilen ve varoluşunu bilebilen varlığın, bu dünyada var olan insanın bu bilinci bloke etmesi ya da etmeye zorlanmasının ve kaygı, öz-yıkıma mecbur hissetmesinin ve ümitsizliğe kapılmasının anlamı nedir? Kierkegaard ve Nietzsche Batı insanının "ruhunun hastalanmasının", belli bireysel ve sosyal sorunlarla açıklanmayacak kadar derin ve kapsamlı olduğunun apaçık farkındaydı. İnsanın kendisiyle kurduğu ilişkide kökten yanlış olan bir şeyler vardı; insan kendisinin temel sorunsalı haline gelmişti. Nietzsche, "Avrupa'nın önündeki gerçek tehlike şudur," diyordu, "insandan korkmakla birlikte insan sevgisini, insan güvenini ve aslında *insan iradesini* de yitirdik."

Notlar

DÖRT

Varoluşçuluk ve Psikanalizin Aynı Kültürel Zeminden Ortaya Çıkışı

1. Sören Kierkegaard, *The Sickness unto Death*, çev., Walter Lowrie (New York: Doubleday, 1954).
2. Ernest Schachtel, "On affect, Anxiety and the Pleasure Principle, "*Metamorphosis* (New York: Basic Boks, 1959), s. 1-69
3. Ernest Cassirer, *An Essay on Man* (New Haven: Yale University Press, 1944). s. 21
4. Max Scheler, *Die Stellung des Menschen im Kozmos* (Darmstadt: Reichl, 1928), s. 13.
5. Sigmund Freud, *Civilization and its Discontents*, çev. ve ed. James Strachey (New York: Norton, 1962).
6. Walter A. Kaufmann, *Nietzsche: Philospoher, Psychologist, AntiChrist* (Princeton: Princeton University Press, 1950), s. 140.

BEŞ

Kierkegaard, Nietzsche ve Freud

Şimdi ise, Kierkegaard ve Nietzsche'nin Batı insanını anlamaya yönelik yaklaşımını Freud'un yöntemleri ve içgörüleriyle karşılaştırarak aradaki bağlantıların daha net görüleceğini umuyoruz.

KIERKEGAARD

Kierkegaard'ın kaygıya dair yaptığı (bir başka kitapta özetlemiş olduğumuz[1]) keskin ve etkileyici analiz, onu bütün zamanların en büyük psikoloji dehalarından biri olarak konumlandırmaya yeter de artar. Öz-bilincin önemine dair içgörülerin ve içsel çatışmalara, özün kaybına, hatta psikosomatik sorunlara getirdiği analizin daha da şaşırtıcı olan tarafı ise Nietzsche'den kırk yıl, Freud'dan ise yarım yüzyıl önce yazılmış olmasıdır. Bu da, dönemindeki Batı insanının bilinç yüzeyinin altında kalan ve yarım yüzyıl sonra infilak edecek olan şeylere dair Kierkegaard'ın olağanüstü bir hassasiyete sahip olduğuna işaret eder. Kırk dört gibi erken bir yaşta ölen Kierkegaard, son on beş yılında yoğun, ihtiraslı ve yalnız bir yaratıcılık dönemi yaşamış ve bu sırada iki düzine kitap yazmıştır. İlerleyen yıllarda önemli bir insan haline geleceğinden emin olan Kierkegaard yaptığı keşif ve içgörülerin yaşadığı çağda kabul

edilemeyeceğini gayet iyi biliyordu. Hicivli bir pasajda kendisinden bahsederken "Şu anda okumakta olduğunuz yazarın" diyordu, "felsefeci olmakla ilgisi yoktur; o ... ne Sistem yazan ne Sistem vaadi veren amatör bir yazardır; Sisteme dair bir arzusu da yoktur. ... tutkuların öğrenmek uğruna geçersiz kılındığı bir çağda, okurları olsun isteyen bir yazarın, ikindi uykusunda kolayca göz atılabilecek kitaplar yazmak zorunda olduğu bir çağda kendisini nasıl bir kaderin beklediğini rahatça görebilmektedir. ... kaderinde, tamamen göz ardı edilmenin yazdığını bilir." Tahminleri doğru çıktı; yaşadığı çağda, Kopenhag'daki mizah dergisi *Corsair*'de çıkan hiciv yazıları dışında, neredeyse hiç kimse tarafından tanınmadı. Yarım yüzyıl boyunca hiç hatırlanmadı ama 1920'li yıllarda yeniden keşfedildi. Keşfedilmesiyle birlikte yalnızca felsefe ve dine derin etkiler bırakmakla kalmadı, bilinçaltı psikolojisine de özel ve önemli katkılarda bulundu. Örneğin, Binswanger, Ellen West üzerine kaleme aldığı çalışmasında şöyle demiştir: "O, (Ellen), keskin zekâsıyla Kierkegaard'ın Sickness Unto Death isminin altında tüm olası veçheleriyle tarif edip aydınlattığı hastalıktan mustarip. Şizofreninin varoluşçu-analitik yorumunu bundan daha ileri götürebilen bir başka metin tanımıyorum. Kierkegaard'ın bu metinde sezgisel bir dehayla, yaklaşan şizofreniyi fark etmiş olduğu da söylenebilir..." Binswanger ayrıca, Kierkegaard'ın dinsel yorumlarına vasıl olmayan psikiyatr ya da psikologların yine de "Kierkegaard'ın bu eserine derinden borçlu kaldıklarına" dikkat çeker.

Nietzsche gibi Kierkegaard da felsefi ya da psikolojik metinler yazmak üzere yola çıkmamıştır. O sadece insanın varoluşunu anlamak, çözmek, açığa çıkarmak istemiştir. Freud ve Nietzsche ile paylaştığı önemli bir gerçek vardır;

her üçü de bilgilerinin temelini öncelikle aynı vakadan alırlar: kendileri. Freud'un *Düşlerin Yorumu* gibi ilerideki gelişmelere ışık tutan kitapları neredeyse bütünüyle kendi deneyimlerini ve rüyalarını temel almıştır; Fliess'e yazdığı yazıların çoğunda, uğraşıp sürekli analiz ettiği vakanın kendisi olduğunu belirtmiştir. Nietzsche'ye göre tüm düşünce sistemlerinin "tek dediği şudur: Bu, tüm yaşamı gösteren bir resimdir; ona bakın ve yaşamınızın anlamını öğrenin. Diğer taraftan sadece kendi yaşamınızı okuyun ve ondan anlayacağınız şey, evrensel yaşamın hiyeroglifi olsun."[2]

Kierkegaard'ın psikoloji yönündeki gayretleri, bıkıp usanmadan cevap aradığı sorudan oluşan başlığın altında toplanabilir: "Birey haline nasıl gelebilirsiniz?" Birey, mantık sahasında Hegel'in engin mantıksal "mutlak bütün"ü tarafından, ekonomi sahasında kişinin gitgide daha da nesneleştirilmesiyle, ahlaki ve tinsel sahada ise zamanının yumuşak ve yavan dini tarafından yutulup gidiyordu. Avrupa hastaydı; dahası bilgi ve teknik açısından eksiklikler yüzünden değil *tutku* ve *azim* yokluğu yüzünden daha da hastalanacaktı.[3] Kierkegaard "Spekülasyondan uzaklaşın, Sistem'den uzaklaşın," diyor, "gerçekliğe dönün!" çağrısında bulunuyordu. "Saf nesnellik" hedefinin imkânsız olduğunu düşünmekle kalmıyor, mümkün olsa bile bunun istenecek bir yanı olmadığına inanıyordu. Bir diğer açıdan ise bu ahlakdışıydı: birbirimizle ve dünyayla öyle iç içeyiz ki hakikati, onunla ilgilenmeksizin izlemekle yetinemeyiz. Tüm varoluşçular gibi o da *ilgi* (inter-est) terimini ciddiye alıyordu.[4] Her soru "o Aynı Bir sorusu"dur; yani yaşayan ve kendi farkındalığı olan bireydir burada sözkonusu olan. Ve bizler işe orada duran insanla başlamazsak, tüm teknik hünerlerimizle birlikte, kendini sadece boşlukta değil ken-

di yıkımına giden bir ümitsizliğin içinde bulacak bir robot topluluğu ortaya çıkaracağız.

Kierkegaard'ın daha sonraki dinamik psikolojiye getirdiği temel katkılardan biri de hakikati ilişki olarak açıklamasıdır. İleride varoluşçuluğun manifestosu olacak kitabında şöyle yazar: Hakikat meselesini nesnel bir şekilde ortaya koyduğunuzda, değerlendirme, nesnel bir şekilde hakikate, yani bilen kişinin ilişkili olduğu nesne olarak hakikate yönlendirilir. Ancak, değerlendirme bu ilişkiye değil, o bilen kişinin ilişkili olduğu hakikat mi değil mi sorusuna odaklanır. İlişkili olduğu bu nesne hakikat ise, o zaman özne hakikatin içinde sayılır. *Hakikat meselesi öznel olarak ortaya konduğunda ise, değerlendirme, öznel olarak, bireyin ilişkisinin yapısına yönlenir; eğer bu ilişki kipi hakikatin içindeyse, ola ki bu yolla hakiki olmayanla ilişki içinde olsa bile, o birey hakikatin içindedir.*[5]

Bu cümlelerin devrimsel niteliği ne kadar abartılsa azdı ve bu önemi bugün bir bütün olarak modern kültür ve özellikle psikoloji için de geçerlidir. Burada *ilişkisel hakikate* dair temel, özgün bir ifade vardır. Burası, varoluşçu düşüncedeki *Batını** olarak hakikate ya da Heidegger'in belirttiği gibi özgürlük olarak hakikate yapılan vurgunun kaynağıdır.[6] Ayrıca burada, daha sonraları yirminci yüzyılda ortaya çıkacak bir şeyin öngörüsü de vardır ve bu da Kopernik'in hakikatin en bütünlüklü şekilde keşfedilebilmesi için insanın, yani gözlemcinin ondan uzak durması prensibinin tersidir. Kierkegaard, kendinden sonra gelen Bohr, Heisenberg ve diğer modern fizikçilerin dediği gibi Kopernik'in doğanın insandan ayrılabileceğini görüşünün artık savunabilir bir yanı olmadığı gerçeğini önceden görmüştü. Heisenberg bunu, "insandan tamamen bağımsız

(*) *Batını*: İçe, hakiki olana doğru. (Ç.N.)

(diğer deyişle, tamamen nesnel) bir bilim ideali yanılgıdan ibarettir" sözleriyle ifade ediyordu.[7] Kierkegaard'ın bu paragrafı, hem göreliliğin hem de doğa olgularını inceleme işine dahil olan insanın, incelenen nesnelerle özel ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ve kendini de denklemin bir parçası yapmak zorunda olduğunu olumlayan diğer bakış açılarının habercisidir. Bir diğer deyişle, *özne* yani insan, gözlemlediği *nesne*den asla ayrı tutulamaz. Batı düşüncesindeki kanserin, yani özne-nesne ayrımının, Kierkegaard'ın bu analizinde belirgin bir darbe yediği açıktır.

Fakat bu dönüm noktasının işaret ettiği şeyler, psikoloji alanında daha muayyen ve keskindir. Hakikatin yalnızca harici *nesneler* üzerinde anlaşılabileceği dogmasından bizi kurtarmaktadır. İçsel ve öznel gerçekliğin engin diyarlarının kapılarını açıp bu gerçekliğin, nesnel olguyla çelişse bile hakiki olduğunu göstermektedir. Bunu daha sonra, onca hastasının itiraf ettiği "çocukluktaki tecavüz" anılarının gerçekte olgusal bir bakış açısıyla söylenen yalanlar olduğunu, tecavüzün gerçekte hiç vuku bulmadığını canı sıkılarak da olsa öğrenen Freud da keşfedecekti. Fakat ortaya çıkmıştı ki, tecavüz deneyimi, sadece *fantezide var olmuş* olsa bile, aynı ölçüde tesirliydi ve durum ne olursa olsun asıl önemli olan soru olayın hakiki ya da sahte olup olmadığı değil hastanın bu tecavüze nasıl *tepki verdiği* idi. Böylelikle, bir olgu veya kişi veya durumla olan *ilişki*nin, incelediğimiz hasta ya da o kişi için önemli olan şey olduğu, bir şeyin nesnel olarak vuku bulup bulmadığı sorusunun oldukça farklı bir düzleme ait bir mesele olduğu yaklaşımını benimsediğimizde yepyeni bilgilerden oluşan bir diyar gözler önüne serilir. Yanlış anlamayı bertaraf etmek için o halde, aynı şeyi tekrarlama pahasına da olsa, bu ilişki-olarak-hakikat prensibinin, bir şeyin nesnel olarak haki-

ki olup olmamasının önemini bir kenara atmakla en ufak bir ilgisinin olmadığını da vurgulamamız gerekir. Mesele bu değildir. Kierkegaard sübjektivistlerle ya da idealistlerle karıştırılmamalıdır; o, nesnel dünyayı kaybetmeden öznel dünyanın ufuklarını açar. Elbette gerçek nesnel dünyanın da ele alınması gerekir; Kierkegaard, Nietzsche ve benzerleri tabiatı, kendilerine natüralist diyenlerden çok daha ciddiye almışlardır. O halde mesele, kişi için nesnel olan olgunun (ya da fantezisinde yer alanın) anlamının o kişinin bu olguyla nasıl bir ilişki içinde olduğuna bağlı olmasıdır; bu ilişkiyi içine almayacak varoluşçu bir hakikat olamaz. Örneğin, cinsellikle ilgili nesnel bir tartışma ilginç ve öğretici olabilir ama onun belli bir kişiyle ilgisini kurduğunuz an, nesnel hakikat, o kişi ve cinsel partneri arasındaki ilişkiyle anlam bulur; bu unsuru hariç tutmak, sadece kaytarmak değil, gerçekliği gösteren bağdan bizi koparmak demektir.

Kierkegaard'ın cümlelerinde belirtilen bu yaklaşım, hastayla kurulan ilişkide terapistin önemi üzerine Sullivan'ın ifade ettiği "katılımcı gözlemci" gibi kavramların ve diğerlerinin yaptığı benzer vurguların da habercisidir. Terapistin bu ilişkiye gerçek bir şekilde katılması ve o "alanın" ayrılmaz bir parçası olduğu gerçeği, onun bilimsel gözlemlerinin sağlamlığına zarar vermez. Hatta terapist bu ilişkinin gerçek bir katılımcısı olmadığı ve bu gerçeği bilinçli olarak tanıdığı sürece, kendisinin gerçekte neler olduğunu net bir şekilde anlama imkânı olmayacaktır iddiasında bulunamaz mıyız? Kierkegaard'ın bu manifestosu, *belli bir duruma ne kadar az dahil olursak, hakikati o kadar net gözlemleyebiliriz* şeklindeki o sınırlayıcı, kendi kendisiyle çelişkili, hatta psikoloji alanında genelde yıkıcı olan o geleneksel doktrinden kurtulmamız anlamına gelir. Açıktır

ki bu doktrin, içerisinde, bir duruma dahil olmak ile onu tarafsız olarak gözlemleme kapasitemiz arasında ters bir ilişki olduğu gerçeğini barındırır. Bu doktrin o kadar putlaştırılmıştı ki onun şu anlamını bile göremez olmuştuk: Hakikati en başarılı şekilde keşfeden kişi, onunla en ufak bir ilgisi bile olmayan kişidir! Hiç kimse *güçlü* duyguların kişinin algısını bozacağı gibi açık bir gerçeğin tersini savunmamaktadır. Bu nedenle, bir terapi ilişkisindeki kişi ya da başkalarını gözlemleyen herhangi bir kişi, o duruma hangi özel duygularının girdiğini ve kendisinin bu ilişkiye ne şekilde dahil olduğunu net bir şekilde açıklamak zorundadır. Ama problem, uzak kalmakla ya da soyutlanmakla çözülmez. Bu şekilde ancak ellerimizde bir avuç denizköpüğüyle kalırız ve kişinin gerçekliği gözlerimizin önünden kayarak silinir gider. İlişkide terapistin temsil ettiği ucun netlikle ortaya konması ancak varoluşsal duruma dair tam bir farkındalıkla –yani gerçek, canlı ilişki ile– gerçekleşir.[8] Sözkonusu olan şey insan ise şudur: Hiçbir hakikat tek başına gerçekliğe sahip değildir; o andaki, yakınındaki ilişkinin gerçekliğine bağlıdır.

Kierkegaard'ın dinamik psikolojiye getirdiği ikinci önemli katkı ise bağlılığın (commitment) gerekliliğine yaptığı vurguda yatar. Bu da yukarıdaki noktanın ardından gelmektedir. Hakikat, birey onu eylemde ürettiği zaman gerçeklik haline gelir; onu kendi bilincinde üretmesi de buna dahildir. Kierkegaard'ın değindiği nokta, eğer o hakikate bağlılığımız yoksa onu *görmemizin bile* mümkün olmadığı anlamını da taşır. Her terapist gayet iyi bilir ki, hastalar problemleri hakkında bu dakikadan kıyamet gününe kadar teorik ve akademik bir tarzda ama gerçekte hiç etkilenmeden konuşabilirler; gerçekten de, özellikle entelektüel ve meslek sahibi hastaların sözkonusu olduğu

vakalarda, bu konuşmanın ta kendisi, olup biten şeye dair pek tarafsız ve önyargısız sorgulama kisvesine bürünse de genellikle hakikati görmeyi ve kişinin bağlılığını engelleyen bir savunmadır; hatta kişinin kendi hayatiyetine karşı geliştirilmiş bir savunmadır. Hasta sözünü ettiği meseleyle ilgili o anki ve mutlak bağını ya da bir şeyi deneyimleyemedikçe, yaptığı konuşmanın ona bir faydası olmayacaktır. Bu da genellikle "hastada kaygı uyandırma gerekliliği" başlığı altında ifade edilen bir durumdur. Oysa ben bunun meseleyi fazla basitleştirmek ve sadece kısmen ele almak anlamına geldiğine inanıyorum. Yaptığı şeydeki hakikati görmek için bile kendisine izin vermeden önce hastanın kendisini bağlayabileceği varoluşundaki bazı noktaları bulması ve keşfetmesi, daha temel bir prensip değil midir? İşte Kierkegaard'ın nesnel ve kayıtsız gözlemin karşısına koyduğu "tutku" ve "bağlılık" ile anlatmak istediği budur. Bağlılık gereğinin bir diğer sonucu da, laboratuar deneyleriyle kişinin problemlerinin altında yatan seviyelere erişemeyiz şeklindeki, genel kabul görmüş bir olgudur; ancak kişinin kendisi acılarının ve ümitsizliğinin biraz hafifleyeceğine ve problemlerinde yardım alacağına dair bir ümit duyarsa, yanılgılarını sorgulamak gibi sancılı bir süreci yaşamayı üstlenir ve savunmalarını kaldırıp yaptığı gerekçelendirmeleri ortaya çıkarır.

NIETZSCHE

Şimdi Friedrich Nietzsche'ye (1844-1900) bakalım. Kierkegaard'dan kırk yıl sonra yaşamış ve çok farklı bir mizaca sahip olan Nietzsche, on dokuzuncu yüzyıl kültürüne daha farklı bir düzlemden bakar. Kierkegaard'ı hiç okumamıştır; dostu Brandes, Nietzsche'nin ölümünden ancak iki yıl önce onun dikkatini Danimarkalı yazara çekmiştir. Dolayısıyla,

Nietzsche'nin yüzeyden bakınca çok farklı olduğu ama özdeki pek çok açıdan böylesi benzerlikler taşıdığı bu öncülünün eserlerini tanıması için çok geçti. Her ikisi de temel açılardan, insan yaşamına varoluşçu yaklaşımı ortaya çıkaran öncülerdir. Her ikisi de yirminci yüzyıldaki Batı insanının psikolojik ve tinsel durumunu en derin noktasından yakalamış olan ve en isabetli tahminlerde bulunan yazarlar olarak anılırlar. Kierkegaard gibi Nietzsche de antirasyonel değildi; ayrıca Nietzsche "duygu felsefecileri" veya "doğaya dönüş" savunucularıyla da karıştırılmamalıdır. Akla değil, *sadece akıldan ibaret* olunmasına karşı çıkmıştır ve yaşadığı çağda aklın büründüğü kısır, parçalanmış ve rasyonalist biçime hücum etmiştir. Yine Kierkegaard gibi o da tefekkürü (reflection) en üst sınırlarına kadar zorlayarak hem aklın hem de akıldışılığın (reason and unreason) altında yatan gerçekliği bulmaya çalışmıştır. Zira ne de olsa tefekkür bir şeyi kendine çevirmek, yansılama demektir ve var olan canlı bir kişinin meselesi, düşündüğü *şeyin* ta kendisidir; aksi halde tefekkür insandan hayatiyeti söker atar.[9] Kendisinden sonra gelen bilinçaltı psikologları gibi Nietzsche de varoluşun kapsamına insanın maraziliğinin ve kendi kendini yıkıcılığının yanı sıra bilinçdışını, insan gücünün ve ihtişamının irrasyonel kaynaklarını da sokmaya çabalamıştır.

Bu iki figür ile bilinçaltı psikolojisi arasındaki bir diğer önemli ilişki de her ikisinin de öz-bilincin o büyük yoğunluğunu geliştirmiş olmalarıdır. İkisi de içinde yaşadıkları nesnelleştirme kültüründe en yıkıcı kaybın bireyin kendisine dair bilinçli olması olduğunun gayet iyi farkındaydılar ve bu kayıp daha sonraları Freud'un zayıf ve pasif olarak tarif ettiği ego simgesinde ifade edilecekti. Freud'a göre ego, kendi kendini yönlendirecek yetileri kaybettiğin-

den "id tarafından yaşanıyor"du.[10] Kierkegaard ise şöyle yazmıştı: "Ne kadar bilinç varsa o kadar benlik vardır". Bu sözler, yüz yıl sonra farklı bir bağlamda Sullivan tarafından da ifade edilecek; kullandığı tekniğin amacını tarif ederken "bilinç katmanını büyüten teknik" diyen Freud tarafından da ima edilecekti. "İd nerede idiyse, ego orada olacaktır." Fakat Kierkegaard ve Nietzsche, kendi özel tarihsel koşullarında, kendi öz-bilinçlerinin yoğunluğunun doğurduğu trajik sonuçlardan kaçamamışlardı. Her ikisi de yalnızdı, uç noktalarda antikonformist idiler ve kaygı, umutsuzluk ve soyutlanmanın en derinini tanıyorlardı. Bu yüzden bu nihai psikolojik krizlerden söz ederken o âna ait kişisel bilgileriyle konuşabiliyorlardı.[11]

Nietzsche, hepimizin uğraştığı hakikatleri açıklamıştır. Avrupa insanının psikolojik ve tinsel açıdan parçalandığı on dokuzuncu yüzyılın sonlarında yaşamış ve yazmıştır. Dışarıdan bakıldığında bu dönem hâlâ istikrarlıdır ve burjuva konformizminin çağı olarak görünür. Fakat içeriden bakıldığında, (Nietzsche'nin kullandığı sözcüklerden yola çıkmama izin verilirse) insanlardaki tinsel çürüme Nietzsche için görünür bir şeydi. Dinî inanç infiale, hayatiyet cinsel baskılamaya dönüşmüştü ve o dönemin insanının koşullarına damgasını vuran şey ise genel bir ikiyüzlülüktü.

Böyle bir çağda olsun, bizim yaşadığımız dönemde olsun, iyi bir felsefeci olmak için insanın psikolog da olması gerekir. Zira insanlar yardım almak için feryat etmekte ve merkezlerini kaybetmiş haldeler; psikolojik ve tinsel açıdan yönlerini şaşırmış olmaktan mustaripler.

Nietzsche, bu yönünü şaşırmış insana hekim olmak için biçilmiş kaftandı. Kendisinden sık sık "psikolog" olarak söz ederdi. *İyinin ve Kötünün Ötesinde* kitabında, "psikoloji bilimlerin kraliçesi sayılmalıdır, çünkü diğer bilimle-

rin varlığı onun verdiği hizmet ve hazırlıkla mümkündür. Zira psikoloji şimdi tekrar temel problemlere açılan patikadır," diyordu.

Nietzsche'nin "üstinsan" ve "güç istenci" kavramları, çağdaşları için güçlü bir zemin, bir doku bulma çabalarının ifadesidir. Nietzsche'nin nihilist, din düşmanı, ahlak düşmanı olduğu yönündeki yaygın görüşler ve diğer görüşlerin de neredeyse hepsi külliyen yanlış anlamadır. Bu yanlış anlamalar, yalnızca Nietzsche'nin kendisinin anlamını değil, Nietzsche'nin günışığına çıkardığı ve çağrı yaptığı dünyayı da görememekten kaynaklanır.

Nietzsche kişinin sadece laboratuarda değil kendi deneyimlerinde de hakikatin tamamı üzerinde deneyler yapmasını savunmuştur; her hakikat şu soruyla yüzleştirilmelidir: "Kişi bunu yaşayabilir mi?" "Tüm hakikatler," der Nietzsche, "bana göre kahrolası hakikatlerdir." Bu noktanın ardından meşhur cümlesi gelir: "Hata korkaklıktır." Entelektüel dürüstlüğe yabancı kaldıkları için azarladığı dini liderleri, "deneyimlerini bilgi adına" asla "bir vicdan meselesi olarak" görmemiş olmakla suçlar. "Ben gerçekte ne deneyimledim?" "O sırada bende ve çevremde ne oldu?" "Aklım yeterince keskin miydi?" "İstencim tüm aldatmacalara karşı durabildi mi?.." Hiçbiri bunları sorgulamadı... "Oysa bizler, akla aç insanlar, yaşadığımız deneyimlerin gözlerinin içine, bilimsel bir deneyde olduğu gibi acımasızca bakmak istiyoruz!.. Biz kendimizin deneyi, kendimizin deney hayvanı olmak istiyoruz!"[12] Ne Kierkegaard ne de Nietzsche bir akım başlatmakla ya da yeni bir sistem kurmakla ilgili en ufak bir niyet taşımıyorlardı; bu düşünce onlara hakaret olurdu. Her ikisinin de savunduğu şey Nietzsche'nin sözleriyle şudur: "Benim peşimden değil, kendi peşinden git!"

Her ikisi de yaşadıkları dönemde endemik olduğuna inandıkları psikolojik ve duygusal parçalanmanın, henüz görünür değilse de, insanın kendi temel haysiyetine ve insanlığına duyduğu inancı yitirmesiyle ilgili olduğunun farkındaydı. Bu noktada, on yıl öncesine kadar, yani insanın kendi haysiyetine duyduğu inanç kaybının modern çağın problemlerinin gerçek ve ciddi bir veçhesi olduğu anlaşılana kadar, psikoterapi ekollerinde pek dikkate alınmayan bir "teşhis"te bulunmuşlardı. Bu kayıp, dolayısıyla, Batı toplumunun değerlerinin temelini oluşturan iki merkezi geleneğin inandırıcı ve zorlayıcı gücünün çöküşüyle ilişkiliydi: İbrani-İsevi ve hümanist gelenek. İşte bu yüzden Nietzsche'nin güçlü meselinin önkabulü "Tanrı Öldü" olmuştur. Kimsenin dinlemediği Kierkegaard İsevîlikteki yumuşatılmış, yavan ve anemik eğilimlerin şiddetle karşısındaydı; Nietzsche'nin zamanına gelindiğinde ise teizmin bozulmuş biçimleri ve duygusallığı, sahte din uygulamaları bu hastalığın bir parçası haline gelmişti ve ölmek zorundaydı. Kabaca söyleyecek olursak, Kierkegaard Tanrı'nın ölmekte olduğu bir zamandan, Nietzsche ise öldüğü bir zamandan seslenmişti. Her ikisi de insan asaletine adanmıştı ve her ikisi de bu haysiyetin ve insanlığın yeniden kurulabilmesi için bir zemin bulma çabası içindeydi. Nietzsche'nin "güç istenci"nin, Kierkegaard'ın ise "hakiki bireyi"nin anlamı buydu.

Nietzsche'nin psikoloji ve psikiyatri üzerindeki tesirinin bugüne dek pek sistematik olmamasının ve oradan buradan tesadüfen alıntılanan bir aforizmayla sınırlı kalmasının nedenlerinden biri de onun zekâsının inanılmaz üretken olması ve olağanüstü bir şekilde bir içgörüden bir başka ışık saçan içgörüye sıçramasıdır. Okurun burada sorgusuz sualsiz bir hayranlığa kapılmamaya dikkat et-

mesi gerektiği gibi Nietzsche'nin gerçek önemini de göz ardı etmemesi gerekir; zira Nietzsche'nin düşünce zenginliği bizim düzenli kategorilerimizi altüst eder. Bu nedenle, onun değindiği merkezi noktaları daha sistematik olarak kısaca açıklamaya çaba göstereceğiz.

Nietzsche'nin felsefesine dair en temel şey, psikolojik terimleri ontolojik anlamlarıyla kullanmasıdır. Bu onun Kierkegaard, Sartre, Heidegger gibi diğer varoluşçularla ortak olarak taşıdığı bir özelliktir. Umutsuzluk, istenç, kaygı, suç, yalnızlık gibi terimler normalde psikolojik koşullara gönderme yapar ama Nietzsche için bunlar varoluş hallerine gönderme yapar. Örneğin kaygı, kimi zaman hissedip kimi zaman da hissetmediğiniz bir "duygu" değildir. Nietzsche'de kaygı bir varoluş durumudur. "Sahip olduğumuz" değil, "olduğumuz" bir şeydir.

Aynı şey *istenç* terimi için de geçerlidir. Nietzsche'de istenç de varoluşumuzun temel bir yönüne gönderme yapar. Potansiyel olarak her zaman yerinde durur; o olmadan insan olamazdık. Bir meşe palamudunun meşe haline gelmesi bir seçim sonucunda olmamıştır ama insan karşılaştığı şeylerde istencini koymadığı sürece varoluşunu gerçekleştiremez. Bitkilerde ve hayvanlarda doğa ve varoluş aynı şeydir ama insanda doğa ve varoluş asla özdeşleştirilemez. Nietzsche hâlâ bu yanılgıya düşenleri ve öylesine doğaya göre yaşamak isteyenleri sürekli aşağılar. *İyinin ve Kötünün Ötesinde* kitabında şöyle feryat eder, "Doğaya göre mi yaşamak istiyorsunuz? Sizi soylu stoacılar. Bunlar ne de aldatıcı sözcükler. Doğa gibi bir varlık olduğunuzu düşünün, ölçülemeyecek kadar ziyankâr, ölçülemeyecek kadar kayıtsız, amaçsız ve düşüncesiz, acımasız ve adaletsiz, verimli ve çorak ve aynı zamanda belirsizlikle dolu. Kayıtsızlığı bir güç olarak düşünün. Bu kayıtsızlığa göre nasıl

yaşardınız?" İnsanî değerler bize doğa tarafından verilmemiştir ama başarılması gereken ödevler olarak önümüze konmuştur. Bu psikolojik terimleri ontolojik anlamlarıyla kullanmanın onlara çok daha derin ve güçlü bir anlam kattığı açıktır.

Ben değerlerle ilgili bir geçiş devresine girildiği tüm dönemlerde psikolojik terimlerin böyle ontolojik anlamlarıyla kullanıldığına inanıyordum. M.Ö. birinci ve ikinci yüzyılda Yunan tarihinde de böyle olduğu muhakkak. Eğer umutsuzluk içinde olan sadece bensem, bu beni üzer ama çevremde umutsuz olmayan diğer insanlara bakabilirim. Bu bir rahatlama getirir. Fakat herkes umutsuzsa, toplum radikal bir geçiş dönemindeyse, o zaman kitlesel bir umutsuzluk içindeyizdir. Bu farklı bir şeydir: Bize yönümüzü gösteren kuzey yıldızımız kaybolmuştur. Kaygımız apatiyle bloke edilmemişse, bizi paniğe sürükleme ihtimali vardır. İşte bu apatinin kendisi, kişinin, kendisini hissetmekte özgür bırakmakta olduğu zaman duyduğu paniğe karşı kullandığı bir savunmadır. O halde Bosch'un cehennem tablosundaki gibi bir durumdayız. Demir atacağımız noktalar kaybolmuştur, insanlar yığınlar halinde alevlere sürülmektedir. Böyle zamanlarda psikoloji terimlerinin ontolojik anlamlarıyla kullanılması yeni bir zemin kazanma, değerlerimize yeni bir temel bulma çabasını temsil eder. İşte Nietzsche bunun için uğraşmıştır.

Son olarak, Nietzsche'nin güç kavramının, özellikle de "güç istenci" kavramının psikolojiye olan katkısı meselesine geldik. "Varoluşun neredeyse en büyük (near-most) esası" der Nietzsche, "güç istencidir." Akademik psikolojide Nietzsche'nin bu fikri sadece tanınmamakla kalmamış, güç kavramının ta kendisi bütünüyle baskılanmıştır. Elbette bazen "istenç" teriminin altında bahsi geçer ama

"istenç" William James zamanından bu yana genelde göz ardı edilmiştir.

Gücün ve güç konusunun genelde baskılanmış olmasının son derece hüzün verici bir şey olduğuna inanıyorum. Bunun yerine başka terimler kullanma çabası bize çok şey söyler. Örneğin, "kontrol" kavramını ele alalım. Kontrol, güç yerine kullanılan bir ifadedir ve sizin üzerinizde *güç* kullanma *hakkını* vurgular. Her şeyden önce güç sözcüğünü kullanmak daha açıklayıcı olurdu.

Bu kavramın gelişmesinde "gücün" anlamı nedir? "Güç istenci" ifadesi kendini gerçekleştirme demektir. Nietzsche ne tarafa baksa gördüğü zayıf, anemik Avrupa insanına yöneltiyordu itirazlarını. "Güç istenci" çürümüşlükten kaçınması ve kendisini varoluşuyla birlikte kuvvet ve bağlılık hissiyle olumlaması için insana çağrı yapar. "Güç istenci" her bireyin yapısında vardır, çünkü yaşamın ta kendisinin ayrılmaz bir parçasıdır. Nietzsche, "Yaşam gördüğüm her yerde," der, "güç istencini de gördüm."

Nietzsche'nin "güç istenci" kavramı bireyin kendisini en geniş anlamıyla gerçekleştirmesi anlamını taşır. Bireyin, kendi özel varoluşunda, potansiyelini cesaretle gerçekleştirmesini gerektirir. Diğer varoluşçular gibi Nietzsche de saldırganlık ya da birinin üzerindeki güç gibi psikolojik terimleri, psikolojik özellikler ya da yetiler ya da basit davranış modelleri olarak kullanmamaktadır. Güç istenci daha ziyade ontolojik bir kategoridir; diğer deyişle, varoluşun ayrılmaz bir veçhesidir. Saldırganlığa veya rekabetçi çabaya ya da benzer bir mekanizmaya gönderme yapmaz. Sözkonusu olan, bireyin, varoluşunu ve potansiyelini kendi adına bir varlık olarak olumlamasıdır; Nietzsche'yi anlatırken Tillich'in dediği gibi, "bir birey olarak var olma cesareti"dir. Nietzsche'de *güç* sözcüğü klasik *potentia, dynamis*

anlamında kullanılır. Kaufmann, Nietzsche'nin inandıklarını kısa ve öz olarak şöyle anlatır:

> "İnsana düşen ödev basittir: Artık varoluşunun 'düşüncesizce bir kaza' olmasına izin vermemelidir. Sadece *Existenz* sözcüğü değil, sözkonusu bu düşüncenin kendisi, onu (bu makaleyi) bugün Existenzphilosophie diye anılan şeye özellikle yakın kılar. İnsanın temel meselesi, yaşamın bir başka kazadan ibaret olmasına izin vermemesi, gerçek bir 'varoluş'u başarmasıdır. *Şen Bilim*'de Nietzsche, benlik ve gerçek benlik arasındaki temel çelişkiyi ortaya çıkaran bir açıklamaya ulaşır: 'Vicdanın sana ne diyor? *–Kimsen o olacaksın.*' Nietzsche, sonuna kadar bu kavrayışa sahip çıkar ve son eserinin tam adı olan *Ecce Homo, Wie man wird, was man ist* kişinin neyse ona dönüşmesi hakkındadır."[13]

Nietzsche sayılamayacak kadar çok şekillerde, kişinin bu gücü, bu yayılmayı, büyümeyi, içsel potansiyelindekileri eyleme dönüştürmesinin en merkezi dinamik olduğunu ve yaşamsal ihtiyaç duyduğu şeyin bu olduğunu savunur. Bu noktadaki çalışmaları, organizmaların temel itkisi olan şeyin psikolojisindeki probleme, yani nevrozla sonuçlanan bloklamaya dairdir: Bu, keyif alma dürtüsü veya libidinal gerilimin azalması ya da uyum dengesinde düşüklük değildir. Temel itki, kişinin *potentia*'sını gerçekleştirip yaşamasıdır. "İnsan keyif için değil," diye savunur Nietzsche, "güç için çaba sarf eder."[14] Keza, mutluluk acı olmaması hali değil, "en canlı güç hissidir,"[15] ve neşe "güç dolayısıyla hissedilen *artı-duygu*dur."[16] Sağlık da Nietzsche'ye göre

güç kullanımının yan ürünüdür ve buradaki güç özellikle hastalık ve acıları yenme yeteneği olarak tarif edilir.[17]

Buradan Nietzsche'nin felsefesinin temeline, yani "varoluş" kavramına geliyoruz. "Varoluş," diye yazar, "yaşam kavramına, istenç duymaya, eyleme geçmeye ve olmaya dair bir genellemedir." Ardından şöyle der:

> "Özdeki ruh kendine şunları söyleyecektir: Özellikle senin geçmen gereken yaşam ırmağının üzerine hiç kimse köprü kurmaz; senden başka hiç kimse. Elbette seni ırmağın karşısına geçirecek sayısız patikalar, köprüler ve "yarıtanrılar" vardır ama bunu benliğin pahasına yaparlar. Senden başka hiç kimsenin gidemeyeceği bir tek yol vardır. Bu yol seni nereye mi götürür? Sorma, sadece yürü. Kişi, 'Ben kendim olarak kalmak istiyorum,' dediği anda bunun korkutucu bir çözüm olduğunu keşfeder. Şimdi artık varoluşunun derinliklerine inmek zorundadır."

Amerika Birleşik Devletleri'nde varlık'ı (being) olma'nın (becoming) zıt anlamı olarak kullanma eğilimi vardır. İkinci ifade Amerikalı psikologlarımıza daha kabul edilebilir gelir: Abraham Maslow bu ifadeyi sürekli kullanmıştır; Gordon Allport kitaplarından birinin başlığına bu ifadeyi taşımıştır. Olmak; dinamik, hareket halinde ve değişen bir koşulu temsil eder ve ontolojik açıdan statik oluş niteliği olarak yanlış algılanan şeyin zıttı gibi düşünülür. Bence bu bir hatadır. Nietzsche'nin de yaşamın son yıllarında aynı sonuca ulaşması ilginçtir. Şöyle yazar: "Olmanın içerisinde, her şey boş, yanıltıcı ve yavandır; insanın çözmesi gereken bilmece, sadece olduğu gibi olan ve yitmeyen bir varlık olarak çözülebilir. İnsan artık füzyo-

nunun derinliklerini olmakla ve varlıkla birlikte ölçmeye başlamaktadır."

Nietzsche, yaşamın her dışavurumunu, doğanın tümünü kapsayan bağlam ile hep ilişkilendirmeye çabalayan bir natüralistti fakat tam da bu noktada gayet net olarak insan psikolojisinin biyolojiden fazlası olduğunu da ifade etmiştir. En esaslı varoluşçu vurgularından biri de *insan* yaşamındaki değerlerin hiçbir zaman otomatik olarak gelmediğidir. İnsan, *kendi seçimleriyle kendi varlığını yitirebilir* ama bir ağaç ya da bir taşın bunu yapma yeteneği yoktur. Kişinin kendi varlığını olumlamasıyla, varlığın sürdürülmesini sağlayan yaşam değerleri yaratılır. "Bireysellik, değer ve haysiyet *gegeben*, yani doğadan bize gelen veriler değil, *aufgegeben*'dır; yani kendimizin çözmesi gereken bir ödev olarak bize verilmiş ya da tevdi edilmiştir."[18] Buradaki vurgu Tillich'te de cesaretin varlığa açılan yol olduğu şeklindedir, "var olma cesaretiniz" yoksa, kendi varlığınızı yitirirsiniz. Benzer şekilde Sartre'ın inandığı uç noktada da aynısını görürüz: Seçimleriniz neyse siz *osunuz*.

Sağlık meselesine yaklaşımında da Nietzsche çağının psikolojisine seslenir. Sağlık, bazı talihli insanların eriştiği sabit bir hal değildir. (Hayatının çoğunu hasta olarak geçirenlerimiz için bu ne büyük bir tesellidir!) Sağlık, hastalıklarla başa çıkma mücadelesinde dinamik bir dengedir. Sanatçının sanatçı olmasının nedeni, hastalıkla sağlık arasındaki mücadelesinde bir hassasiyet kazanmıştır. Bu noktada Nietzsche'den bir alıntı yapalım: "Tin büyür. Yaralandığınızda kuvveti geri kazanırsınız." Sağlık, hastalığı yenme kapasitesidir. Bu da Nietzsche'nin sonraki fikirlerinden birine, sanatçının hastalık ve acıyı yenme yeteneği olarak ifade ettiği "güç" fikrine işaret eder.

Nietzsche'de, hayatta kalmanın yaşamdaki en yüksek değer olduğunu savunan genel kanıya da sürekli itiraz edildiğini görürüz. O, kendilerini Darwinci sananları ve insanın potansiyelini muhafaza etmeye değil dışavurmaya çabalaması gerektiğini görmeyenleri de küçümser.

Nietzsche'yi okuyan herkes herhangi bir noktada mutlaka psikolojik içgörülerle karşılaşır; bunlar sadece etkileyici ve zeki tespitler değildir, aynı zamanda ondan on - on beş yıl sonra Freud'un kuracağı psikanalitik mekanizmalarla da şaşılacak ölçüde paralellikler taşır. Örneğin, 18-87'de yazılmış *Ahlakın Soykütüğü*'nde şu sözlere rastlarız: "Özgürce hareket etmesine izin verilmeyen tüm içgüdüler içe döner. İşte insanın *içselleştirilmesi* dediğim de budur."[19] Buna bir kez daha dikkatle baktığımızda, daha sonra Freud'un baskılama kavramına ne kadar yakın bir tahmin olduğunu görerek şaşırırız. Nietzsche'nin ele aldığı ezeli tema, kendi kendini kandırma ediminin üzerindeki maskeyi kaldırmaktı. Yukarıda adı geçen metnin her yerinde şu tezi geliştirdiğini görürüz: Özgecilik ve ahlak baskılanmış husumet ve infialin sonucudur ve bireyin *potentia*'sı içe döndüğünde vicdan azabı ortaya çıkar. Nietzsche, "iktidarsız" insanların çok canlı bir resmini çizdiği bir pasajda bu kişilerin "sımsıkı bastırdıkları bir saldırganlıkla dolu olduklarını; mutluluklarının salt edilgen olup, gerinme, esneme, huzur, 'Sebt günü, duygusal gevşeme ile geçen, uyuşturulmuşçasına yatışmış bir biçim aldığını' söyler.[20] Bu içe-dönmüş saldırganlık, başkalarına sadistçe taleplerde bulunma şeklinde patlak verir; ileride bu süreç psikanalizde semptom oluşturma olarak saptanacaktı. Ve bu talepler ahlak kisvesine bürünür; Freud bu sürece daha sonraları tepki oluşturma diyecekti. Nietzsche şöyle yazar, "En erken aşamasında vicdan azabı gizil, toprak altına

gömülmeye mecbur bırakılmış ve sonunda tüm enerjisini kendi üzerine salmaya zorlanan özgürlük hissinden başka bir şey değildir". Başka yerlerde ise Nietzsche'nin özel olarak geliştirdiği bir kavram olan yüceltmenin, çarpıcı bir açıklama olarak gözlerimizin içine baktığını görürüz. Kişinin sanat enerjisi ile cinsellikten söz etmişken, Nietzsche bu konuda şunları ifade eder: "Schopenhauer'ın dediği gibi, estetik koşulların ortaya çıkışıyla şehvet askıya alınmaz, *kişinin tek yaptığı onu artık cinsel bir teşvik olarak deneyimlemeyecek kadar dönüştürmüş olmaktır.*"[21]

Nietzsche, neşenin itaat ya da özveriden gelmediğini, bir iddiayı ifade ettiğini iddia eder. "Neşe, kazanılan güç hissinin semptomundan başka bir şey değildir," der. "Neşenin esası, yine, bir artı güç hissidir. Daha derinden inceleyince Nietzsche'nin, bırakın yıkıcı, nihilist bir düşünür olmayı, aslında son derece yapıcı biri olduğu ortaya çıkar. Onun bu yapıcılığı, günümüzde tek çaremizdir. ABD'de var olan bu apatinin –hatta nevrotik apatinin demeli– ve bunun yanı sıra yalnızca kaygının değil, daha derin bir suçluluk hissiyle baskılamanın da geldiği seviyeye bakarsak, Nietzsche'nin gerçeklerine çok ihtiyacımız var. İşte Nietzsche'nin bizim zamanımızda terapistin terapisti olmasının ardında yatan neden de budur.

FREUD VE NIETZSCHE

Peki Nietzsche'nin ve Freud'un fikirleri arasındaki bu çarpıcı paralelliklerle nereye varacağız? Freud'un çevresi bu benzerliği biliyordu. 1908 yılında bir akşam Viyana Psikanalitik Derneği, Nietzsche'nin *Ahlakın Soykütüğü* kitabını programına aldı. Freud bu sıra, Nietzsche'yi okumaya çalıştığını fakat fikirlerinin bu kadar zengin olması nedeniyle bu girişimden vazgeçtiğinden söz etmiştir. Daha sonra

şunları söylemiştir: "Nietzsche kendisi hakkında, şimdiye kadar yaşamış ya da yaşayacak olan herkesten daha etkileyici bir bilgiye sahipti."[22] Birkaç kez tekrarladığı bu kanı, Jones'un da dikkat çektiği gibi, psikanalizin mucidinden gelen küçük bir iltifattan daha öte bir şeydi. Freud belli belirsiz de olsa felsefeye çok ilgi duyan biriydi; felsefeye güvenmiyor, hatta ondan korkuyordu.[23] Jones bu güvensizliğin hem kişisel hem de entelektüel boyutta olduğuna dikkat çekmiştir. Bunun nedenlerinden biri de kısır entelektüel spekülasyonlara kuşkuyla bakmasıydı, ki bu noktada Kierkegaard, Nietzsche ve diğer varoluşçular da onunla sonuna kadar hemfikirlerdi. Durum ne olursa olsun Freud, felsefeye olan potansiyel yatkınlığının "haşin bir kontrolden geçmesi gerektiğine" inanmıştı "ve bu yüzden de en etkili aracı seçti: bilim disiplinini."[24] Bir başka noktada Jones şöyle der, "her ne kadar onunla mesafesini korumaya çalışmış ve kendisinin bunları çözme kapasitesine güvenmemişse de felsefe meselesi ona çok yakın bir yerdeydi."[25] Nietzsche'nin eserleri Freud üzerinde doğrudan değilse de birtakım etkilerde bulunmuş olmalıdır. Daha sonra psikanalizde ortaya çıkacak bu fikirlerin on dokuzuncu yüzyılın sonlarında Avrupa'da "geziyor" olduğu açıktı. Kierkegaard, Nietzsche ve Freud'un üçünün de kaygı, umutsuzluk, parçalanmış kişilik ve bunların semptomları gibi aynı problemlerle uğraşmış olması, psikanalizin ve insan krizlerine varoluşçu yaklaşımın aynı problemlerle ilgili olarak ortaya çıkıp onlara cevap aramasıyla ilgili tezimizi doğrulamaktadır. Daha sonraları psikanalizde görülen birtakım fikirlerin Nietzsche'de daha kapsamlı, Kierkegaard'da ise daha derinlikli bir şekilde ele alınmış olduğuna işaret etmemiz, Freud'un dehasına halel getirmeyecektir.

Fakat Freud'un özel dehası, bilinçaltı psikolojisi dediğimiz bu derin psikoloji içgörülerini, kendi zamanının doğabilimsel çerçevesine tercüme edebilmesinde yatar. Akılcı kontrollere tâbi tutulan, son derece tarafsız bir mizaç ve sistematik çalışmaları için gereken sonsuz sancıları çekme becerisi ile Freud böyle bir ödev için hayranlık verecek ölçüde biçilmiş kaftandı. Güneşin altında yeni bir şey başarmış ve bu yeni psikolojik kavramları dönüştürerek Batı kültürünün bilimsel akımlarının içine dahil etmiş ve bu kavramların bir şekilde tarafsızca incelenebilmesini ve belli ölçülere kadar öğretilebilir kılınmasını sağlamıştı.

Fakat Freud'un tam da bu dehası ve dolayısıyla psikanaliz, onun önündeki en büyük tehlike ve en ciddi eksikliği değil midir? Zira bilinçaltı psikolojisinin içgörülerinin nesnelleşmiş bilime tercümesi, öngörülebilecek sonuçlar doğurmuştur. Bu sonuçlardan biri, insana dair yapılan araştırmaların alanının bu bilim alanına sığabildiği kadarıyla sınırlanması olmuştur. Binswanger, Freud'un yalnızca *Homo natura*'yı ele aldığına ve kullandığı yöntemler onu *Umwelt*'i, yani biyolojik ortamındaki insanı incelemek için biçilmiş kaftan yapsa da, aynı yöntemlerin onu *Mitwelt*'i, yani diğer insanlarla ilişki içindeki insanı ve *Eigenwelt*'i, yani kendi kendisiyle kurduğu ilişkideki insanı anlamaktan alıkoyduğuna dikkat çeker.[26] Uygulamada bunun daha ciddi bir diğer sonucu da (ileride belirlenimcilik ve egonun edilgenliği kavramlarını ele alırken değineceğimiz gibi) kişiliği nesnelleştirmek ve modern kültürümüzde çeşitli güçlüklere yol açan gelişmelerin ta kendisine katkıda bulunmak gibi yeni bir eğilimin ortaya çıkması olmuştur.

Şimdi ise çok önemli bir probleme geliyoruz ve bunu anlayabilmek için bir öncül ayrım daha yapmamız gerekiyor. Bu da on yedinci yüzyıldaki anlamıyla *akıl* ve Aydınlan-

ma ile bugünkü anlamıyla *teknik akıl* arasındaki ayrımdır. Freud, doğrudan Aydınlanma'dan gelen akıl kavramını, yani "esrik akıl"ı savunuyordu. Ve bunu bilimle eş tutuyordu. Spinoza ve on yedinci - on sekizinci yüzyıldaki diğer düşünürlerde olduğu gibi akıl kavramının bu şekilde kullanılması, aklın tek başına tüm problemleri anlayabileceğine duyulan bir güveni içerir. Fakat bu düşünürler aklı, o anda yaşanan bir durumu aşmayı, bütünü kavramayı içeren bir kavram olarak kullanıyorlardı ve sezgi, içgörü, edebi algılama gibi işlevler de öyle katı bir şekilde dışarıda tutulmuyordu. Bu kavram aynı zamanda etiği de içeriyordu: Aydınlanma'daki akıl adalet demekti. Bir diğer deyişle, günümüzde "akıldışı" denilen şey de onların akıl kavramının içerisinde yer alıyordu. Bu da onun içine gömdükleri muazzam ve hararetli inancı da açıklıyor. Fakat on dokuzuncu yüzyılın sonlarında, Tillich'in de apaçık bir şekilde gösterdiği gibi, bu esrik karakter yitip gitti. Akıl, "teknik akıl"a dönüştü: Akıl teknikle evlendi ve ayrıştırılmış problemlere adandığında en işlevsel halini sergileyen akla, endüstriyel ilerlemeye tâbi ve onun tamamlayıcısı kılınan akla, duygu ve istençten koparılmış akla –nihayet Kierkegaard ve Nietzsche'nin bu denli ateşli itirazlarda bulunduğu akla– dönüştü.

Dememiz o ki, akıldan "kurtuluşumuz" olarak söz ederken, "tek çare" vb. diye anlatırken Freud bazen akıl kavramını bu esrik biçimiyle kullanır. Bu noktada insan anakronistik (şaşmış bir zamandan) bakıp, Freud'un cümlelerinin doğrudan doğruya Spinoza ya da Aydınlanma çağındaki bir başka yazardan alındığı hissine kapılıyor. Dolayısıyla Freud, bir taraftan bu esrik kavramı muhafaza etmiş, tekniklerin ötesindeki aklı ve insana bakışı korumaya çalışmıştır. Ama diğer taraftan aklı bilimle eş tutarak onu tek-

nik akıl da yapmıştır. En büyük katkılarından biri, insanın akıldışı eğilimlerini gün ışığına çıkarıp, kişiliğin bilinçdışı, koparılmış ve baskılanmış veçhelerini bilince taşıyıp kabullenilmesini sağlayarak insanın parçalanma sorununu aşma yönündeki çabaları olmuştur. Fakat madalyonun öteki tarafında vurguladığı şey, yani psikanalizin teknik akılla özdeşleştirilmesi, tedavi etmeye çalıştığı parçalanmanın ta kendisinin dışavurumudur. Son yıllarda, özellikle Freud'un ölümünün ardından, psikanalizin gelişimine hâkim olan eğilimin, Freud'un aklı esrik biçiminde koruma çabalarını reddedip teknik aklı kabul etmek olduğunu söylemekle haksızlık etmiş sayılmayız.

Bu eğilim, kültürümüzün tamamına egemen olan eğilimlere o kadar uyuyor ki, onu fark etmeden geçip gidiyoruz. Fakat zaten insana ve işlevine teknik açıdan bakmanın, günümüz insanının parçalanıp bölümlere ayrılmasındaki en önemli unsurlardan biri olduğuna dikkat çekmiştik. Dolayısıyla karşımızda kritik ve ciddi bir açmaz var. Teorik açıdan bakıldığında psikanaliz (ve teknik akılla aynı yatağa girdikleri ölçüde psikolojinin diğer biçimleri), insana dair oluşturduğumuz, Cassier ile Scheler'in bilimsel ve felsefi dediği teorimizdeki kaosu büyütüyor. Uygulama açısından bakıldığında ise, gerek psikanaliz gerekse psikoterapi ve uyum psikolojisinin diğer biçimlerinin, insanın parçalanmasının yeni temsilleri haline gelmesi, bunların olumlu bir şeyi değil de bireyin hayatiyetinin ve öneminin yitmesine örnek teşkil etmesi, yeni tekniklerin insanın kendine yabancılaşmasını çözmek yerine onu standartlaştırması ve kültürel onay vermesi ve insanın yeniden mekanikleştirilmesinin –ama bu kez psikolojik olarak daha büyük bir isabetlilikle hesaplı ve kontrollü– bir dışavurumu olması, psikanaliz ve psikoterapinin genelde tedavinin

bir parçası değil de günümüzdeki nevrozun bir parçası olması, hayli büyük tehlikeleri içinde barındırır. Bu durum tarihin en büyük ironilerinden biri olurdu. Bu ifadeler ne telaşlandırma niyeti taşır, ne de halihazırda kısmen içinde bulunduğumuz bu eğilimlere dikkat çekmek için başvurulan yakışıksız bir hararetlendirmedir. Bu yaptığımız, tarihte içinde bulunduğumuz duruma doğrudan bakmaktan ve bunların ne anlamlara gelebileceğini yüreklilikle düşünüp ifade etmekten ibarettir.

Artık varoluşçu psikoterapi hareketinin kritik önemini anlayabileceğimiz bir noktadayız. Varoluşçu psikoterapi, psikoterapiyi teknik akılla özdeşleştirme eğilimine itiraz eden hareketin ta kendisidir. Psikoterapiyi *insanı* varlık olarak insan yapan şeyleri anlamak üzerine kurmayı kasteder; nevrozu insanın kendi varlığını tamamına erdirme kapasitesini yok etmesi açısından tanımlamayı kasteder. Gerek Kierkegaard ve Nietzsche gerekse varoluşçu kültür hareketinin onlardan sonra gelen temsilcileri, çok kapsamlı ve etkileyici psikolojik içgörüler getirmekle kalmamış (ki bunlar, modern psikoloji problemlerini bilimsel açıdan anlamak isteyenler için çok önemli katkılardır), bu içgörüleri ontolojik bir temele oturtmuş, yani *belli problemleri olan varlık olarak insan* incelemelerine dönüştürmüşlerdir. Bunun yapılmasının mutlaka gerekli olduğuna inanıyorlardı ama aklın teknik sorunlara memur edilmesi yüzünden sonunda insanın makine imgesine indirgenmesinden de korkuyorlardı. Nietzsche bilimin bir fabrikaya dönüşmekte olduğu ve bunun sonunun nihilizm olacağı yönünde uyarılarda bulunmuştu.

Varoluşçu psikoterapi, en başta Freud'un dehasına borçlu olduğu bilimsel analiz veçhesiyle birlikte de olsa, insanı insan olan varlık olarak, daha derin ve kapsamlı bir seviye-

de anlama edimini de tabloya dahil etmektedir. İnsanı parçalara ayırmayan ve onu incelerken onun insanlığını yok etmeyen bir insan biliminin mümkün olduğu varsayımına dayanır. Bilim ile ontolojiyi bir araya getirir. Dolayısıyla burada yaptığımız şeyin, savunulması ya da terk edilmesi gereken veya her şeyi bir arada tutan müphem bir uzlaşmacılığa dahil edilen ve diğer yöntemlerden daha iyi olan yeni bir yöntemi tartışmaktan ibaret olmadığını söylersek çok da ileri gitmiş sayılmayız. Bu meseleler günümüzdeki tarihsel durumumuzu daha da derinden etkilemektedir.

Notlar

BEŞ

Kierkegaard, Nietzsche ve Freud

1. Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, gözden geçirilmiş baskı (New York: Norton, 1977), s. 36-52. Bu sayfalar Kierkegaard'ın fikirlerinin önemine ilişkin kısa bir araştırma olarak da önerilebilir. En önemli iki psikoloji kitabı *The Concept of Anxiety* ve *The Sickness unto Death*. Kierkegaard'ı daha yakından tanımak için bkz A Kierkegaard Anthology, ed. Robert Bretall (Princeton: Princeton University Press, 1951).
2. Walter A. Kaufmann, *Nietzsche: Philosopher, Psychologist, AntiChrist* (Princeton: Princeton University Press, 1950), s. 135.
3. Eğer insanlar kendi taahhütleri yerine hakikatin nesnel olarak artmasını ya da kendi deneyimlerinde hakikatle ilişkilendirilmeyi seçerlerse, tam da bu nedenle kendilerini daha az güvende hissedeceklerdir. Kierkegaard der ki, "Yaşadığı çağdaki kuşağı gözlemleyen kişi, gördüğü bağdaşmazlıkları ve duyulan kaygı ve huzursuzluğun sebebinin şu olduğunu elbette inkâr etmeyecektir: bir yanda hakikatinin, hem de kısmen soyut netliğinin de, ulaştığı yer giderek artarken kesinliği de gitgide azalmaktadır."
4. Bkz Walter Lowrie, *A Short Life of Kierkegaard* (Princeton: Princeton University Press, 1942).
5. Alıntılandığı yer, "Concluding Unscientific Postscript," Kierkegaard Anthology, a.g.y., s. 210-211. (Kierkegaard tüm pasajı italik yapmıştır; bizse karşılaştırma amacıyla bunu sınırlayarak, sadece yeni unsuru, hakikatle öznel ilişkiyi kullandık. İlginçtir, Kierkegaard yukarıdaki cümlelerin ardından Tanrı bilgisinden alıntılarla devam etmiş ve sonsuz tartışmalara ve nafile didişmelere son verebilecek olan şu noktaya dikkat çekmiştir, Tanrı'nın bir nesne olarak varlığını ispat etmeye kalkışmak tamamen beyhudedir ve hakikat ilişkinin doğasının içindedir ("o kişi hakiki olmayanla ilişkilenmiş olsa

dahi"). Kierkegaard'ın burada bir şeyin nesnel olarak hakiki olmasının önemi yok demediği açıktır. Bu çok mantıksız olurdu. Yazısının dipnotunda da belirttiği gibi "varoluş ile temelden bağlantılı olan hakikat"ten söz etmektedir.

6. Bkz Martin Heidegger, "On the Essence of Truth," *Existence and Being*, ed. Werner Brock (South Bend, Ind. Regnery, 1949).
7. Werner Heisenberg tarafından teksirle çoğaltılan adres, Washington Üniversitesi, St. Louis, Ekim, 1954.
8. Algılama deneylerinde, gözlemcinin ilginin ve deneye dahil olmasının, algılamanın doğruluğunu artıracağını göstermek mümkündür; muhtemelen gösterilmiştir de. Rorschach tepkilerinde, deneğin duygusal olarak dahil olduğu kartlarda, biçim algısının daha az değil, daha keskin ve isabetli olduğuna dair göstergeler mevcuttur. (Burada nevrotik duygulardan söz etmiyorum; o daha farklı faktörler barındırır).
9. Hem Kierkegaard hem de Nietzsche "kişi kendini kaybetmeden, düşünce üretmeyen bir ana geri gömülemez ama bu şekilde, düşünceyi imha etmeden, hatta düşüncenin yuvası olan kendi kendisinin temeline ulaşır," demiştir. Karl Jaspers on dokuzuncu yüzyılın en büyük iki figürü olarak gördüğü Nietzsche ve Kierkegaard arasındaki benzerlikleri anlattığı aydınlatıcı değerlendirmesinde böyle söyler. Reason and Existence, çev. William Earle (The Noonday Pres, 1955), böl. 1.
10. Varoluşçu düşünürler, bu bilinç kaybı durumunu psikolojideki nevroz bağlamıyla sınırlı tutmayıp, bir bütün olarak, günümüzün en merkezi ve trajik sorunlarından biri olarak ele alırlar. Jaspers, zamanımızda, konformite (uydumculuk) ve kolektivizm gibi ezici süreçler gibi kişisel bilinci yok eden güçlerin modern insanda bireysel bilincin radikal bir şekilde yitirilmesiyle sonuçlandığına inanır.
11. Hem Kierkegaard hem de Nietzsche aynı zamanda, bilimsel olduğu iddia edilen bazı çevreler tarafından patolojik denerek bir kenara atılmanın verdiği çelişkili gururu da paylaşırlar. Kanımca bu kısır meselenin daha fazla tartışılmasına gerek yoktur; Binswanger, Nietzsche'nin nihai psikozu diyerek onu bir kenara atanlarla ilgili olarak Marcel'den bir alıntı yapar: "İnsan isterse hiçbir şey öğrenmeme özgürlüğüne sahiptir." Kierkegaard ve Nietzsche'nin psikolojik krizlerini incelemek istiyorsak, insan belli bir noktanın ötesindeki bir öz-bilinç yoğunluğunu taşıyıp taşıyamayacağını ve yaratıcılığın (o da bu öz-bilincin tezahürlerinden biridir) psikolojik bir başkaldırının ardından gelip gelmediğini sorması daha verimli bir sorgulamaya götürebilir.
12. Kaufmann, a.g.e., s. 93

13. a.g.e., s. 133-134
14. a.g.e., s. 29
15. a.g.e., s. 168
16. a.g.e., s. 239
17. a.g.e., s.169
18. a.g.e., s. 136
19. Friedrich Nietzsche, *Genealogy of Morals* (Ahlakın Soykütüğü) (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1956, s. 217
20. a.g.e., s. 102
21. a.g.e., s. 247.
22. Ernest Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud* (New York: basic Boks, 1955), II, s. 344. Dr. Ellenberger Nietzsche'nin psikanalizle bağları üzerine yorum yaparak şunları söyler, "Gerçekten de, ikisinin arasında o kadar çarpıcı benzerlikler var ki o ne söylese de Freud'un onu okumadığına inanamıyorum. Ya okuduğunu unutmuş olmalı ya da dolaylı bir kanaldan metni görmüş olmalı. O dönemde Nietzsche'den her yerde o kadar o kadar çok söz ediliyor ve kitaplarda, dergilerde, gazetelerde ve gündelik konuşmalarda adı o kadar sık geçiyordu ki Freud'ın onun fikirlerine temas etmemiş ihtimali yok gibi bir şey." Bu noktada varsayımımız ne olursa olsun Freud, *The Philosophy of the Unconsicous*'ı yazan Edward von Hartmann'ı okumamıştı (diye belirtiyor Kris). Hem Hartmann hem de Nietzsche bilinçdışılık konusundaki fikirlerini, çoğu eseri varoluşçu çizgiyi izleyen Schopenhauer'dan almışlardı.
23. Jones, II, s. 344.
24. a.g.e. I, s. 295.
25. a.g.e., II, s. 432.
26. Ludwig Binswanger, "The Existential Analysis School of Thought,": *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*, ed. Rollo May, Ernest Angel ve Henri Ellenberger (New York: Basic Books, 1958), s. 191-213. Freud'un *Homo natura*'yı ele almasına, Freud'un sekseninci doğum günü vesilesiyle Viyana'ya davet edilen Binswanger tarafından değinilmişti.

Bölüm III

TERAPİYE KATKILAR

ALTI

Olmak ve de Olmamak

Varoluşçu terapinin en temel katkısı insanı *varlık* olarak anlamaya çalışmasıdır. Belli davranış modellerinin hak ettikleri meşru yerlerde incelenmesine ve dinamizmlerinin geçerliliğine itiraz etmez. Ancak itkilerin ve dinamizmlerin –hangi isimlerle anılırsa anılsınlar– yalnızca ele aldığımız insanın varoluş yapısı bağlamında anlaşılabileceğini savunur. Dolayısıyla varoluşçu analizin en ayırıcı özelliği, onun *ontoloji* ile, varlık bilimi ile, *Dasein* ile, psikoterapistin karşısında oturan o varlığın varoluşuyla ilgileniyor olmasıdır.

Varlık ve onunla ilgili terimlerin tanımıyla uğraşmaya geçmeden önce, her duyarlı terapistin günde yüzlerce defa yaşadığı bir deneyimden söz ettiğimizi varoluşçu bir yaklaşımla kendimize hatırlatalım. Bu, *hakkında* bildiklerimizden daha farklı bir seviyeden, bir canlı olarak yanımıza gelen bir başka insanla anlık bir karşılaşma deneyimidir. "Anlık" terimi, buraya dahil edilen gerçek zamana değil, deneyimin niteliğine gönderme yapar. Vaka kayıtlarına bakarak hasta hakkında epey bilgi edinebileceğimizi düşünebilir, diğer görüşmecilerin onu nasıl tarif ettikleri hakkında iyi kötü fikir sahibi olabiliriz. Fakat hasta içeri adımını attığında, karşımızda yeni bir kişiyi görmekle gelen ani ve bazen güçlü bir deneyim yaşarız; bu deneyim nor-

malde içinde sürpriz unsurları da barındırır ama bu sürpriz, şaşırtıcılık ya da hayrete düşürmek anlamında değil, "tepeden inme" oluşuyla etimolojik anlamındadır. Burada kesinlikle bir meslektaşın tuttuğu raporlara eleştiri yoktur, zira bizler bu karşılaşma deneyimini tanıdığımız veya yıllarca birlikte çalıştığımız kişilerle de yaşıyoruz. Dostlarımızla ve sevdiklerimizle de yaşayabiliriz. Bu bir kez olup biten bir deneyim değildir; hatta gelişmekte olan, büyüyen herhangi bir ilişkide sürekli yaşanır (hele de hayati bir ilişkiyse yaşanması da gerekir).

Hasta hakkında öğrendiğimiz bilgiler doğru ve öğrenmeye değer bilgiler olabilir. Fakat asıl mesele, *diğer kişinin varlığını kavramanın, onun hakkındaki belli bilgilerimizden daha farklı bir seviyede vuku bulduğudur.* O kişinin davranışlarında faal olan itki ve mekanizmalarına dair bilgilerin yararlı olacağı açıktır; diğer insanlarla ilişkilerinin örüntüsünü bilmek son derece faydalıdır; belli tavırlarının ve simgesel eylemlerinin anlamı konuyla doğrudan ilgilidir; aynı şeyi *ad infinitum* (ebediyen) götürebiliriz. Fakat o her şeyi kapsayan, hepsinin içinde en gerçek olgu olan şeyi gördüğümüzde, yani o anda canlı bir şekilde karşımızda duran kişinin kendisiyle yüz yüze geldiğimizde tüm bunlar farklı bir seviyeye geçer. O kişi hakkında edindiğimiz onca bilgimizin ansızın yepyeni bir örüntüde farklı bir şekilde biçimlendiğini gördüğümüzde bunun anlamı bilgilerimizin yanlış olduğu değil, o âna dek sadece bazı dışavurumlarını bildiğimiz o kişinin gerçekliği sayesinde her şeyin bir anlam, biçim ve önem kazanmış olduğudur.

Burada söylediğimiz hiçbir şey, belli bir kişi hakkında belli veriler toplayıp onları ciddi bir şekilde incelemenin önemini küçümsemek anlamına gelmez. Bu yalnızca sağduyulu davranmaktır. Fakat tam da bu verilerin, o kişinin

kendisiyle yüz yüze gelindiğinde özel konfigürasyon oluşturduğu gibi deneysel bir gerçeğe de gözlerimizi kapatamayız. Bu gerçek, insanlarla görüştüğümüzde yaşadığımız genel deneyimlerde de kendini gösterir; bazen öteki kişiyle ilgili "bir his" alamadığımızı söyleyebilir ya da o veriler bizim beynimizde kendi biçimine "girene" kadar o görüşmeyi uzatma ihtiyacı duyabiliriz. Fakat o ilişkide husumet ya da öfke gibi duygularımız varsa –yani o kişiyi dışarıda tutuyorsak– entelektüel açıdan ne kadar parlak olursak olalım o "hissi" alamayız. İşte birini gerçekten *tanımak* ile *hakkında* bir şeyler *bilmek* arasındaki klasik ayrım da buradadır. Bir insanı tanımak istediğimizde, onun *hakkındaki* bilgiler, o kişinin gerçek varoluşuyla kapsanan olgulara boyun eğmelidir.

Eski Yunancada ve İbranicede *bilmek ya da tanımak* (to know) fiili "cinsel ilişkiye girmek" anlamındaki sözcükle aynıdır. Kitab-ı Mukaddes'in Kral James çevirisinde de bunun örneklerini görürüz: "İbrahim karısını tanıdı ve karısı gebe kaldı..." *Tanımak* fiili on altıncı ve on yedinci yüzyıl İngilizcesinde de aynı anlama geliyordu. Dolayısıyla tanımak ile sevmek arasında etimolojik olarak olağanüstü yakınlıkta bir ilişki vardır. Bir başka insanı tanımak, tıpkı onu sevmekte olduğu gibi, diğer insanla bir tür birleşme, diyalektik bir katılım içerir. Binswanger buna "ikili mod" der. Kişi diğerini anlayacaksa, genel anlamda konuşacak olursak, en azından o kişiyi sevmeye de hazır olması gerekir.

Diğer kişinin varlığıyla yüz yüze gelişte insanı derinden sarsan bir güç vardır ve bu, potansiyel olarak çok kaygı verici de olabilir. Bu karşılaşma neşe de verebilir. Durum ne olursa olsun, her karşılaşmanın kavrama ve etkileme gücü vardır. Terapistin sadece belli davranış mekanizmalarına

odaklanarak veya diğer kişinin sadece bir "hasta" olduğunu düşünerek kendi rahatı için o karşılaşmadan kendini soyutlamaya çalışması anlaşılır bir durumdur. Fakat diğer kişiyle ilişkide sadece teknik görüşler hâkim olursa, kişi gerek kendisini diğerinden soyutlama gerekse gerçekliği kökten çarpıtması pahasına bile olsa kendisini kaygıya karşı korumuş olacaktır. Zira bu durumda öteki kişiyi gerçekten *görmeyecektir*. Bunlar, tıpkı veriler için söylediğimiz gibi, odadaki iki kişinin gerçeklik olgusunun önüne geçmesi gerektiğini gösterecek ölçüde tekniğin önemini küçümsemek de değildir.

Bu konuya, biraz daha farklı ama hayranlık uyandıran bir biçimde Sartre da değinmiştir. "Eğer insanı analiz edilmeye yatkın ve özgün verilere, belirli itkilere (ya da 'arzulara') indirgenebilen, bir özne tarafından bir nesnenin özellikleri olarak taşınan bir şey olarak ele alırsak," der, "elimize ancak dayatmacı bir töz sistemi geçer ki bunu da daha sonra mekanizmalar veya dinamizmler ya da örüntüler olarak adlandırırız. Fakat kendimizi bir ikilemin de içinde buluruz. Bizim insan, (tutkuları) edilgen bir biçimde kabul eden, adeta kararsız bir hamur" haline dönüşmüştür. "Ya da artık daha fazla indirgenemeyecek olan itkiler de eğilimlerden oluşan basit bir demet haline indirgenecektir. Her iki durumda da *insan* gözden yiter; şu ya da bu deneyimi yaşayan "o kişiyi" artık göremeyiz."[1]

Varlık ve *Dasein*'ın anlamını vermek zaten yeterince zor bir işken bu terimlerin ve yan anlamlarının epey itiraz doğurması görevimizi bir kat daha zorlaştırıyor. Okurların bir kısmı bu sözcüklerin yeni bir "mistisizm" türünden ibaret olduğunu (küçümseyici ve oldukça hatalı bir şekilde de olsa "bulanık", gizemli anlamlarıyla kullanıldığını) ve bunun bilimle hiçbir ilgisinin olmadığını düşünebilir.

Fakat bu tavır, meseleyi küçümseyerek baştan savmak olacaktır. Belli bir kategoriye sokulamayan ya da sayılamayan şeyler sözkonusu olduğunda *mistik* teriminin aşağılayıcı bir anlamda kullanılması ilginçtir. Matematikselleştiremediğimiz bir şeyin ya da deneyiminin gerçek olmadığı yönündeki o eski inanç, kültürümüze hâlâ hâkimdir. Ya da rakamlara indirgenebilen şeyler gerçektir diye düşünülür. Oysa bu ondan soyutlanmak anlamına gelir; zaten matematik de başlı başına bir soyutlamadır ve bu onun muazzam faydasının sebebi ve en büyük şanıdır. Dolayısıyla günümüz Batı insanı kendisini tuhaf bir durumda bulur; zira elindeki bir şeyi soyutlamaya indirgedikten sonra onun gerçek olduğu konusunda kendisini ikna etmek zorunda kalmaktadır. Bu durumun, günümüz Batı dünyasında çok yaygın olan soyutlanma ve yalnızlık duygusuyla yakından ilgisi vardır; zira kendimizi gerçek olduğuna inandırdığımız tek deneyim tam da bu deneyimin gerçek olmadığıdır. Sonuç olarak kendi deneyimimizin gerçekliğini inkâr ederiz. Bu küçümseyici anlamıyla *mistik* sözcüğü bilinmesincilik'in işine yarayacak şekilde kullanılır; bir şeyi küçümseyerek baştan savmakla, onun muğlak kalarak bilinmemesi sağlanır. Oysa bilimsel olan tavır, sözünü ettiğimiz şeyin ne olduğunu açık bir şekilde görmeye çalışmak ve sonra da bu gerçekliği en az çarpıtmayla en iyi tarif edebilecek terim ya da simgeleri bulmak değil midir? "Varlığın" "sevgi" ve "bilinç" gibi (sadece iki örnek vermek adına) asıl incelemek istediğimiz şeyi yitirmeden kategorilere koyamadığımız ya da soyutlayamadığımız gerçekliklerin sınıfına ait olduğunu görürsek, bu durum bizi o kadar da şaşırtmamalıdır. Yine de bu durum bizi onu anlama ve betimleme çabamızdan vazgeçirmeyecektir.

Daha ciddi bir başka itiraz kaynağı ise günümüz Batı toplumunun tümüne hâkim olan, yani "varlık" ile ilgili tüm irtibattan kaçınma ve çeşitli şekillerde baskılama yönündeki psikolojik ihtiyaçtır. Varlıkla çok alakadar olan –özellikle Hint ve Doğu Asya gibi– diğer kültürlerin ve bu konuyla ilgilenilen diğer tarih dönemlerinin tersine, bugün Batı'da öne çıkan özelliklere bakıldığında, Marcel'in de gayet doğru bir şekilde belirttiği gibi, şunu fark ediyoruz: "eksik olan ontolojik açı, yani varlık duygusudur. Genel anlamda konuşacak olursak, günümüz insanı bu haldedir, olur da ontolojik bir endişe duyacak olursa, o da ancak sıkıcı ve muğlak bir dürtüden ibarettir."[2] Marcel, birçok öğrencinin vurguladığı bir şeye işaret etmektedir. Yani varlık duygusunun bu yitimi, bir tarafta işlevi varoluşun önünde görme eğilimiyle ilişkilidir: İnsan kendini bir insan ya da benlik olarak görmek yerine metroda bir jeton satıcısı, bir manav, bir profesör, AT&T'nin başkan yardımcısı ya da ekonomik işlevi neyse o olarak görmektedir. Öte tarafta ise, varlık duygusunun yitimi, kültürümüzdeki kitlesel kolektivist yönelimlerle ve yaygın konformist eğilimlerle ilişkilidir. Bunun üzerine Marcel şöyle sert bir iddiada bulunur: "*Hakeza bugüne dek geliştirilmiş olanlardan daha derin ve daha ayırt edici bir psikanalitik yöntemin, bu duygunun baskılanmasının ya da bu ihtiyacın göz ardı edilmesinin marazi etkilerini ortaya çıkarmayacağını düşünür oldum.*"[3]

Marcel, "'Varlık' sözcüğünü tanımlamaya gelirsek," diye devam eder, "bunun son derece zor olduğunu baştan kabul etmemiz gerek. Ben yalnızca şöyle bir yaklaşım yöntemi öneririm: Varlık, deneyim verilerini temel alan ve bunları gitgide yapısal ve önemli değerlerinden ayıracak şekilde adım adım unsurlarına ayırmayı amaçlayan kapsamlı bir analize direnen ya da direnebilen şeydir. (Bu tür

bir analiz Freud'un kuramsal çalışmalarında denenmiştir.)"[4] Buradaki son cümlede, Freud'un analizinin en nihai uca kadar ilerletildiğini anlıyorum. Peki, itkiler, içgüdüler, mekanizmalar hakkında her şeyi biliyoruz diyelim. Varlık *hariç* her şeyi. Varlık bunlardan geri kalandır. Başından çeşitli deneyimler geçen ve ne kadar ufak olursa olsun, bu kuvvetlerin onun üzerinde çeşitli etkilerde bulunduğunu fark edecek kadar özgürlüğü olan *kişi*deki sonsuz karmaşıklıktaki bir dizi belirlenimci unsuru oluşturan şeydir. Burası, kişinin tepki vermeden önce, duraksama ve dolayısıyla tepkisinin ne yönde olacağını tartma yeteneğine potansiyel olarak sahip olduğu alandır. Bu nedenle burası, onun yani insanın, hiç de itkilerin ve önceden belirlenmiş davranış biçimlerinin bir derlemesi olmadığını gösteren alandır.

Varoluşçu terapistlerin insan varoluşunun ayırıcı karakterini anlatmak için kullandıkları terim *Dasein*'dır. Binswanger, Kuhn ve diğerleri izledikleri ekolü *Daseinanalyse* olarak adlandırırlar. *Sein* (olmak) ile *da* (orada) sözcüklerinden mürekkep olan *Dasein*, insanın *orada olan* varlık olduğunu ve orada olduğunu bilmesiyle bir "orada-"lığa sahip olduğunu ve bu gerçekle ilgili olarak bir duruş sergilediğini ifade eder. Bu bağlamdaki "orada" sözcüğü artık bir yer anlamı taşımamakta, bana ait özel bir "orada-"yı, *zaman içindeki* belli bir noktayı ve de o andaki varoluşuma ait uzamı anlatmaktadır. İnsan, varlığının bilincinde olabilen ve dolayısıyla bunun sorumluğunu taşıyabilen bir varlıktır. İnsanı diğer varlıklardan ayıran şey de kendi varlığının farkında olma kapasitesidir. Varoluşçu terapistler insanı tüm diğer varlıklar gibi sadece "başlı başına varlıklar" olarak değil "kendi için varlık" olan varlıklar olarak düşünürler. Binswanger şu ya da bu konuda "*Dasein* se-

çimi" diye bir şeyden söz eder, ki bunun anlamı "varoluş-seçiminden-sorumlu-olan-kişi"dir.

Okurlar, *being* (varlık) sözcüğünün İngilizcede bir ortaç olduğunu, birinin *bir şey olma* sürecinde bulunduğunu gösteren bir fiil hali olduğunu akıllarında tutarlarsa *human being* (insan) teriminin tam anlamı daha net anlaşılacaktır. Ne yazık ki, *being* terimi İngilizcede genel bir isim olarak kullanıldığında statik bir tözü anıştırır, *a being* şeklinde belli bir isim olarak kullanıldığında ise genellikle birer birim gibi sayılabilen –örneğin bir asker gibi– bir teşekkül anlaşılır. Oysa *being* genel bir isim olarak kullanıldığında *potentia* ya da potansiyellik kaynağı olarak anlaşılmalıdır; *being* palamudu meşeye dönüştüren ya da bizleri gerçekte neysek ona dönüştüren potansiyel, gizilgüçtür. Ama *a human being* gibi özel bir şekilde kullanıldığında, birinin bir süreç içinde olduğunu gösteren dinamik bir yan anlam taşır; kişi bir şey olma sürecindedir. Belki de bu yüzden –önceden sözünü ettiğimiz gibi terimle ilgili tüm güçlüklere rağmen– *becoming* (olma, haline gelme) ABD'de bu terimin anlamına daha isabetli bir çağrışım yapar. Bir diğer insanı yalnızca nereye doğru ilerlediğini, neye dönüştüğünü (becoming) gördüğümüzde anlayabiliriz ve kendimizi de "*potantia*'mızın eyleme geçtiğini düşündüğümüzde" tanıyabiliriz. Bu nedenle insan için önemli olan zaman *gelecek* zamandır; yani asıl kritik soru nereye yönelmekte olduğum, az sonraki gelecekte ne olacağımdır.

Dolayısıyla, insan sözkonusu olduğunda varlık (being) ilk ve son kereliğine verilmiş bir şey değildir. Meşe ağacının palamuttan gelişi gibi otomatik olarak kat kat açılarak gelmez. Zira insan varlığının yapısında, ondan ayrılamaz bir unsur olan öz-bilinç vardır. İnsan (veya *Dasein*), eğer kendisi olmak istiyorsa, kendisinin farkında olması gere-

ken, kendisinden sorumlu olması gereken özel bir varlıktır. İnsan ayrıca gelecekte bir anda artık olmayacağını da bilen özel bir varlıktır; varlıksızlık yani ölüm ile hep diyalektik bir ilişki içinde olan bir varlıktır. Bir zaman gelecek ve o an artık kendisinin olmayacağını bilmekle kalmaz, kendi seçimleriyle varlığını üzerinden atıp yitirebilir. "Olmak ve de olmamak": Bu bölümün başlığındaki "ve de" ifadesi bir dizgi yanlışı değildir, intihar noktasında birinin tek ve son seferliğine yaptığı bir seçim de değildir; bu ifade, bir ölçüye dek, her an her saniye yapılan bir seçimi yansıtır. İnsanın kendi varlığının farkındalığındaki derin diyalektik, Pascal tarafından eşi benzeri görülmeyen bir güzellikte aktarılmıştır:

> "İnsan yalnızca bir sazdır; doğada yaşayan ve dokunsalar kopacak bir saz; ama düşünen bir sazdır. Onu imha etmek için tüm evrenin silah kuşanmasına gerek yoktur: Bir buhar, bir damla su onu öldürmeye yeter. Ama evren onu parçalayacaksa bile insan yine de onu katledenden daha soylu olacaktır, çünkü o öleceğini bilir, evrenin ona karşı avantajını da bilir: Oysa evrenin bunlarından hiçbirinden haberi yoktur."[5]

İnsanın kendi varlığını deneyimlemesinin ne anlama geldiğini açıklayabilme umuduyla vaka tarihinden bir örnek verelim. Sözünü edeceğimiz hasta yirmi sekiz yaşında akıllı bir kadın ve iç dünyasında olup bitenleri anlatmakta özellikle yetenekli biri. Psikoterapiye başvurmasının nedeni kapalı yerlerde yaşadığı ciddi kaygı nöbetleri, kendisiyle ilgili şiddetli kuşkular ve bazen kontrol edemediği öfke patlamalarıydı.[6] Gayri meşru bir çocuk olarak doğmuş ve

akrabaları tarafından ülkenin güneybatı bölgesindeki küçük bir köyde büyütülmüştü. Annesi öfkelendiği zaman ona sık sık nereden geldiğini hatırlatır, onu aldırmak için ne kadar uğraştığını tekrar tekrar anlatır ve sıkıntılı zamanlarda küçük kıza şöyle bağırırmış: "Sen doğmasaydın bunlar başımıza gelmeyecekti!" Aile kavgalarında ise akrabaları onu, "Sen neden kendini öldürmedin?" ve "Doğduğun gün senin boğdurulup ölmen lazımdı!" diye azarlarlarmış. Hasta, daha sonraları kendi gayretleriyle eğitimli bir genç kadın olmuştu.

Terapinin dördüncü ayında hasta şöyle bir rüya gördü: "Bir sürü insanın olduğu, kalabalık bir yerdeydim. Hiçbirinin yüzü yoktu; gölge gibiydiler. Sanki sadece insanlardan oluşan çok kalabalık bir ortamdı. Sonra kalabalığın içinde birinin bana şefkat gösterdiğini gördüm." Bir sonraki seansta, aradan geçen günler içinde, olağanüstü önemli bir deneyim yaşadığını aktardı. İki yıl sonra hatıralarını yazdığı ve notlar tuttuğu metni aktarıyoruz.

> "Bir gecekondu mahallesindeki o soylu yolların altında yürüdüğümü hatırlıyorum. Kafamdan şu düşünce geçiyor: 'Ben gayri meşru bir çocuğum.' Bu gerçeği kabul etmek için ıstırap içinde ter döktüğümü hatırlıyorum. Sonra kabullenmenin nasıl bir şey olduğunu anladım. 'Ayrıcalıklı beyazların arasında bir zenciyim ben' veya 'Görebilen insanların arasında bir körüm ben.' O gece, sonradan uyandığımda bana şöyle geliyordu: 'Gayri meşru bir çocuk olduğum gerçeğini kabul ediyorum.' *Ama*, 'Ben artık bir çocuk değilim.' O halde şöyle, 'Ben gayri meşruyum.' Aslında öyle de değil: 'Ben gayri meşru bir çocuk olarak doğdum.' Geriye ne kalıyor? Geriye kalan şu: 'Ben

varım.' 'Ben varım' ile gelen bu temas ve kabulleniş bir kez yakalandı mı (ki bu, sanırım, hayatımda ilk defa oluyordu) bana şu deneyimi de getirmişti: 'Var olduğuma göre, olmak hakkına da sahibim.'

Bu nasıl bir deneyim mi? Çok temel bir his; sanki evimin tapusunu almışım gibi. İyona mı dönüşür yoksa bir dalgadan mı ibarettir diye düşünmeden kendi hayatiyetimi deneyimledim. Hani sanki çok küçük bir çocukken bir şeftaliyi yiyip çekirdeğine ulaştığım andaki gibi oldu. Çekirdeği kırmıştım; ne bulacağımı bilmiyordum ama içerideki tohumu bulmak hoşuma gitmiş, onu da yiyip acımsı-tatlımsı lezzetini hissetmek bana iyi gelmişti... Limanda demir atmış bir tekne gibi, zaten topraktaki malzemelerden yapılma bir tekne ve atılan demir sayesinde yeniden toprakla temasını yakalıyor. Yapıldığı ağacı büyüten toprakla. Her an demir alıp denize açılabilir ama an gelir bazen bir fırtınayı atlatmak ya da biraz olsun dinlenmek için yine demir atabilir... Ben de Descartes'a şöyle diyorum: '*Varım, o halde* düşünüyorum, hissediyorum, yapıyorum.'

Geometrideki bir aksiyom gibi; bunu hiç deneyimlememiş olmak, daha ilk aksiyomu bile bilmeden bir geometri kursuna gitmek gibi bir şey olmalı. Bu sanki tüm kötülüklerin ve iyiliklerin ve tüm diğer insan kavramlarının ötesine geçip kendi Cennet Bahçeme girmek gibi bir şey. Şairlerin ya da mistiklerin ezgisel dünya deneyimleri gibi. Tek fark, o saf duygu ve Tanrı ile bütünleşme yerine, kendi varlığımı bulmak ve kendimle birleşme deneyimi. Sinderella'nın ayakkabısını alarak tüm dünyayı dolaşıp o ayakkabıya uyan ayağı bulmaya çalışmak ve birdenbire ona

uyan tek ayağın kendi ayağım olduğunu görmek gibi. Bu zaten 'İşin Aslı' ifadesinin etimolojik karşılığı. Üstünde dağların, okyanusların ve kıtaların çizildiği bir dünya gibi. Dilbilgisi dersindeki bir çocuğun cümledeki *özneyi* bulması gibi; ki bu durumda özne kişinin kendi ömrü oluyor. Kişinin kendi benliğine teori gibi kalmasına son vermek gibi..."

Bunu "Ben varım" deneyimi olarak adlandıracağız.[7] Karmaşık bir vakanın, yukarıda son derece güçlü ve güzel bir şekilde aktarılan bu özel aşaması, kişide varlık duygusunun ortaya çıkışını ve güçlenmesini örneklemektedir. Bu deneyimin bu kişide çok derin izler bırakmasının nedeni gayri meşru çocuk olmasından dolayı varlığının daha açık bir tehdit altında olduğunu hissetmesi ve iki yıl sonra bulunduğu yerden bu deneyimine bakarken edebi ayrıntılar kullanabilmesidir. Yine de bu olgulardan herhangi birinin onun deneyiminin temel niteliğini, genelde, normal ya da nevrotik, tüm diğer insanların yaşadığından daha farklı kıldığına inanmıyorum.

Bu vakada örneklenen deneyim üzerine dört yorum daha yaparak bölümü sonlandıracağız. İlk olarak, "Varım" deneyimi kişinin sorunlarına tek başına bir çözüm değildir; daha ziyade çözümün *önkoşuludur*. Buradaki hasta bu noktaya geldikten sonra, belli psikolojik problemleri üzerine iki yıl kadar kafa yormuştur ve bunu kendi varoluş deneyimini temel alarak yapabilmiştir. En genel anlamıyla, varlık duygusunun elde edilmesi tüm terapinin hedefidir ama daha doğru bir anlamda bu, kişinin kendisi ile kendi dünyası arasındaki ilişkidir, kişinin kendi varoluş (kişinin kimliği de buna dahildir) deneyimidir ve belli problemlerin çözüm yolundaki önkoşul da budur. Hastanın yazdığı

gibi, bir "temel olgu", en saf ve özgün haliyle yaşanan, bir *ur* deneyimdir. Bu deneyim, bir başka hastanın kendine özgü bir gücü keşfetmesiyle (resimde, yazıda ya da başka bir işte başarılı olduğunu ya da başarılı bir cinsel ilişki yaşadığını gördüğünde vb.) özdeşleştirilemez. Dışarıdan bakıldığında, bu özel güçlerin keşfi ile kişinin kendi varlığına dair yaşadığı deneyim el ele giden şeyler gibi görünür ama aslında yaşanan bu deneyim, o keşiflere temel olur, onu destekler ve onun psikolojik önkoşuludur.

Şu ya da bu ölçüde "Ben varım" deneyimini bir önkabul olarak barındırmayan bir psikoterapide, kişinin özel problemlerine getirilen çözümlerin aldatıcı bir nitelikte olacağına dair kuşkularımız olması doğaldır. Hastanın keşfettiği yeni "güçler" yalnızca telafi edecek şekilde deneyimlenebilir; yani hasta kendisini önemli gibi gösteren kanıtları deneyimlemiş olsa da derinlerde bir yerde kendisinin önemli olmadığından emindir, zira hâlâ o temel inancı, "Ben Varım, o halde düşünüyorum, eyliyorum"u hâlâ deneyimlememiştir. Kendisini canlı, önemli ve var olan biri olarak deneyimlemediği takdirde, bu türden telafi edici çözümlerin hastanın bir savunma sistemini ya da bir kural zincirini bir diğeriyle değiştirmesini temsil eden bir şeyden ibaret olmadığını düşünmemiz de tuhaf olmayacaktır. İkinci aşamada hasta öfkeyle patlamak yerine "yüceltir" veya "içe kapanır" veya "ilişkilendirir" ama yine de kendi varoluşundan kaynaklanan bir eylem sözkonusu değildir.

İkinci yorumumuz ise bu hastanın "Ben varım" deneyiminin pozitif aktarım ilişkisiyle açıklanamayacağıdır. Terapiste ya da kocaya[8] yönelik pozitif aktarımın yukarıdaki vakada açıkça var olduğu, önceki geceki ayrıntılı rüyasında görülmektedir: O rüyada kişiliklerden arındırılmış yaban kalabalıkta biri –onun ben yani terapist olduğunu

varsayıyorum– ona şefkat göstermiştir. Doğrudur, bu kişi rüyasında "Ben varım" deneyimini yalnızca bir başka insana güven duymakla yaşayabilmiştir. Ama bu, deneyimin kendisini açıklayan bir şey değildir. Bir başka insan tarafından kabul edilme ihtimalinin ve ona duyulan güvenin "Ben varım" deneyimi için gerekli bir koşul olduğu da elbette doğru olabilir. Fakat kişinin kendi varlığına dair farkındalığı, temelde kişinin kendisini kavradığı seviyede gerçekleşir; bu, öz-farkındalık alanında gerçekleşen bir *Dasein* deneyimidir. *Öz olarak* sosyal kategoriler içinde açıklanmaz. Terapist gibi bir insan tarafından kabul edilmesi, hastanın –başka birinin ya da dünyanın onu kabul etmesi için açtığı bir cephede ayrıca mücadele vermek zorunda kalmadan– artık asıl savaşını verebileceğini gösterir; bu kabul onu özgürleştirerek kendi varlığını deneyimlemesini sağlar. Bu noktayı vurgulamamız gerek; çünkü çoğu çevrede, kişinin kendi varlığını deneyimlemesi otomatik olarak sadece bir diğer kişi tarafından kabul edilirse keşfedilir gibi yaygın bir yanlış kanı vardır. "İlişki terapisi"nin bazı türlerindeki temel hata budur. Gerek terapide gerekse hayatta "Seni seviyor ve kabul ediyorsam, tek ihtiyacın budur" tavrının, edilgenliği artırmaya yarayan bir tavır olduğu görülebilir. Asıl kritik soru, varoluşuna dair farkındalığı ve sorumluluğuyla o bireyin, kendisinin kabul edilebildiği gerçeğiyle ne yapacağıdır.

Üçüncü yorum hemen yukarıdakinin ardından geliyor: *Varlık*, sosyal ve etik normlara dair bir içe yansıtmaya indirgenemeyen bir kategoridir. Nietzsche'nin sözlerini kullanacak olursak, "iyinin ve kötünün ötesindedir." Benim varoluş duygumun sahiciliği ölçüsünde, önemli olan başkalarının bana olmam gerektiğini söyledikleri şey değil, ebeveynlerin ya da diğer otoritelerin talep ettiklerini yar-

gılayabileceği Arşimet noktasıdır.* Gerçekten de, *zorlanımlı ve katı ahlakçılık, kişilerdeki varlık duygusu eksikliğinin bir sonucu olarak ortaya çıkar.* Katı ahlakçılık, bireyin kendi seçimlerinin yaptırımı olabileceğine dair temel bir güvenceye sahip olmadığı durumlarda, harici yaptırımları devreye sokma yönünde kendini ikna etmesidir. Burada bir insanın ahlakı üzerindeki yaygın sosyal etkileri yok sayıyor değiliz; demek istediğimiz, ontolojik duygunun baştan aşağı bu tür etkilere indirgenemeyeceğidir. Ontolojik duygu *bir süperego* fenomeni *değildir.* Ayrıca varlık duygusu kişinin kendisine saygı duyduğu bir temel kazandırır, bu öz-saygı başkalarının kendisi hakkındaki görüşlerinin bir yansıması değildir. Zira eğer öz-saygınız uzun vadede sosyal onaylanmaya sırtını dayamak zorundaysa, sizdeki öz-saygı değil, daha karmaşık türdeki bir sosyal konformitedir. Kişinin kendi varoluş duygusunun, türlü sosyal bağlarla iç içe olsa da, temelinde sosyal kuvvetlerin bir ürünü olmadığını da büyük bir güvenle söylemek mümkün değildir; zira önkoşul olarak mutlaka *Eigenwelt*'i, "kendi dünyasını" (bu konu daha sonra ele alınacaktır) gerektirir.

Dördüncü yorumumuz hepsinden de önemli olan bir konuyu, yani "ben varım" deneyiminin çeşitli çevrelerde "egonun işlevselleşmesi" diye anılan şeyle özdeşleştirilmemesi gereğidir. Bir diğer deyişle, kişinin kendi varlığına dair farkındalığının oluşmasını, "egonun gelişmesi"nin bir aşaması olarak tanımlamak yanlış olur. Bunun neden böyle olduğunu anlamak için klasik psikanaliz geleneğinde "ego" kavramının ne anlama geldiği üzerine düşünmemiz gerek sadece. Ego geleneksel olarak, nispeten zayıf, geri planda, edilgen ve daha güçlü başka süreçlerin bir epife-

(*) *Arşimet noktası*: Kişinin tablonun tümünü görüp, nesnel gözlem yapabileceği nokta. (Ç.N.)

nomeni olan bir tür araç olarak algılanır. "İd'e dış dünyadan dayatılan değişikliklerden türemiştir" ve dış dünyanın temsilcisi"dir.[9] Ego dediğimiz özünde edilgendir," der Groddeck ve Freud da bu ifadeyi onayladığını belirtmiştir.[10] Psikanaliz teorisinde orta dönemde yaşanan gelişmeler, elbette ego üzerinde vurguları artırmıştır ama onu özellikle savunma mekanizmaları incelemesinin bir yönü olarak ele almıştır; ego, örselenmiş ve kırılgan alanını negatif savunma işlevleri sayesinde genişletmiştir. "Üç efendiye hizmet borçludur ve dolayısıyla üç tehlikeye maruz kalır: dış dünya, İd'in libidosu, Süperego'nun şiddeti."[11] Freud, egonun, karman çorman yuvasında eğer bir miktar uyuma benzer bir şey bulup korursa, gayet iyi işe yarayacağına da dikkat çekmiştir.

Bir an durup düşünmek bile bu ego ile "ben varım" deneyiminin arasındaki farkın ne kadar büyük olduğunu gösterecektir. Burada ele aldığımız varlık duygusu olan "ben varım" deneyimi daha temel bir seviyede gerçekleşir ve egonun gelişimi için bir önkoşuldur. Ego, kişiliğin bir *parçasıdır* ve geleneksel olarak nispeten zayıf bir parçadır; varlık duygusu ise kişinin, bilinçli ya da bilinçdışı deneyiminin tümüne gönderme yapar ve asla farkındalığın bir aracı değildir. Ego dış dünyanın bir yansımasıdır ve madem yalnızca dış dünyanın yansıması ya da aynalanmasıdır; o halde egonun, kişinin kendi varoluş duygusu olmadığı kesindir. Benim varlık kapasitem, dış dünyayı görebilme, ölçebilme, gerçekliği değerlendirebilme kapasitem *değil,* kendimi dünyada olan bir varlık olarak görebilme, *tüm bu şeyleri yapabilen varlık olarak kendimi tanıma* kapasitemdir. Bu açıdan "ego gelişimi" denen şeyin önkoşuludur. Ego, özne-nesne ilişkisindeki *özne*dir; varlık duygusu bu ikiliğin öncesindeki bir seviyede yer alır. Varlık, "ben öz-

neyim" demek değil, "kendimin, pek çok diğer şeyin yanı sıra olmakta olan bu şeyin öznesi olduğunu bilebilen varlığım," demektir. Varlık duygusu, kökeninde, dış dünyanın karşısına konmuş bir şey değildir ama kişinin gerekirse kendisini harici dünyanın karşısına koyabilme kapasitesini de içermek zorundadır (tıpkı varlıksızlıkla yüzleşme kapasitesini de içermesi gerektiği gibi). Elbette, hem ego denilen şey hem de varlık duygusu, bebeklikteki ilk birkaç ay ile çocukluktaki iki yaş arasında bir yerde öz-farkındalığın ortaya çıkmasının önkoşuludur; bu gelişim süreci genellikle "egonun ortaya çıkışı" olarak adlandırılır. Fakat bu, iki kavramın özdeş olması gerektiği anlamına gelmez. Normal olarak egonun çocuklukta zayıf olduğu söylenir; çocukluktaki ego çocuğun gerçeklikle ilişkisinin ve ona getirdiği değerlendirmenin zayıflığıyla doğru orantılıdır; oysa varlık duygusu çocuklukta özellikle güçlü olabilir ama çocuk daha sonraları kendisini konformist eğilimlere bırakmayı öğrendikçe, kendi varoluşunu başkalarının ona yansıttığı değerlendirmelerden deneyimledikçe ve orijinalliğinden ve başlangıçtaki varlık duygusunu kısmen yitirdikçe bu duygu zayıflar. Aslında varlık duygusu –ontolojik anlamda– egonun gelişmesi için önkoşuldur; tıpkı diğer problemlerin çözümü için olduğu gibi.[12]

Ortodoks psikanaliz geleneğinde, son yıllarda ego teorisine çeşitli ekleme ve çıkarmaların yapıldığını görüyoruz. Fakat güçsüz bir krala ne kadar muhteşem kumaşlardan dokunmuş ne kadar çok kıyafet giydirirseniz giydirin gücünü artıramazsınız. Ego doktrini ile ilgili asıl ve temel problem, modern düşüncesindeki özne-nesne ikiliğidir. Hatta burada şunun vurgulanması gerekir: *Egonun zayıf, edilgen ve türetilmiş olarak algılanıyor olması gerçeğinin ta kendisi, günümüzdeki varlık duygusu yitiminin göstergesi ve*

ontolojik bağın baskılanmasının semptomudur. Egoya dair bu görüş, insanı her şeyden önce kendisi üzerinde uygulanan kuvvetlerin pasif bir alıcısı olarak görme eğiliminin bir simgesidir. Bu kuvvetlerin İd ya da Marxçı terimlerdeki endüstriyel güçler ya da Heidegger'in terimleriyle denizdeki "pek çoklarından biri" olarak bireyi dibe batırması ile özdeşleştirilmesi de bu durumu değiştirmez. Ego'nun İd tarafından zayıflatılmış ve örselenmiş olduğu görüşü Freud'a göre, Victoria çağı insanının parçalanmasının güçlü bir simgesi olduğu kadar o dönemin yüzeysel iradecileri karşısında ıslah edici bir özelliğe sahipti. Fakat bu ego temel normmuş gibi abartıldığında hata yapılmış olur. Eğer ego teorisi bir iç tutarlılığa sahip olup da insana insan olarak atıfta bulunacaksa, varlık duygusu ve ontolojik farkındalık o teorinin altında ele alınmalıdır.

Şimdi de *varlıksızlık* ya da varoluşçu külliyatta *hiçlik* olarak adı geçen o önemli probleme gelelim. Bu bölümün başlığı olan "Olmak *ve de* Olmamak" ifadesindeki "ve de" varlıksızlığın varlığın ayrılmaz bir parçası olduğunu göstermektedir. Kişinin var olmanın ne demek olduğunu kavraması için, var olmayabileceği, muhtemel bir yokoluşun kıyısında yürümekte olduğu ve gelecekte bilinmeyen bir zamanda ölümün geleceği gerçeğinden hiçbir kaçış olmadığı gerçeğini de kavraması gerekir. Varoluş otomatik değildir, öylesine bir tarafa konamayacağı ya da atılamayacağı gibi, her saniye varlıksızlığın da tehdidi altındadır. Varlıksızlığa dair farkındalık olmazsa –yani ölüm ve kaygının yanı sıra konformizm nedeniyle potansiyellik kaybı gibi ve daha az çarpıcı fakat süreklilik arz eden tehditlere karşı da farkındalık olmazsa– varoluş anlamsız ve gerçekdışı olur ve somut öz-farkındalık eksikliği kendini gösterir. Fakat varlıksızlık ile yüzleşildiğinde, varoluş hayatiyet

ve anındalık kazanır ve birey kendisi, yaşadığı dünya ve çevresindeki diğerleri hakkında daha artmış bir bilinç deneyimler.

Ölüm varlıksızlık tehdidinin en açık biçimidir. Freud bu hakikati ölüm içgüdüsü simgesindeki bir seviyede kavramıştı. Yaşam kuvvetlerinin (varlık), ölüm kuvvetlerine (varlıksızlık) karşı dizildiğini ve bireyin hayatında nihai zaferi ölüm kuvvetlerinin elde edeceğini savunmuştur. Fakat Freud'un ölüm içgüdüsü kavramı ontolojik bir hakikattir ve bozuk bir psikoloji teorisi gibi görülmemelidir. Ölüm içgüdüsü kavramı, Freud'un teknik aklın ötesine geçtiğinin ve yaşamın bu trajik boyutunu açık tutmaya çalıştığının kusursuz bir örneğidir. Freud'un husumet ve saldırganlığın kaçınılmazlığına yaptığı vurgu ve varoluştaki öz-yıkım da bir açıdan bu anlama sahiptir. Doğrudur, "ölüm içgüdüsünü" kimyasal terimlerle yorumlarken bu kavramları yanlış ifade etmiştir. *Thanatos* sözcüğünün psikanaliz çevrelerinde libidoya paralel bir sözcük olarak kullanılması bu hatalı ifadelere bir örnektir. Bu hatalar, ölüm ve trajedi gibi ontolojik hakikatleri teknik akıl çerçevesine sokarak özel psikolojik mekanizmalara indirgemesinden kaynaklanır. Bu temelde Horney ve diğerleri mantıklı bir iddiada bulunarak Freud'un fazla "karamsar" olduğunu ve sadece savaş ve saldırganlığı gerekçelendirdiğini öne sürmüşlerdir. Bence bu, teknik akıl biçimine sokulmuş, o her zamanki aşırı basitleştirilmiş psikanaliz yorumlarına karşı sağlam bir savdır ama Freud'un kendisine karşı sağlam bir iddia değildir. Zira referans çerçevesi muğlak olsa da Freud, gerçek bir trajedi kavramını muhafaza etmeye çalışmıştır. İkinci plana atmaya çalışsa da, varlık kavramı teknik akıldan sonra gelse de, Freud'da varlıksızlık kavramı gerçekten vardı.

"Ölüm içgüdüsüne" yalnızca biyolojik açıdan bakmak da hatalıdır ve bizleri yazgıcılıkla sakatlayabilir. Oysa tek ve önemli gerçek insanın öleceğini *bilen*, kendi ölümünü önceden tahmin eden varlık olmasıdır. Burada kritik olan soru insanın ölüm olgusuyla nasıl bir ilişki kurduğudur: varoluşunu ölümden kaça kaça da harcayabilir, Batı toplumumuzun alışkanlıklarında görüldüğü gibi otomatik ilerlemeye ya da takdiri ilahiye inanıp bu gerekçelendirmelerin altında ölüm farkındalığını bastırarak bir kült de yaratabilir, "insan ölür de" diyerek konuyu hasıraltı edebilir ve bunu resmi bir istatistik haline getirir ve gelecekte bilinmeyen bir anda öleceği şeklindeki tek nihai gerçeğin üstünün örtülmesine hizmet eder.

Öte yandan, varoluşçu analistler ölümle yüzleşmenin yaşama en pozitif gerçekliğini kazandırdığını savunurlar. Onlara göre ölümle yüzleşmek bireysel varoluşun gerçek, mutlak ve somut olmasını sağlar. Zira "ölüm adeta ilgisiz bir potansiyel olarak insanı diğerlerinden ayırır ve onu bireyselleştirerek –kendi ölümünün kaçınılmaz doğasını fark ettiğinde– başkalarındaki (ve dahi kendisindeki) potansiyelliği anlamasını sağlar."[13] Bir başka deyişle ölüm, yaşamın göreceli değil mutlak olan tek gerçeğidir; buna dair farkındalığım bana varoluşumu ve içinde bir şeyler yaptığım her saate mutlak niteliğini kazandırır.

Varlıksızlık problemini keşfetmek için uç noktalardaki ölüm örneklerine kadar gitmemize gerek yok. Belki de varlıksızlıkla yüzleşememizin en yaygın ve her an her yerde bulunan biçimi *konformizm*, yani bireyin kolektif tepkiler ve tavırlar denizine kendisini bırakma eğilimidir, ki bu da onu kendi farkındalığının, potansiyellerinin ve onu benzersiz ve orijinal bir varlık yapan niteliklerinin yitimine ve *das Mann* tarafından yutulmaya götürür. Birey bu

araçlarla varlıksızlık kaygısından geçici olarak kaçar ama bedelini kendi güçlerinden ve varlık duygusundan yoksun kalarak öder.

Olumlu tarafına bakacak olursak; bireyin varlıksızlıkla yüzleşme kapasitesi kaygıyı, husumeti ve saldırganlığı kabul etme yeteneğinde örneklenir. "Kabul etmek" derken baskılamadan dayanabilmeyi, bundan yapıcı biçimde faydalanmayı kastediyoruz. Şiddetli kaygı, husumet ve saldırganlık, varlığı engelleyecek ya da yok edecek, insanın kendisiyle ya da diğerleriyle ilgili durumlar ve yollardır. Fakat kişinin kaygı veya potansiyel husumet ve saldırganlık yaratacak durumlardan kaçarak varlığını koruması onu içi boş, zayıf, gerçekdışı bir varlık duygusuyla baş başa bırakır. İşte Nietzsche'nin zekice bir tarifle "iktidarsız insan" derken anlatmak istediği de budur: saldırganlıklarını baskılayarak ondan kaçan ve dolayısıyla "uyuşturulmuş dinginlik" ve serbest bırakılmış infial deneyimini yaşayanlar. Burada kesinlikle kaygı, husumet ve saldırganlığın *nevrotik* ve *normal* biçimleri arasındaki ayrımı göz ardı ettiğimiz anlaşılmamalıdır. Açıktır ki, nevrotik kaygı, husumet ve saldırganlıkla yüzleşmenin tek yapıcı yolu bunları psikoterapötik olarak netleştirmek ve mümkün olduğu kadar bertaraf etmektir. Fakat bu hallerin normal (bütün varlıkların baş etmek zorunda olduğu varlıksızlık tehdidinin yapısında var olan bir şey olarak baktığımızda "normal") biçimlerini göremeyişimiz yüzünden bu görev kat kat zorlaştığı gibi problemin tümü iyice karmaşıklaşır. Hakeza, kaygı, husumet ve saldırganlığın *nevrotik* biçimlerinin; zaten bireyin bu hallerin veya davranış tarzlarının *normal* biçimlerini kabul edememesi ve baş edememesi yüzünden geliştiği açık değil midir? Paul Tillich terapötik sürecin son derece kapsayıcı içerimlerini çok güçlü bir cümleyle ifade

etmiştir; hiç açıklamaya kalkmadan aktarıyoruz. "Varlığın kendini olumlaması, varlıksızlığı ne kadar kaldırabilirse o kadar güçlü olur."

Notlar

ALTI

Olmak ve de Olmamak

1. Jean-Paul Sartre, *Being and Nothingness*, çev. Hazel Barnes (New York: Philosophical Library, 1956), s. 561. Sartre şöyle der, "ya kişiyi ararken beyhude, çelişkili bir metafizik tözle karşılaşırız ya da aradığımız varlık, harici bağlantılarla örülü bir fenomen tozu içersinde kaybolur. Fakat bir diğerini anlamak için gösterdiğimiz bu çabada hepimize gereken şey, "insandışı" olan bu töz fikrine başvurmamaktır" (s. 52). "Ayrıca, bir insanı bütün olarak görüyorsak, ona bir ilave yaparak ya da onda olduğunu deneysel olarak keşfettiğimiz çeşitli eğilimleri organize ederek onu yeniden bina etmeyi düşünemeyiz", "kişinin her davranışı, onun bütünlüğünden bir yansıma içerir," diyen Sartre şöyle anlatır: "Bir kadınla ilgili olarak bir tarihe kendini konumlayan bir öznenin belli bir buluşmayla ilgili duyduğu kıskançlık, onu nasıl yorumlayacağını bilen kişi için, öznenin kendisini bir benlik olarak yerleştirdiği dünyayla topyekun ilişkisine işaret eder. Bir diğer deyişle, bu ampirik tavır, kendi başına, 'anlaşılabilir bir karakterin seçiminin' ifadesidir. Bunun gizemli bir yanı yoktur" (s. 58).
2. Gabriel Marcel, *The Philosophy of Existence* (1949), s. 1
3. a.g.e. İtalikler şahsıma ait. Varoluşu duygusunu "baskılamanın yol açtığı marazi etkiler" ile ilgili olarak, karş. Fromm, Escape from Freedom, ve David Riesman, *The Lonely Crowd*.
4. Marcel, s. 5.
5. Pascal, *Penséees*, düzenleyen ve çeviren Gertrude B. Burfurd Rawlings (New York: Peter Pauper Press, 1946), s. 35. Pascal şöyle devam eder, "Tüm vakarımız düşüncede yatar. Düşünceyle kendimizi kaldırmalı, içini dolduramadığımız uzay ve zamanla değil. O halde iyi düşünmek için çaba sarf edelim; ahlakın ilkesi burada yatar." Belki burada "düşünce" ile sözü edilen şeyin entelektüellik

veya teknikle akıl yürütmek değil, öz-bilinç, yüreğin aklını da bilen bir akıl olduğuna dikkat çekmemiz gerekir.

6. Amacımız tek bir olguyu, yani olmak duygusunun deneyimini örneklemek olduğundan, vaka teşhisini ya da diğer detaylarını aktarmayacağız.
7. Bazı okurlar, burada Exodus (Mısır'dan Çıkış) 3: 14 numaralı pasajı hatırlayacaklardır; bu pasajda yanan bir çalılarda Musa'ya görünen Yahweh onu İsrail halkını Mısır'dan çıkarmakla görevlendirdiğinde Musa Tanrı'dan adını söylemesini ister. Buna karşılık Yahweh ünlü cevabını verir, "Ben, ben olan benim". Bu klasik ve varoluşçu ifade (hasta, tesadüfen, bu cümlenin bilincinde değildi) büyük bir sembolik güç taşır; zira arkaik bir dönemden gelerek, Tanrı tarafından iletilen bu ifadede *tanrısallığın esası, olma gücüdür*. Ne bu cevabın çok sayıdaki anlamına ne de aynı ölçüde karmaşık çeviri sorunlarına şu anda giremeyiz. Sadece İbranicede bu ifadenin "Ne isem o olacağım" gibi çevrilebileceğini söylemekle yetinelim. Bu da yukarıda söylediğimiz gibi, var olmanın gelecek zamanda olduğunu ve o varlık haline gelmekten ayrılamayacağı yönündeki ifademizi destekler; tanrı yaratıcı *güçtür*, o olma haline gelme gücünü esasıdır.
8. Yukarıdaki konumuzun amaçları adına buna "aktarım" mı yoksa sadece insana güven mi demeli meselesini bu noktada atlıyorum. Doğru bir şekilde tanımlanmış aktarım kavramının geçerliliğini inkâr etmiyorum ama böyle bir şeyden söz ederken sadece geçmişten taşınan bir şeyden ibaretmiş gibi ona "sadece aktarım" demek anlamlı gelmiyor.
9. William Healy, Agusta F. Bronner ve Anna Mae Bowers, *The Meaning and Structure of Psychoanalysis* (New York. Knopf, 1930), s. 38. Bu alıntıları klasik orta dönem psikanalizinden yapılan standart bir özetten almamızın nedeni daha sonra ego teorisine getirilen değişikliklerden haberdar olmamamız, ego kavramının esasını göstermemizdir. Bu esas, daha sonra ayrıntılandırılsa da temelde değişmemiştir.
10. a.g.e. s. 41.
11. a.g.e. s.38.
12. Eğer, ego kavramı var olma duygusuna nazaran en azından daha kesin ve dolayısıyla daha tatminkâr bir bilimselliğe sahiptir yönünde bir itiraz gelirse biz sadece yukarıda söylediklerimizi tekrar edebiliriz. Bu kesinliği kâğıt üzerinde kazandırmak kolaydır. Fakat hep kavram ile kişinin gerçekliği arasındaki köprü asıl mesele olmuştur ve buradaki bilimsel zorluk daha az kesin olsa bile gerçekliğe zarar vermeyecek bir kavram, bir kavrayış şekli bulmaktır.

13. Bu kısım, Werner Brock'in Heidegger'in *Existence and Being* (South Bend, Ind.: Regnery, 1949 s.77) kitabına yazdığı giriş yazısından alınmıştır. Varoluşa ve var olmayış probleminin mantıksal veçheleriyle ilgilenenlere, Tillich'in *The Courage to Be* (New Haven: Yale University Press, 1952) kitabında düşünce tarihi boyunca çeşitli biçimlerde ortaya çıktığına dikkat çektiği "evet'e karşı hayır" diyalektiği de önerilebilir. Hegel, özellikle "tez, antitez ve sentez" diyalektiğinin "antitez" aşamasında, var olmayışın, var olmanın kopmaz bir parçası olduğunu savunur. Schelling, Schopenhauer, Nietzsche ve diğerleri temel ontolojik bir kategori olarak "irade" üzerine yapılan vurgu, var olmanın "kendisini kaybetmeden hükümsüz kılma" gücü olduğunu göstermenin bir yoludur. Tillich kendi çıkardığı sonucu yazarken, varoluş ve var olmayış arasındaki ilişkiyi sorusunun yalnızca metaforik olarak cevaplanabileceğini savunur: "Varoluş hem kendisini hem de var olmayışı kapsar." Gündelik terimlerle varoluş; ölümün farkında olabiliriz, onu kabul edebiliriz, hatta intihar yoluyla onu davet bile edebiliriz, şeklinde düşünüldüğünde var olmayışı, yani kısacası öz-farkındalıkla ölümü de kapsar.

YEDİ

Ontolojik Açıdan Kaygı ve Suçluluk

Varlık ve yokluk tartışmamız şimdi bizleri kaygının temel doğasını anlayabileceğimiz bir yere götürecek. Kaygı –zevk ya da üzüntü gibi– bir sürü duygu arasında herhangi bir duygu değildir. Kaynağını insanın varoluşunun ta kendisinden alan, ontolojik bir insan niteliğidir. Alabileceğimiz ya da bırakabileceğimiz çevresel bir tehdit ya da örneğin diğer tepkilerin yanında sınıflandırılabilecek bir tepki değildir; kaygı esas olanın ta kendisine, varoluşumun merkezine yönelik ve hep var olan bir tehdittir. Kaygı, *eli kulağındaki varlıksızlık tehdidinin deneyimlenmesidir.*[1]

Kurt Goldstein, kaygıyı anlama yönündeki klasikleşmiş katkılarında kaygının "sahip olduğumuz" bir şey değil, "olduğumuz" bir şey olduğunu vurgulamaktadır. Psikozun başlamasıyla, yani hastanın –kelimenin tam anlamıyla– benliğinin dağılması tehdidini deneyimlemesiyle gelen kaygıya dair yaptığı etkileyici tarif, ne demek istediğini gayet iyi anlatmaktadır. Fakat kendisinin de ısrarla söylediği gibi, benliğin dağılması tehdidi sadece psikozlulara özgü değildir, nevrotik ve normal kaygıyı da tarif eder. Kaygı bireyin, varoluşunun imha edilebileceğine, kendisini ve dünyasını kaybedebileceğine ve "hiç" olacağına dair farkındalığının oluştuğu öznel haldir.[2]

Kaygıyı bu ontolojik anlamıyla anlamak, kaygı ile korku arasındaki farka ışık tutar. Buradaki ayrım, deneyimin derecesi ya da yoğunluğuna yönelik bir ayrım değildir. Örneğin, saygı duyduğu birisi sokakta yanından geçerken onunla konuşmadığında o insanın hissettiği kaygı, dişçinin hassas dişine delik açmak üzere işe giriştiği anda duyduğu korku kadar yoğun değildir. Fakat sokaktayken hiçe sayılmak yüzünden içini kemiren tehdit bütün gün kafasını kurcalayacak, gece rüyasına girecektir; oysa korku duygusu, nicel olarak daha büyük olsa da, dişçi koltuğundan kalktığı an geçmiş olacaktır. Aradaki fark kaygının o bireyin öz-saygısının merkezindeki çekirdeğe ve benlik olarak değer duygusuna darbe indirmesidir, ki kendisini bir varlık olarak deneyimlemesindeki en önemli veçhe de budur. Korku ise bunun tersine kişinin varoluşunun dış çeperinde bir tehdittir; nesneleştirebilir ve kişi onun dışına çıkıp ona bakabilir. Kaygı büyük ya da küçük ölçüde kişinin varlığının keşfini alaşağı eder, zaman duygusunu bozar, geçmişe dair hafızasını siler, geleceği ortadan kaldırır;[3] belki de bu, kişinin varlığının tam da merkezinin saldırı altında olduğu gerçeğinin en inandırıcı kanıtıdır. Kaygıya maruz kaldığımızda, hissettiğimiz kaygı ölçüsünde, varoluşun nasıl olup da o kaygının "dışında" olabileceğini hayalimizde algılayamaz oluruz. İşte kaygıya dayanmak bu yüzden bu kadar zordur ve bu yüzden insanlar, seçme şansları varsa, dışarıdan çok daha kötü görünen şiddetli fiziksel acıyı tercih ederler. Kaygı ontolojik, korku ise değildir. Korku diğer duygulanımlar arasında herhangi bir duygulanım, tepkiler arasında herhangi bir tepki olarak incelenebilir. Fakat sadece kaygı, varlığın ta kendisini tehdit eden bir şey olarak görülür.

Kaygıya bu şekilde ontolojik bir özellik olarak bakmak bir kez daha sözcüklerle işimizi güçleştirir. Freud, Binswanger, Goldstein, Kierkegaard (Almancaya çevirisinde) kaygı için *Angst* sözcüğünü kullanmışlardır. Ama bu sözcüğün İngilizce karşılığı yoktur. İlk kuzeni *anguish* (elem) sözcüğüdür (kökenini Latince *angustus*'tan alır; "dar boğaz" anlamına gelen sözcüğün kökeni ise *angere*, yani "her yandan sıkıştırarak acı verme", "boğulma, tıkanma" anlamındadır). "Bundan ya da şundan kaygı duyuyorum" gibi ifadelerde kullanılan İngilizce kaygı (anxiety) terimi, çok daha zayıf bir sözcüktür.[4] Bu yüzden bazı öğrenciler *Angst*'ı "dehşet" olarak çevirirler; Lowrie de Kierkegaard'ın bugün demode olmuş çevirilerinde aynı karşılığı kullanmıştır. Bazılarımız *Angst*'ın[5] karşılığı olarak *kaygı* (anxiety) sözcüğünü muhafaza etmeye çalışıyoruz ama bu da bir açmaz yaratıyor. Zira seçeneklerimiz ya diğer duygulanımlar arasında seyreltilmiş bir duygulanım olan ama bilimsel olarak kullanışlı *anxiety* (kaygı) sözcüğünü kullanmak ya da edebi açıdan güçlü ama bilimsel bir kategori olarak hiçbir role sahip olmayan *dehşet* (dread) sözcüğüdür. Bu nedenle, kaygı ile ilgili laboratuvar deneyleri, her gün klinik çalışmalarda gözlemlediğimiz kaygının gücüyle ve perişan edici nitelikleriyle başa çıkmakta ne yazık ki yetersiz kalır; ayrıca nevrotik semptomlar ve psikoz durumları hakkındaki klinik tartışmalar da genellikle problemin ancak yüzeyinde kalır, derinine inemez. Kaygıya varoluşsal açıdan bakmaktaki hedef, ona özgün gücünü geri vermektir. Kaygı, hem elem hem de dehşeti içine alan bir tehdidin deneyimlenmesidir; bir varlığın çekebileceği en acı dolu ve en temel tehdittir, zira o varlığın ta kendisinin kaybına yönelik bir tehdittir. Kanımca, kaygıyı ontolojik tabanına kaydırabilirsek, her türlü kaygı fenomenine dair her tür psikolojik ve psikiyatrik girişimimiz büyük fayda görecektir.

Şimdi kaygının bir diğer önemli veçhesi de daha açık bir şekilde ortaya çıkacaktır: Kaygı hep dahili bir çatışma barındırır. Bu çatışma tam da bizim varlık ve yokluk dediğimiz şeylerin arasındaki çatışma değil midir? Kaygı, henüz baş gösteren bir potansiyel ya da ihtimalin bireyin karşısına çıktığı anda kendini gösterir; bu, bireyin varoluşunu tamamlama ihtimalidir; fakat bu ihtimalin ta kendisi aynı zamanda bireyin halihazırdaki emniyetini ortadan kaldırmayı da içerir; bu nedenle bu yeni potansiyelliği reddetme eğiliminin ortaya çıkmasına neden olur. Tüm kaygıların prototipi olan doğum travması simgesinin hakikati de işte burada yatar: Bu da, *anxiety* sözcüğünün etimolojik kaynağındaki "dar geçit içinde sıkışmaktan doğan acı", "boğulma" –adeta doğarken geçtiğimiz dar geçit gibi– anlamından gelen bir yorumdur. Bilindiği üzere Rank, doğum travması olarak kaygı yorumunu savunur ve onun tüm kaygıları kapsadığına inanır; bu denli kapsayıcı değilse de Freud da ona katılır. Bir bebeğin doğumuyla gerçekten bağlantılı olduğunu düşünmesek de bunun önemli bir simgesel hakikat taşıdığına kuşku yoktur. Bir genişleme, açılma ihtimali olmasa, ağlayarak "doğmak" potansiyeli olmasa, kaygıyı deneyimleyemezdik. İşte kaygının özgürlük problemiyle bu kadar temelden bağlantılı olmasının nedeni de budur. Eğer birey, ne kadar küçük olursa olsun, yeni bir potansiyeli gerçekleştirme özgürlüğüne sahip olmasa, kaygı yaşayamaz. Kierkegaard kaygıyı "özgürlüğün baş döndürücülüğü" şeklinde tarif eder ve çok netleştirmese de bu ifadeyi şöyle açar: "Kaygı, özgürlüğün gerçeğe dönüşmesinin öncesinin, potansiyel özgürlüğün gerçekliğidir." Goldstein bunu anlatırken, insanların bireysel ve kolektif olarak, dayanılmaz kaygıdan kurtulma umuduyla özgürlüklerinden nasıl feragat ettiklerine dikkat çeker ve

bireyin katı dogma duvarlarının ardına saklanmasını ya da Avrupa'da savaş yıllarında kolektif olarak faşizme sığınmalarını örnek olarak verir.[6] Bunu örneklemek için hangi yol seçilirse seçilsin, bu görüşler *Angst*'ın olumlu veçhesine işaret eder. Zira kaygı deneyiminin ta kendisi, yokluk tehdidi altında bir potansiyelin, yeni bir varlık ihtimalinin mevcut olduğunu gösterir.

Kaygı, potansiyellerini gerçekleştirme meselesiyle karşı karşıya gelen bireyin içinde bulunduğu durumdur dedik. O halde şimdi de kişinin bu potansiyelleri reddettiği, gerçekleştirmeyi başaramadığı anlarda içinde olduğu durumun *suçluluk* olduğunu ifade ederek devam edelim. Bir diğer deyişle, suçluluk da insan varoluşunun ontolojik bir özelliğidir.[7]

Bu durumu özetlemek yerine Medard Boss tarafından anlatılan bir vakayla örneklendirmek daha iyi olacaktır. Boss'un tedavi ettiği vaka şiddetli bir saplantılı-zorlanımlı hastadır.[8] Yıkanma, temizlenme zorlanımı yaşayan bu hasta, hem Freudçu hem de Jungçu analizlerden geçmiştir. Bir ara sürekli aynı rüyayı görmüştür. Rüyasında kilise kuleleri vardır. Bu imge Freudçu açıdan analiz edildiğinde fallik simgeler, Jungçu analize göre ise dinsel arketip simgeleri olarak yorumlanmış. Hasta bu yorumları zekice ve ayrıntılı olarak tartışabiliyordu ama kısa bir ertelemeden sonra nevrotik zorlanımlı davranışları her zamankinden de beter bir hal aldı. Boss ile yürütülen analizin ilk birkaç ayında hasta birkaç kez rüyasında hep kilitli olan bir tuvalet kapısına doğru yürümekte olduğunu görmüştü. Boss her seferinde kapının neden kilitli olduğunu sormakla yetinmiş, kendi deyimiyle "kapı tokmağını zorlayıp durmuştur". Sonunda hasta rüyasında o kapıdan geçmiş ve kendini bir kilisede bulmuştur; yarı beline kadar dışkı içindedir; beline bir ip

sarılıdır ve ipin diğer ucu çan kulesine uzanmaktadır. Hasta iki uç arasında öylesine bir gerilim içinde tutulmaktadır ki çekildikçe parçalara ayrılacağını düşünür. Hasta daha sonra dört gün boyunca psikoz nöbetine girmiş, bu zaman zarfında Boss onun başucunda beklemiş; daha sonra ise analize devam ederek çok başarılı bir şekilde sonuçlandırılmıştır.

Boss bu vakayı anlatırken hastanın temel potansiyellerini kilit altında tutmaktan dolayı suçluluk duyduğuna dikkat çeker. Şu *nedenle* suçlu hissetmektedir: Eğer, kendimizi tüm varlığımıza döndürmeyi başaramayıp, sahici olmayı beceremeyip, *das Mann*'ın konformist kimliksizliğine sığınıp, Boss'un dediği gibi, "varlığımızı unutursak", varlığımızı kaçırıyor ve kaçırdığımız ölçüde başarısızlık yaşıyoruz demektir. "Potansiyellerinizi kilit altında tutarsanız, mahrecinizde, "özünüzde", size verilmiş bir şeye karşı suçlu olursunuz (ya da Almanca sözcüğün karşılığındaki gibi *borçlusunuzdur*). İşte bu varoluşsal borçlu ve suçlu olma durumu –gerçekte kaç bin şekilde ya da şekil bozukluğunda kendini gösterirse göstersin– tüm suçluluk duygularının temelidir. Hastanın başına gelen de budur. Hem bedensel hem de tinsel deneyim ihtimallerini kilit altına almıştır ("Boss'un da ifadeleriyle, "itki" veçhesi ve "tanrı" veçhesi). Hasta daha önceleri libido ve arketip açıklamalarını kabul etmiştir, zaten bunların hepsini gayet iyi bilmektedir: Fakat Boss'un ifadesine göre bu da aslolandan kaçmanın iyi bir yoludur. Zira hasta o iki veçheyi, yani suçluluk duyduğunu, kendisine borçlu olduğunu kabul edip varoluşuna sokmamıştır. Nevrozunun ve psikozunun kaynağı (*Anlass*) buydu.

Tedaviden bir süre sonra hasta Boss'a bir mektup yazarak ilk analizlerinde anal evrede olduğunu kabul edeme-

mesinin nedeninin, "psikanalistin kendisindeki zeminin tam gelişmediğini sezmesi" olduğunu söylemiştir. Psikanalist, hastanın kilise kuleleri rüyasını sürekli jenital simgelere indirgemeye kalkmış ve "kutsal olanın tüm ağırlığı ona bir yüceleştirme sisinden ibaret görünmüştür." Aynı şekilde, yine simgesel arketip açıklaması da bedensel olanla bütünleştirilemezdi ve dolayısıyla dinsel deneyimle de asla karıştırılamazdı.

Bu noktada Boss'un sadece hastanın *suçluluk duyguları olduğunu* değil, hastanın *suçlu* olduğunu da söylediğine dikkat çekmeliyiz. Bu, çok fazla anlama gelen radikal bir ifadedir. Bu, suça dair psikoloji tartışmalarının çoğunu saklayan o koyu sisi dağıtan bir varoluşsal yaklaşımdır. Bu tartışmalar, biz yalnızca muğlak birtakım "suç duygusunu" ele alabiliriz varsayımı üzerinden ilerleyen tartışmalardır ama burada suçun gerçek olup olmadığı adeta önemli değildir. Psikoretapide çoğu kez yanılgı duygusu ve gerçeklik eksikliğine katkıda bulunan şey de suçun bu şekilde salt suçluluk duygularına indirgenmesi değil midir? Örtük bir şekilde de olsa, hastanın suçunu ciddiye almamasına yarayacak bir yol açarak ve kendi varlığını yitirmekte olduğu gerçeğini kabullenmesini engelleyerek, hastanın nevrozunu pekiştiren bir şey değil midir bu? Gerçek fenomeni saygıyla ele alan Boss'un yaklaşımı temelden varoluşçu bir yaklaşımdır ve bu gerçek fenomen suçluluktur. Suçluluk temelde, bu ya da başka herhangi bir hastanın deneyiminin dinsel veçhesiyle bağlanamaz: Yaşamın anal, jenital ya da bedensel veçhelerini kabullenmeyi reddederek de entelektüel ve tinsel veçhelerini reddettiğimizde olduğu kadar suçlu olabiliriz. Suçluluğa bu şekilde bakmanın, hastaya karşı eleştirel bir tavır alma vesaire ile hiçbir ilgisi yoktur.

Hastanın yaşamını ve deneyimini ciddiye almakla ve ona saygıyla yaklaşmakla ilgisi vardır.

Tek bir ontolojik suçluluk türünden söz ettik; o da kişinin kendi potansiyellerini yitirmesinden kaynaklanan suçluluktu. Bir diğer ontolojik suçluluk ise kişinin diğer insanlar karşısında hissettiği suçluluktur ve her birimiz birer birey olduğumuz için, yine her birimizin mecburen karşısındaki insanı kendi sınırlı ve taraflı gözünden algıladığı gerçeğinden kaynaklanır. Bu da insanın diğer insanlarla ilgili hakiki resme şu ya da bu ölçüde hep haksızlık yaptığı ve diğerlerini anlayıp ihtiyaçlarını karşılamakta her zaman bir ölçüye kadar başarısız olacağı anlamına gelir. Bu durum, ahlaki bir kusur ya da tembellik değildir ama ahlaki duyarlılık yoksunluğunda ciddi ölçüde arttığı da gerçektir. Her birimizin ayrı bir bireyselliğe sahip olması ve dünyaya onun gözleriyle bakmaktan başka seçeneğimizin olmaması gerçeğinin kaçınılmaz sonucudur. Kökleri varoluşsal yapımızda olan bu suçluluk, sağlıklı bir tevazunun ve insanın diğer insanlara gerçekçi bir affedicilikle yaklaşmasının en güçlü kaynaklarından biridir.

Yukarıda sözü edilen ontolojik suçluluğun ilk türü, yani potansiyellerini yitirmekten kaynaklanan suçluluk, kabaca, *Eigenwelt* (kişinin kendi dünyası) başlıklı Dokuzuncu kısımda tanımlanıp açıklayacağımız dünya modunu tekabül eder. İkinci suçluluk türü ise kabaca "*Mitwelt*'e karşılık gelir, çünkü bu suçluluk kişinin kendi gibi olan diğerleriyle ilişkilidir. (*Mitwelt* ve *Eigenwelt* de daha sonra açıklanacaktır). Diğer iki modun yanı sıra bir de *Umwelt*'i içeren üçüncü bir ontolojik suçluluk türü vardır. Bu da "bir bütün olarak doğayla ilişkili olan doğadan "ayrılma suçluluğu"dur. Ontolojik suçluluğun en karmaşık ve en kapsamlı veçhesi de budur. Bu, oldukça kafa karıştırıcı gelebi-

lir, bunun en büyük sebebi burada konuyu ana hatlarıyla anlatırken *Umwelt*'i detayları ile açıklayamamış olmamızdır. *Umwelt*'i, resmin bütününü vermek adına ve ontolojik suçluluk alanlarında daha ayrıntılı araştırmalar yapmak isteyenler için dahil ettik. Doğadan kopmamızla ilgili bu suçluluk modern Batılı bilim çağında (baskılanmış bile olsa) sandığımızdan çok daha etkili olabilir. Erken Yunan varlık felsefecilerinden biri olan Anaximander'in klasikleşmiş pasajında çok güzel ifade edilmiştir: "Şeylerin kaynağı sınırsız olandır. Nereden kaynaklanmışlarsa, zaruri olarak oraya dönmek zorundadırlar. Zamanı gelince yaptıkları adaletsizlikler nedeniyle kefaretlerini yerine getirecek ve birbirine yaptıklarını telafi edecekler."

Ontolojik suçluluğun pek çok diğer özelliğinin arasında öne çıkanları şöyle sayabiliriz: İlk olarak, herkesi içine alır. Hiç kimse kendi türünden diğer insanların gerçekliğini bir ölçüye kadar çarpıtmaktan kurtulamaz ve hiç kimse kendi potansiyellerini tamı tamına gerçekleştiremez. Her birimiz kendi potansiyellerimizle hep diyalektik bir ilişki içindeyiz. Bu durum Boss'un hastasının dışkılar ve çan kulesi arasında asılı kaldığı rüyada çok çarpıcı bir şekilde örneklenmiştir. İkinci olarak, ontolojik suçluluk kültürel yasaklamalardan ya da kültürel âdetlerin içe yansıtılmasından kaynaklanmaz; kökü öz-farkındalık gerçeğindedir. Ontolojik suçluluk, 'ben suçluyum çünkü ebeveyn yasaklarını çiğnedim' gibi bir yerden doğmaz; seçen ya da seçemeyen kişi olarak kendimi görebiliyorum derkenki gerçekten kaynaklanır. Gelişmiş her insan varlığında bu ontolojik suçluluk vardır fakat *içeriği* kültürden kültüre değişir ve genelde kültür tarafından ona verilir.

Üçüncüsü, ontolojik suçluluk marazi ya da nevrotik suçlulukla karıştırılmamalıdır. Kabul edilmez ya da bas-

kılanırsa, nevrotik suçluluğa dönüşebilir. Nevrotik kaygı nasıl ki yüzleşilmemiş normal ontolojik kaygının son ürünüyse, nevrotik suçluluk da yüzleşilmemiş ontolojik suçluluğun sonucudur. Eğer kişi bunun farkına varabilir ve kabul edebilirse (Boss'un hastasının sonradan yaptığı gibi), ne marazi ne de nevrotik olur. Dördüncüsü, ontolojik suçluluk semptom oluşturmaya yol açmaz ama kişilik üzerinde yapıcı etkilere sahiptir. En başta, tevazuya, kişiyi diğer insanlarla ilişkilerinde duyarlı olmaya ve kendi potansiyellerini kullanırken kişiyi daha yaratıcı olmaya götürebilir ve götürmelidir.

Notlar

YEDİ

Ontolojik Açıdan Kaygı ve Suçluluk

1. Ontolojik açıdan anlatılan kaygının özetinde değinilen noktalar biraz hızlıca geçilmiştir zira her noktaya dair alıntılanabilecek çok sayıda ampirik veriyi çıkarmak zorunda kaldık. Kaygıya bu şekilde yaklaşmayla ilgili bazı veçhelerin nasıl geliştirildiği benim yazdığım *"The Meaning of Anxiety* (Kaygının Anlamı) kitabının yenilenmiş baskısında incelenebilir (New York: Norton, 1977).
2. Burada kaygıdan "öznel" bir durum olarak söz ediyor ve öznel ile nesnel arasında mantıksal açılardan gerekçelendirilemeyen ama gözlemleyen kişinin bakış açısını gösteren bir ayrım yapıyoruz. Kaygı deneyiminin, dışarıdan gözlemlenebilen "nesnel" tarafı, kendisini, düzensiz, yıkıcı davranışlarla (Goldstein) ya da nevrotiklerde semptom oluşturma şeklinde ya normal insanlarda usanç, zorlanımlı hareketler, anlamsız sapmalar ve farkındalığın budanmasıyla gösterir.
3. Bu olguyla ilgili olarak bakınız Eugene Minkowski, "Findings in a Case of Schizeophrenic Depression", Existence: *A New Dimension in Psychology and Psychiatry,* ed. Rollo May, Ernest Angel ve Henri Ellenberger (New York: Basic Boks, 1958).
4. İngilizce konuşan ülkelerde pragmatik bir eğilimle kaygı deneyiminden kaçınma tepkisi vermemizin nedeni (örneğin Britanya'da tahammüllü, bu ülkede ise ağlamayan, korkusunu göstermeyen olmaya çalışarak), bu deneyimin hak ettiği sözcükleri geliştirmiş olmamamız olabilir mi sorusu ilginç bir sorudur.
5. May, s.32.
6. Kurt Goldstein, *Human Nature in the Light of Psychopathology* (Cambridge Harvard University Press, 1940).
7. Benim "ontolojik suçluluk" olarak adlandırdığım şeyin "varoluşsal evrensel suçluluk" olması gerektiğini ileri süren meşru bir sav var-

dır. Bu terimler hemen hemen aynı şeyi ifade eder; bu nedenle orijinalde ontolojik dediğim ifadeden vazgeçmeye karar verdim. (R.M., 1983).

8. Medard Boss, *Psychoanalyse und Daseinsanalytik* (Bern and Stuttgart: Verlag Hans Huber, 1957). Bu eserin kısmi çevirisindeki yardımlarından ve Boss'un bakış açısını ayrıntılarıyla benimle paylaşmasından dolayı, Boss'un öğrencisi ve meslektaşı olan Dr. Erich Heydt'e minnettarlığımı sunarım.

SEKİZ

Dünyada Var Olmak

Varoluşçu terapistin varlık arayışında önem açısından ikinci sıraya oturan şey ise kendi dünyasında var olan insandır. Erwin Straus şöyle yazar: "Kompülsif (zorlanımlı) kişileri anlamak için önce onların dünyasını anlamamız gerekir." Hem tüm diğer hastalar hem de tüm diğer insanlar için kesinlikle aynı şey geçerlidir. Zira bir arada olmak, *aynı dünyada bir arada olmak* demektir; tanımak ise aynı dünya bağlamında tanımak demektir. Karşımızdaki hastanın dünyası içeriden kavranmalı ve mümkün olduğu kadar, onun içinde var olan kişinin bakış açısından tanınıp görülmelidir. "Biz psikiyatrlar," der Binswanger, "ilk olarak Freud tarafından sistematik bir şekilde yapıldığı gibi, öncelikle hastanın kendi ve özel dünyasına odaklanmak yerine, hastanın herkesin paylaştığı dünyadan sapmalarına bütün dikkatimizi verdik."[1]

O halde önümüzdeki problem, diğer kişinin dünyasını nasıl anlayacağımızdır. Bu dünyayı dışarıdan gözlemlediğimiz harici nesneler grubu olarak anlayamayız (gerçekten anlamamızı kesinlikle engelleyen bir durumdur bu); duygusal tanımlamalarla da anlayamayız (kendi varoluşumuzun gerçekliğini koruyamadığımız için bunun da bir yararı olmayacaktır). Burada cidden zor bir açmazla karşı karşı-

yayız! Bize gereken, o kanseri, yani geleneksel özne-nesne ikiliğini aşacak bir yaklaşımdır.

İnsanı dünyadaki varlık olarak yeniden keşfetmeye yönelik bu çabanın bu denli önemli olmasının nedeni, modern insanın en çetin problemlerinin bir noktasına doğrudan doğruya isabet etmesidir ki o da şudur: *İnsanlar dünyalarını yitirmektedir*; topluluk deneyimlerini yitirmektedirler. Kierkegaard, Nietzsche ve onları izleyen varoluşçular modern Batı insanının kaygı ve umutsuzluğunun en önemli iki kaynağının önce varlık duygularını, sonra da dünyalarını kaybetmek olduğuna sürekli dikkat çekmişlerdir. Varoluşçu psikanalistler, bu iki elçinin haklı olduğunu gösteren pek çok gösterge olduğuna ve yirminci yüzyıl Batı insanının sadece kendi çevresindeki insan dünyasına yabancılaşmakla kalmadığına, doğal dünyaya da yabancı kalmanın (şartlı tahliye edilen bir hükümlü gibi diyebiliriz) getirdiği içsel ve rahatsız edici bir deneyim yaşadıklarına inanmaktadırlar.

Frieda Fromm-Reichmann ve Sullivan'ın yazıları, dünyasını kaybeden insanın durumunu anlatır. Onlar ve benzeri yazarlar yalnızlık, soyutlanma ve yabancılaşma gibi problemlerin psikiyatri külliyatında günden güne daha da fazla ele alınmakta olduğuna örnektirler. Buradan belki şöyle bir varsayıma gidebiliriz: Psikiyatr ve psikologlar arasında bu problemlere dair farkındalıkta olduğu kadar bu koşulların kendisinde de bir artış göze çarpmaktadır. Genel anlamda konuşacak olursak, soyutlanma ve yabancılaşma semptomları, dünya ile ilişkisi kopan insanın durumunu yansıtır. Kimi psikoterapistler her gün giderek artan sayıda şizoid özellikler gösteren hastaları olduğuna ve günümüzün en "tipik" psişik probleminin, Freud'un zamanında söylendiği gibi histeri değil, şizoid tip olduğu-

na –yani uzaklaşmış, ilgisiz, duygu eksikliği çeken, insan özelliklerinden sıyrılmaya eğilimli, entelektüelleşme ve teknik açıklamalar aracılığıyla problemlerinin üzerini örten kişiler olduğuna– dikkat çekmektedirler.[2]

Soyutlanma duygusunun, yani kişinin kendisini dünyaya yabancılaştırma durumunun, sadece patolojik koşullardaki insanların değil, günümüzde sayılamayacak kadar çok miktarda "normal" kişilerin de maruz kaldığı bir durum olduğuna dair pek çok gösterge mevcuttur. Riesman *The Lonely Crowd* adlı çalışmasında çok sayıda sosyopsikolojik veri kullanarak soyutlanmış, yalnız ve yabancılaşmış karakter tipinin sadece nevrotik hastalara değil, toplumumuzdaki insanların tümüne ait özellikler olduğunu göstermektedir. Riesman önemli bir noktaya temas ederek bu insanların dünyalarıyla sadece *teknik* bir iletişim kurduklarını söyler; Riesman'ın "dışa-yönelik" kişileri (günümüz insanına özgü bir özellik) her şeyle teknik ve harici açıdan ilişki kurar. "Oyunu sevdim" demek yerine, "Oyun *iyi kotarılmış*" veya " makale *iyi yazılmış*" demeye yönelir. Toplumuzda kişisel soyutlanma ve yabancılaşma durumunun diğer örnekleri, özellikle sosyopolitik açılardan Erich Fromm'un *Özgürlükten Kaçış* kitabında aktarılmıştır. Karl Marx, modern kapitalizmde her şeyi harici, nesne odaklı, parasal açılardan ele alma eğilimi yüzünden baş gösteren bir durum olan insanî özelliklerden sıyrılış durumuna dikkat çekmiş; Tillich ise aynı durumu tinsel bakış açısından incelemiştir. Son olarak Camus'nün *Yabancı* ve Kafka'nın *Şato* isimli eserleri ele aldığımız noktaya dair şaşırtıcı örnekler sergiler: Bu eserlerin her biri, kendi dünyasında yabancı olan, aradığı ya da sever göründüğü insanlardan kendini uzak hisseden insanın etkileyici ve sarsıcı bir resmini çizer; bu insan yersiz yurtsuz, muğlak koşullarda

oradan oraya dolaşır; her şey öylesine bir sis perdesi içindedir ki kişi kendi dünyasıyla doğrudan bağlantı kurma duyusunu yitirmiştir; dilini bilmediği, asla öğrenme ümidi de taşımadığı yerlerde, sessiz bir umutsuzluk içinde, kimseyle görüşmeyen, evsiz ve yabancı biri olarak dolaşmaya mahkûmdur adeta.

Kişinin dünyasını bu şekilde yitirmesi problemi, onun sadece tanıdıklarıyla iletişim eksikliği içinde olması ya da kişilerarası ilişkiler yürütememesinden ibaret değildir. Bunun kökleri sosyal seviyelerin de altına inerek doğal dünyaya yabancılaşmayı da içerir. Bu, "epistemolojik yalnızlık" diye anılan bir soyutlanma deneyimidir.[3] Soyutlanmanın ekonomik, sosyolojik ve psikolojik veçhelerinin altında çok büyük bir ortak payda bulunabilir: dört yüz yıldır insanı nesnel dünyadan ayırarak özne yapma faaliyetlerinin nihai sonucu olan yabancılaşma. Bu yabancılaşma, yüzyıllardan bu yana Batı insanının doğa karşısında zafer kazanma tutkusunda kendini ifade etti: şimdi ise insanın kendi bedeni de dahil olmak üzere doğal dünya ile gerçek bir ilişki kurma konusundaki yarı baskılanmış, muğlak ve tam dile getirilememiş bir umutsuzluk duygusu ve doğaya yabancılaşma olarak kendini gösteriyor.

Bu cümleler, bilime açık bir güven yüklediğimiz bu asırda biraz tuhaf gelebilir. Fakat isterseniz meseleye biraz daha yakından bakalım. Straus, modern düşüncenin babası olan Descartes'ın ego ve bilincin dünyadan ve diğer insanlardan ayrı tutulduğunu savunduğuna dikkat çeker.[4] Bir diğer deyişle bilinç çekilip bir kenara ayrılmış ve tek başına durmaktadır. Duyular bizlere dış dünya hakkında doğrudan bir şey söylemez; sadece çıkarım yapılacak veriler verir. Bugünlerde Descartes günah keçisine dönmüş ve özne ile nesne arasındaki ikiliğin kabahati onun omuzla-

rına yüklenmiştir. Oysa o yalnızca yaşadığı çağın ruhunu ve modern kültürün suyüzüne çıkarılmamış eğilimlerini yansıtıyor ve bunları son derece etkileyici bir şekilde görüp yazıyordu. Straus sözlerine devam ederken, Ortaçağın, modern insanın "şimdiki dünyadaki" ilgi alanlarının tersine bir yere konduğunu ve başka bir dünyaya aitmiş gibi düşünüldüğünü söyler. Fakat aslında ortaçağ Hıristiyan ruhunun, gerçekten dünyada var olduğuna inanıldığı gibi, dünyayla ilişki içinde olduğu da kabul edilirdi. İnsanlar çevrelerindeki dünyayı doğrudan doğruya gerçek olarak (*vide* Giotto), bedeni ise o anda ait ve gerçek (*vide* Saint Francis) olarak deneyimlerdi. Oysa Descartes'tan itibaren doğa ve ruhun birbiriyle hiçbir ilgisi kalmadı. Doğa sadece *res extensa* diyarına ait bir hale geldi; onu sadece matematikle anlayabilirdik. Dünyayı yalnızca dolaylı olarak, çıkarımlar yoluyla tanıyoruz. İşte bu uzun zamandır uğraştığımız ve ne anlama gelebileceğini ancak geçen yüzyıldan bu yana görmekte olduğumuz problemi ortaya koyuyor. Straus, nöroloji ve fizyoloji konularındaki geleneksel ders kitaplarının bu doktrini kabul ettiğini ifade etmiş ve nörolojik olarak gerçekleşen şeylerin gerçek dünya ile yalnızca "işaret" ilgisi olduğunu göstermeye çalışmıştır. Sadece bilinçdışı çıkarımlar, dış dünyanın varolduğuna dair bir varsayıma götürür.

Fikirlerin tarihiyle ilgilenen okurlar, aynı durumun, ünlü Leibniz doktrinindeki önemli ve dayatmacı sembolünü de hatırlayacaklardır: Tüm gerçeklik *monadlardan* oluşur. Monadlarda birbirine açılan kapılar ya da pencereler yoktur; her biri birbirinden ayrıdır, münferittir. "Her birim kendi içinde yalnız başına durur, bir diğeriyle iletişime geçmez. Bu fikrin ürkütücü yanı uyumluluk odaklı bir önkabulle aşılarak, her monadın içersinde potansiyel

olarak tüm dünyanın mevcut olduğu ve bireylerin her birinin gelişiminin tüm diğerleriyle doğal bir uyum içinde gerçekleştiği varsayılmıştır. Burjuva medeniyetinin erken dönemlerinde en temel metafizik durum buydu. Gitgide artan toplumsal atomizasyona karşın hâlâ ortak bir dünya var olduğu için duruma da uyuyordu" (Paul Tillich, *The Protestant Era*, s.246). Bu "önceden yerleşik uyum" doktrini, dini bir düşünce olan takdir-i ilahiden geliyor. Kişi ile dünya arasındaki ilişki bir şekilde "mukadderat" gibi düşünülüyor. Descartes da aynı şekilde –var olduğunu kanıtladığına inandığı– Tanrı'nın bilinç ile dünya arasındaki ilişkiyi garantiye aldığı fikrini savunmuştur. Modern dönemin gitgide yayılan aşamalarındaki sosyo-tarihsel düzlemde Leibniz "inancı" ve Descartes'ın *işe yaradığı* düşünülüyordu; yani bu bakış hâlâ ortak bir dünya olduğu gerçeğini yansıtıyordu. Şimdi ise Tanrı sadece "öldü" denmiyor, onun mezarında ağıt da yakılıyor ve insan ile dünya arasındaki katıksız soyutlanma ve yabancılaşma kendini büsbütün belli ediyor. Meseleyi daha düz bir anlatımla ifade edecek olursak, hümanist ve İbrani-İsevi değerler yukarıda sözünü ettiğimiz kültürel fenomenler arasında parçalandığında, durumun yapısına özgü dışavurumlar ortaya çıkmıştır.

Dolayısıyla modern insanın doğaya yabancı kaldığını hissetmesi, bilincin uzaklaşıp tek başına durması hiç de tesadüfi değildir. Bu bizlerin aldığı eğitime, hatta bir ölçüye kadar dilimize bile "yerleşmiştir". Bir diğer deyişle bu soyutlanma durumunu aşmak basit bir iş değildir ve sadece mevcut fikirlerimizi yeniden düzenlemekten çok daha temel bir şeyler gerektirir.

Şimdi ise varoluşçu psikanalistlerin, insanı, hem yaşadığı dünyayla karşılıklı ilişki içinde olan bir varlık olarak

yeniden keşfetmek hem de dünyayı o insan için anlamlı bir yer olarak yeniden keşfetmek işini nasıl yaptıklarını inceleyelim. Bu grup, kişi ve dünyasının üniter bir yapı, yapısal bir bütün olduğunu savunur ve dünyada var olmak ifadesi tam da bunu anlatır. Bu iki kutup, benlik ve dünya diyalektik olarak hep ilişki içindedir. Benlik dünyayı, dünya ise benliği içerir; biri olmadan diğeri olmaz ve her ikisi de yalnızca diğeriyle bir aradalığıyla anlam kazanır. Örneğin, kendi dünyasındaki bir insanı anlatırken onu her şeyden önce *mekânsal* ilişki olarak anlatmak (ki bunu sıkça yaparız) hiçbir anlam taşımaz. "Kibrit kutusu içinde bir kibrit" ifadesi mekânsal bir ilişkiyi gösterir fakat evinin ya da işyerinin ya da deniz kıyısındaki bir otelin *içindeki* insandan söz etmek kökten farklı bir şeylere işaret eder.[5]

Kişinin dünyası, onun yaşadığı çevreyi tarif ederek anlaşılmaz; tarifimiz ne kadar karmaşık ve detaylı olursa olsun durum değişmez. Aşağıda da göreceğimiz gibi, çevre, dünyanın yalnızca bir modudur ve bir çevre içersindeki insandan söz etmek ya da "o çevrenin o kişi üzerinde ne etkilerde bulunduğunu" sormak gibi yaygın eğilimler muazzam basitleştirmelerdir. Hatta biyolojik bakışla bile olsa Von Uexküll, etrafta ne kadar havyan varsa o kadar çevre (*Umwelten*) vardır varsayımının geçerli olduğunu savunur. Von Uexküll şöyle devam eder, "Sadece bir tane zaman ve mekân yoktur; öznelerin sayısı kadar zaman ve mekân vardır."[6] İnsanın kendi dünyasına sahip olduğu ifadesi daha ne kadar hakikat dışı olabilir? Bunu kabul ettiğimizde hiç de kolay olmayan bir problemle karşı karşıya kalırız: Zira dünyayı salt nesnel terimlerle ifade edemesek de, dünya kendi çevremizdeki yapıya öznel ve imgelemsel katılımımızla sınırlı değildir ama bu bile dünyada var olmanın bir parçasıdır.

Dünya, kişinin içinde var olduğu ve tasarımına katıldığı anlamlı ilişkiler yapısıdır. Bu nedenle dünya, varoluşumu düzenleyen geçmiş olaylar ve beni hedefleyen bir dolu belirlenimci etki içerir. Fakat ben ancak onlarla ilişkide olduğumda onları fark ederim, ancak o zaman onları yanımda taşırım ve ilişkinin her anında yeniden yoğurur, sonunda biçimlendirir ve yerleştiririm. Keza insanın dünyasının farkında olması aynı zamanda onu tasarlaması anlamını da taşır.

Dünya, geçmişin belirleyici olaylarıyla sınırlı değildir, kişinin önünde uzanan ve o tarihsel bir durum içinde verilmekten ibaret olamayan tüm ihtimalleri de içerir. Dolayısıyla dünya "kültür" ile özdeşleştirilecek bir şey değildir. Kültürü de içine alır ama onun da ötesine geçerek *Eigenwelt*'i (kişinin, kültürün içe yansıtılmasından ibaret bir şeye indirgenemeyecek dünyası) ve bireyin tüm gelecek ihtimallerini de içerir.[7] Schachtel şöyle yazar, "Eğer insan, sadece entelektüel olarak değil bütün kişiliğini de katarak tüm dilleri bilse, tüm kültürleri tanısaydı, dünyanın akla hayale sığmaz zenginliği ve derinliği ve bunun insan için ne anlamlara gelebileceğine dair bir fikir edinebilirdi. Bu dünya, insanın tarihsel olarak bilinebilen dünyasını kapsasa da gelecek ihtimallerim sonsuzluğu içermez."[8] İnsanın dünyasını hayvanların ve bitkilerin kapalı dünyalarından ayıran şeylerin başında "dünyasının genişliği" gelir. Burada dünyanın sonluluğu inkâr edilmemektedir; hepimiz ölüm ve ihtiyarlıkla kısıtlıyız ve her türlü hastalık ve sakatlığa maruz kalabiliriz. Buradaki asıl mesele, tüm bu ihtimallerin, varoluş olumsallığının bağlamı içinde yer almasıdır. Dinamik bir açıdan bakarsak, bu gelecek ihtimalleri her insan dünyasının en önemli veçhesidir. Zira bunlar,

"dünyasını kurup tasarladığı" (varoluşçuların kullanmayı pek sevdikleri bir ifade) potansiyelleridir.

Dünya asla statik bir şey değildir; öylesine insana verilmiş ve sonrasında kişinin "kabul ettiği," ya da "uyum sağladığı" ya da "savaştığı" bir şey de değildir. Öz-bilince sahip olduğum müddetçe, biçim verip tasarlamakta olduğum dinamik bir örüntüdür. Bu nedenle Binswanger dünyadan söz ederken "varoluşun tırmandığı ve kendini ona göre tasarladığı"[9] dünya diye söz eder ve sözlerine devam ederken bir ağaç ya da bir hayvanın, içinde bulunduğu çevreye göre belli bir "şablona" bağlı olmasına karşın, "insan varoluşunun sayısız varlık modu ihtimali içermekle kalmayıp, bu çoklu varlık potansiyellerinin tam da kendisinden kaynakladığını" vurgular.

Varoluşçu psikanalistlerce kullanılan, hastanın "dünyasını analiz etme" yaklaşımının önemi ve verimi, Roland Kuhn'un Rudolf –bir fahişeyi vuran genç kasap yamağı– incelemesinde de görülebilir.[10] Kuhn bu vakadaki gerçekleri şöyle özetler:

> "23 Mart 1939'da, çalışkan, göze batmayan, hiçbir sabıkası olmayan yirmi bir yaşındaki kasap yamağı Rudolf R. öldürmek amacıyla bir fahişeyi vurmuştur.
>
> Sabah işinden ayrılmış, temiz pak Pazar kıyafetlerini giyinmiş, bir tabanca ve kurşun satın almış ve tek yönlü bir biletle Zürih'e gitmiştir. Bütün gün sokak sokak dolaşmış, birkaç tavernada oyalanmış ama pek içki de içmemiştir. Akşam saat 5'te barda bir fahişeyle tanışmış, birlikte kadının odasına çıkmışlar, cinsel ilişkiye girmişlerdir; her ikisi de yeniden üstlerini başlarını giyindikten sonra adam silahını kadına

doğrultup ateşlemiştir. Kurşun kadına isabet etmiş ama kadın sadece hafif yaralanmıştır. Suçu işledikten kısa bir süre sonra Rudolf polise teslim olmuştur."

Babasını yeni kaybetmiş olan Rudolf'un bu dönemde yasta olduğunu dikkate alan Kuhn, "yaslı insanın dünyasını" anlamak için uzun uzadıya kafa yormuştur. Rudolf, kendisi dört yaşındayken ölen annesinin yasını tutmamış, bundan kaçmış ve baskılamıştır. Ama o yaşından beri "yaslı" bir dünyada kalmış, yani genelde çöküntü içinde ve herhangi bir sevinç deneyimlemeyen bir kişi olarak yaşamıştır. Annesinin ölümünün ardından uzun yıllar annesinin yatağında yatmıştır ki bu da onun annesini aradığını ya da yasını tutabilmek ve sonunda onu sisteminden atabilmek için fırsat arayışı içinde olduğunu göstermektedir. Kuhn, Rilke'den alıntı yaparak şöyle der: "Öldürme, başıboş dolaşan matemimizin bir türüdür." Kuhn'un anlattığı bu vaka burada özetlenemeyecek kadar karmaşık bir vakadır. Fakat çalışmanın sonuç kısmında okur, "Rudolf'un yaslı dünyasına" dair çizilen çerçevenin tamamlandığını ve Rudolf'un, annesinin yasını tutmak adına fahişeyi öldürme girişiminde bulunduğunu görür. Ben bu netliğin, "kendi dünyasındaki hasta" betimlemesinden başka bir yöntemle kazanılabileceğine inanmıyorum.

Notlar

SEKİZ

Dünyada Var Olmak

1. L. Binswanger, *Existence: A New Dimensions in Psychology and Psychiatry*, ed. Rollo May, Ernset Angel ve Henri Ellenberger (New York: Basic Books, 1958), s. 197.
2. Neredeyse sözcüğü sözcüğüne düşünüldüğünde bu betimlemenin, yetmişli yılların ortalarında yazan, özellikle Heinz Kohut ve Otto Kernberg gibi günümüz psikanalistlerinin "narsist kişilik" tanımlarına ne kadar yakın olduğuna dikkat çekilmeli.
3. David Bakan tarafından kullanılan "epistemolojik yalnızlık" ifadesi batılı insanın kendi dünyasından soyutlanmasını anlatır. Bu soyutlanmanın Britanyalı ampiristler Locke, Berkeley ve Hume'dan miras aldığımız skeptisizmden kaynaklandığına inanır. David Bakan'a göre, onların hatası özellikle "düşünürü, düşünen bir topluluğun bir üyesi ya da katılımcısı olarak değil esasen yalnız biri olarak algılamalarında" yatar. (Clinical Pyschology and Logic," *American Psychologist* [December 1956]: 656). Psikolojik gelenek uyarınca, bu hatayı biri sosyal hata olarak yorumlar; yani toplumdan kopma hatasıdır. Fakat bu sebepten ziyade semptom değil midir? Daha doğru bir şekilde kuracak olursak, toplumdan soyutlanma, daha temel ve kapsamlı bir soyutlanmanın kendini gösterdiği yollardan sadece biri değil midir?
4. *Existence*, s.142.
5. Heidegger bir kişinin bir yerde oluşundan söz ederken *is* (olmak fiilinin geniş zamanı-dir/dır) yerine *sojourn* (bir süre bir yerde kalmak) ve *dwell* (ikamet etmek) terimlerini kullanır. *World* (Dünya) terimini ise Yunanca *kosmos* anlamında, yani birlikte hareket edip tepki verdiğimiz "uni-verse" (evren) anlamında kullanır. Dünyadaki tüm nesne ve şeyleri analiz edip en önemli olanı unutacak kadar *res extensa* ile ilgili olan Descartes'ı ise paylar; Descartes'ın unuttuğu şey

dünyanın *kendisidir*, yani tüm o nesnelerin insanla kurduğu anlamlı ilişkidir. Modern felsefe özellikle bu noktada Descartes'ın peşinden gitmiş ve insana dair anlayışımız büyük zarar görmüştür.

6. Bkz L. Binswanger, Existence, s. 196
7. *Kültür* terimi genelde yaygın bir ifade olarak bireyin karşısına çıkan bir şey gibi kullanılır. "Kültürün insan üzerindeki etkisi" örneğinde olduğu gibi. Muhtemelen bu kullanım, "birey" ve "kültür"ün çıktığı özne ile nesne ikiliğinin kaçınılmaz bir sonucudur. Burada çok önemli bir gerçek olan, bireyin her daim kültürünü oluşturmakta olduğu atlanır.
8. Schachtel, "Dünya açıklığı insanın uyanık yaşamının en insanî özelliğidir," diye devam eder. Bitkiler ve hayvanlara hiç benzemeyen, sadece insan dünyasının bir niteliği olan yaşam uzamı ve yaşam zamanını güçlü ve açık bir şekilde el alıp tartışır. "Hayvanlarda itkiler ve duygular büyük ölçüde kalıtsal içgüdüsel bir yapıya bağlıdır. Hayvanlar bu yapıya ve ona karşılık gelen kapalı dünyaya bütünleşik olarak yaşar. (J. V. Uexküll'ün 'Werkwelt' ve 'Wirkwelt' kavramları). İnsanın ise bu dünya ile açık bir ilişkisi vardır ve bu ilişkinin çok az bir parçası içgüdüsel yapılarla yönetilirken, çok büyük bir bölümü insanın öğrendikleri ve keşfettikleri tarafından belirlenir ve insan burada diğer insanlar ve çevresindeki doğal ve kültürel dünya ile karmaşık, değişken ve gelişmesini sürdüren ilişkiler kurar." Schachtel'e göre, insan ve bu dünya birbirine o kadar sıkı sıkıya örülüdür ki "tüm duygularımız ... bizimle dünyamız arasındaki açılan zamansal boşluklardan... ortaya çıkar: "On affect, anxiety and the Pleasure Principle, *Metamorphosis* (New York: Basic Books, 1959), s. 19-77.
9. L. Binswanger, "The Existential Analysis School of Thought," *Existence*, s. 191. Bu bölümde, Binswanger'ın kendi "dünya" kavramı ile Kurt Goldenstein'ınki arasında yakaladığı paralelliklere işaret edilmesi gerekir.
10. Roland Kuhn, Existence, s. 365-425.

DOKUZ
Dünyanın Üç Modu

Keşfettiğimiz kadarıyla, varoluşçu analistler dünyanın, dünya içerisindeki her birimizin varoluşunu karakterize eden üç ayrı modu –ki bunlar dünyanın üç ayrı eşzamanlı veçhesi– olduğunu söylerler. İlk olarak tam manasıyla "etrafımızdaki dünya" anlamına gelen *Umwelt* vardır. Bu dünya günümüzde çevre olarak bahsettiğimiz biyolojik dünyadır. İkinci olarak tam manasıyla "paylaşılan dünya" anlamına gelen *Mitwelt* bulunur. Bu dünya aynı türe ait varlıkların, belirli bir bütünlüğe ait paydaşların dünyasıdır. Üçüncü ise "kendi dünyası" anlamındaki *Eigenwelt*'tir. Bu dünya da insanın kendi kendisi ile olan ilişkisinin dünyasıdır.

Dünyanın üç modundan ilki olan *Umwelt*, genel dünyevi tabirle bizim etrafımızdaki nesnelerin dünyasıdır. Yani çevremizdeki nesnelerin dünyası ya da doğal dünyadır. Tüm canlılar *Umwelt*'e sahiptir. *Umwelt* insanlar ve hayvanlar için biyolojik ihtiyaçları, dürtüleri ve içgüdüleri içerisinde barındırır. *Umwelt* bireyin, –varsayalım– öz bilince sahip olmasaydı bile içerisinde varlığını sürdürebildiği dünyadır. *Umwelt*, doğa kanunu ile doğa döngülerinin, uyku ile uyanıklığın, doğum ile büyümenin, arzulama ile ferahlamanın, sınırlılık ile biyolojik determinizmin dünyası olmanın yanında her birimizin doğum yoluyla

içine "fırlatıldığımız dünya" ve yine her birimizin öyle ya da böyle uyum sağlamak durumunda olduğu dünyadır. Kierkegaard'ın da "doğa kanunu her zamanki kadar geçerli" ifadesiyle belirttiği gibi varoluşçu analistlerin tümü doğal dünyanın gerçekliğini asla ihmal etmez. Sözkonusu analistlerin maddi dünyayı bir epifenomene indirgeyecek kadar küçülten idealistlerle ya da dünyayı en saf haliyle öznel hale getiren sezgicilerle veyahut da biyolojik determinizm dünyasının önemini küçümseyen gruplarla ilişkisi yoktur. Bunun da ötesinde doğanın nesnel dünyasını ciddiye almaları, onları diğerlerinden farklılaştıran özelliklerden biridir. Bu analistleri okurken, maddi dünya *Umwelt*'i, kendilerini *Umwelt* ile sınırlamayıp onu insanî öz-bilinç[1] bağlamında gördükleri için dünyayı "dürtüler" ve "maddeler" segmentine indirenlerden çok daha üstün bir gerçeklik duygusuyla kavradıkları izlenimine sıklıkla kapılırım. Yukarıda alıntılanan, Boss'un rüyasında "dışkılar içinde olduğunu ve kilisenin çan kulesini" gören hastaya dair anlayışı buna mükemmel bir örnektir. Varoluşçu analistler, insanı ele alırken, sanki *Umwelt* varoluşun tek modu imiş gibi yaklaşmanın ya da tüm insan deneyimini Procrustes misali bir yatağa zorla sığdırmak için *Umwelt*'e uygun kategorilere taşımanın fazla basitleştirmek ya da radikal bir hata olduğu konusunda şiddetle ısrar ederler. Bu bağlamda varoluşçu analistler mekanizmacılardan, pozitivistlerden ya da davranışçılardan *daha ampiriklerdir*. Özetle insan fenomenlerine karşı daha saygılıdırlar.

Mitwelt insanların kendi aralarındaki ilişkilerin dünyasıdır. Ancak "grubun birey üzerindeki etkisi", "kolektif akıl" ya da "sosyal determinizm"in çeşitli biçimleriyle karıştırılmamalıdır. *Mitwelt*'in ayrıştırıcı niteliği bir hayvan sürüsü ile bir grup insan arasındaki farkları kaydederken

görülebilir. Howard Lidell kendi koyunları için, "sürü içgüdüsü çevreyi istikrarlı tutmaktan ibarettir," der. Çiftleşme ve emzirilme dönemleri dışında bir çoban köpeği sürüsü ya da çocuklar da, bu çevre istikrarlı tutulduğu sürece, koyunlar için aynısını yapacaklardır. Öte yandan bir grup insan içerisinde çok daha karmaşık bir etkileşim sürer. Bunu biraz daha açarsak, gruptaki ötekilerin belirlenmesi bireyin onlarla kurduğu ilişkiye dayanır. Açıkçası hayvanların bir *çevresi,* insanlarınsa bir *dünyası* olduğunu ifade etmeliyiz. Zira dünya, içerisinde yaşayan kişilerin kendi aralarındaki ilişkilerin tasarladığı anlam yapısını da içerir. Bu nedenle de benim için grubun anlamı kendimi ona dahil ediş biçimime bağlıdır. Ve yine bu nedenle de sevgi yalnızca biyolojik seviyede asla anlaşılamaz. Sevginin anlaşılması kişisel karar ve diğer insana[2] duyulan bağlılık gibi faktörlere bağlıdır.

"Uyum" ve "adaptasyon" kategorileri *Umwelt*'te tam bir isabet içerir. Soğuk havaya adapte olurum ve bedenimin periyodik uyku ihtiyaçlarına uyum sağlayabilirim. Burada kritik nokta, havanın benim uyumuma göre değişmemesi ve dahası bu ayarlamalardan hiç de etkilenmemesidir. Uyum iki nesne ya da bir insan ile bir nesne arasında gerçekleşir. Ancak *Mitwelt*'te uyum ve adaptasyon kategorileri kesin değildir. Burada doğru kategoriyi sunan terim *ilişkidir.* Eğer bir başkasının kendisini bana uydurması konusunda ısrar ediyorsam onu *Dasein* gibi bir kişiden ziyade bir araç olarak görüyorumdur. Hatta kendimi yine kendime uydurduğum takdirde kendimi de bir nesne olarak görüyorumdur. Hiç kimse insanlardan kesin olarak "seks objesi" olarak bahsedemez. Keza biri sizin için bir seks objesi olmuşsa, siz artık bir "kişi"den bahsetmiyorsunuz demektir. *İlişkinin özü, birbiriyle karşılaşan iki kişinin de*

değişmesinde yatar. Ciddi bir rahatsızlığı olmayan ve belirli bir bilinç düzeyine sahip insanların içerisinde bulunduğu durumlarda ilişki, mutlaka karşılıklı farkındalık içerir ve bu da zaten karşılaşımdan ortak bir biçimde etkilenme sürecinin ta kendisidir.

Eigenwelt ya da bilindik tabirle "kendi dünyası", modern psikoloji ve bilinçaltı psikolojisi kapsamında layıkıyla en az ilgilenilmiş ya da anlaşılmış moddur. Hatta *Eigenwelt*'in neredeyse yok sayıldığını bile söyleyebiliriz. *Eigenwelt* öz-farkındalığı, öz-ilintililiği gerektirir ve sadece insanlarda bulunur. Ancak o yalnızca öznel, içsel bir deneyim olmaktan ziyade gerçek dünyayı doğru görünümüyle gördüğümüz, ilişkileri üzerine kurduğumuz temeldir. *Eigenwelt* dünyadaki herhangi bir şeyin –bir demet çiçek ya da bir başka insan– *bana* ifade ettiği anlamın kavranmasıdır. Suzuki Japonca gibi Doğu dillerinde sıfatların her zaman "benim için" imasını içerdiğini belirtmiştir. Bu da demek oluyor ki, "bu çiçek güzeldir" ifadesi "*benim için* bu çiçek güzeldir" anlamına gelir. Özne ve nesne arasındaki Batılı ikiliklerimiz bizi üstteki durumun aksine, çiçeğin güzel olduğunu kendimizi tamamen soyutlayarak ifade ettiğimiz takdirde çok daha fazla şey anlattığımızı varsaymamıza yol açmıştır. Sanki bir ifade, o ifade ile olan ilişkimiz ne kadar az olursa o kadar doğru olurmuş gibi! *Eigenwelt*'in bu şekilde konu dışında bırakılması yalnızca sıkıcı entelektüalizme ve canlılığın kaybedilmesine katkı sağlamakla kalmaz. Pek tabii ki modern insanların kendi deneyimlerine ait gerçeklik duygusunu kaybetme eğilimleri ile de fazlasıyla ilişkilidir.

Dünyanın bu üç modunun her daim birbirleriyle ilişki halinde olduğunu ve birbirlerini her daim koşulladığını kesin olarak kabul edebiliriz. Örneğin ben her daim biyo-

lojik dünya olan *Umwelt*'te var oluyorum. Ancak uyku ihtiyacım, hava durumu ya da herhangi bir içgüdü ile ilişki kurma şeklim –yani *Umwelt*'in şu ya da bu veçhesini kendi öz-farkındalığımla görme şeklim– tüm bunların benim için barındırdığı anlam ve yine bunlara göstereceğim tepkinin şartları için büyük öneme sahiptir. İnsan eşzamanlı olarak *Umwelt*'te, *Mitwelt*'te ve *Eigenwelt*'te yaşar. Sözkonusu modlar üç ayrı dünya değil, dünyada var olmanın eşzamanlı üç modudur.

Dünyanın üç modunun yukarıdaki tanımını çeşitli çıkarımlar takip eder. Bunlardan biri, bu *üç moddan yalnızca birini vurgulayarak diğer ikisini hariç bırakma* durumunda dünyada var olma gerçekliğinin ortadan kaybolmasıdır. Binswanger bu bağlamda klasik psikanalizin yalnızca *Umwelt* ile ilgilendiğini söyler. Freud'un çalışmasının dehası ve değeri, insanın örtüsünü içgüdüler, dürtüler, olumsallık ve biyolojik determinizmin modu *Umwelt*'te kaldırmasında yatar. Ancak geleneksel psikanaliz insanların ve öznelerin karşılıklı ilişkilerine odaklanan *Mitwel* moduna dair belirsiz bir tasavvura sahiptir. Bireylerin biyolojik gereksinimlerini karşılama konusunda duydukları karşılıksız zorunluluk göz önünde bulundurulduğunda, bu tür psikanalizin *Mitwelt*'e sahip olduğu söylenebilir. Zira libidinal dürtüler sosyal çıkış noktalarına ihtiyaç duyar ve sosyal ilişkileri gerekli kılar. Ancak bu en basit haliyle *Mitwelt*'i *Umwelt*'ten türetmek, *Mitwelt*'i *Umwelt*'in bir epifenomeni haline getirmektir. Bir diğer anlamı da *Mitwelt* ile gerçek anlamda hiç ilgilenmememiz ve yalnızca *Umwelt*'in bir başka biçimiyle ilgilenmemizdir.

Kişilerarası ekollerin *Mitwelt* ile doğrudan ilişki kurma konusunda teorik bir temele sahip olduklarını kesin olarak söyleyebiliriz. Eğer tek bir örnek gerekirse, Sullivan'ın kişi-

lerarası teorisinde bu gerçeği görebiliriz. Her ne kadar özdeşleştirilmemeleri gerekse de *Mitwelt* ile kişilerarası teori arasında birçok ortak nokta bulunur. Ancak bu noktadaki tehlike *Eigenwelt*'in hariç tutulması durumunda kişilerarası ilişkilerin boş ve steril hale gelmesidir. Sullivan'ın bireysel kişilik kavramına karşı çıktığı ve kişiliği "yansıtmalı değerlendirme" ve sosyal kategoriler –örneğin, kişinin kişilerarası dünyada[3] oynadığı roller– açısından tanımlamak için önemli miktarda çaba sarf ettiği iyi bilinen bir gerçektir. Teorik açıdan bu sav, önemli oranda mantıksal tutarsızlık içerirken Sullivan'ın diğer önemli katkıları ile de zıtlık gösterir. Sözkonusu teori, kişiliği bireyin etrafındaki grubun bir aynası haline getirmeye, benliğin canlılığı ve özgünlüğünün içini boşaltmaya ve kişilerarası dünyayı sadece "sosyal ilişkilere" indirgemeye çalışır. Ayrıca Sullivan'ın ve diğer kişilerararası düşünürlerin hedeflerine doğrudan karşıtlık gösteren eğilime giden yolu da açar. Buna sosyal mutabakat da diyebiliriz. *Mitwelt Umwelt* ya da *Eigenwelt'i* otomatik olarak özümsemez.

Eigenwelt modunun kendisine döndüğümüzde ise kendimizi psikoterapik teorinin keşfedilmemiş sınırlarında buluruz. "Kendi ile ilişki halindeki kişilik" ifadesini kullanmanın anlamı nedir? Bilinç ve öz-farkındalık fenomenlerinde neler yaşanmaktadır? Kişinin kendi Gestalt'ı kendini yeniden biçimlendirdiğinde "içgörü"de neler yaşanır? Hakikaten "kişinin kendi kendini tanıması" ne anlama gelmektedir? Tüm bu fenomenler hemen hemen her an her birimizin içerisinde cereyan eder. Hatta bize kendi nefes alışverişimizden daha yakın olduklarını bile söyleyebiliriz. Ancak yine de, belki de bize çok yakın oldukları için kimse sözkonusu anlarda neler olduğunu bilmez. Kişiliğin kendisi ile ilişki halinde olan bu modu, Freud'un hiçbir

zaman gerçek anlamda görmediği deneyimin boyutuydu. Ayrıca herhangi bir ekolün halihazırda onunla ilgilenmek için bir temel oluşturduğu da şüphelidir. *Eigenwelt* Batılı teknolojik kaygılarımız ışığında kavranması en zor moddur. *Eigenwelt*'in önümüzdeki yıllarda aydınlanmanın en çok yaşanacağı alan olduğunu söyleyebiliriz.

Dünyada var oluşun modlarına yönelik bu analize dair bir diğer yorum da, sözkonusu analizin sevginin psikolojik açıdan algılanışı bakımından bize bir temel sunmasıdır. İnsanın sevgi deneyimi elbette ki *Umwelt*'in sınırları dahilinde gerektiği gibi tarif edilemez. Kişilerarası ekollerin ağırlıklı olarak *Mitwelt*'le ilgilenenleri sevgiden, özellikle de Sullivan'ın "dostluğun" anlamına dair geliştirdiği konseptten ve Fromm'un yabancılaşmanın hâkim olduğu çağdaş toplumlarda sevginin yaşadığı zorluklara dair analizinden bahsederler. Ancak andığım ekollerin ya da diğerlerinin halihazırda daha da öteye gitmek için gerekli teorik temele sahip olduklarından şüphe duymamız için de yeterli sebep bulunmakta. Yukarıda verilen genel uyarı bu noktada da geçerli. Sözkonusu uyarıyı, yeterli düzeyde *Umwelt* konsepti olmadan sevginin canlılıktan mahrum bırakılacağı ve *Eigenwelt*'siz de güçten ve kendi için verimli olma kapasitesinden yoksun kalacağı gerçeğiyle açıklayabiliriz.

Eigenwelt hiçbir durumda sevgiyi anlama çabalarından soyutlanamaz. Nietzsche ve Kierkegaard, sevme eylemine girebilmek için kişinin zaten "hakiki birey", "tek başına kişi" olmuş olması gerektiğini sürekli ifade ederler. Yani sevme eylemi için "bir başka insanı severken dahi kendi kendisine yetmesi gerektiği gibi derin bir sırra vâkıf olan kişi"[4] olunması gerekir. Her ikisinin de, diğer varoluşçular gibi, ulaştığı nokta kendini sevmek olmamıştır; onlar on

dokuzuncu yüzyıl insanı üzerinde, engellemeleri ortadan kaldırıp sevgiyi mümkün kılabilen psikocerrahi işlemler uygulamaya da yardımcı olmaktadırlar. Binswanger ve diğer varoluşçu terapistler aynı işaretten yola çıkarak sıklıkla sevgi hakkında konuşurlar. Her ne kadar mevcut terapi vakalarında sözkonusu terapistlerin sevgi ile nasıl ilgilendikleri konusu tartışılır durumdaysa da, onlar yine de psikoterapi kapsamında sevgiyle hakkıyla ilgilenme konusunda bize gerekli teorik altyapıyı sunarlar.

Amerika'da sevgiye dair yapılan psikolojik ve psikiyatrik tartışmaların çoğunda *trajik* boyutun yoksunluğu hissedilir. Doğrusu trajediyi herhangi bir manada çerçevenin içine almak, bireyin dünyanın üç modu içerisinde anlaşılmasını gerektirir. Bu modlar biyolojik dürtü, yazgı ve determinizmin dünyası *Umwelt;* yakın hissedilen insanlara karşı duyulan sorumluluğun dünyası *Mitwelt* ve bireyin halihazırda yalnızlıkla boğuştuğu yazgının farkında olduğu dünya *Eigenwelt*'tir. *Eigenwelt* trajediye dair her türlü deneyim için gereklidir. Bunun sebebi de bireyin kendisi üzerinde etkili bir kaderi yönlendiren, çok geniş doğal ve sosyal güçlerin ortasında kendi kimliğinin bilincinde olması şartıdır. Amerika'da belirli bir trajedi duygusundan yoksun olduğumuzu ve bu yüzden de dram ya da diğer sanat biçimleri içerisinde oldukça az sayıda gerçek trajedi ürettiğimizi söylemek yanlış olmaz. Bu gerçeğin de sebebi bireyin kendi kimliği ve bilincine dair hissiyattan yoksun olmamızdır.

Notlar

DOKUZ

Dünyanın Üç Modu

1. Bu açıdan özellikle dikkat çekilmelidir ki, on dokuzuncu yüzyıl düşünürlerinin çoğunun tersine Kierkegaard ve Nietzsche bedeni ciddiye almayı başarmışlardı. Zira onu soyutlanmış tözler ya da itkilerden oluşan bir yığın değil *kişinin gerçekliğinin bir modu* olarak görüyorlardı. Bu nedenle Nietzsche "Bedenlerimizle düşünürüz," derken, söylediği şey davranışçılarınkinden tamamen farklıydı.
2. Martin Buber *I and Thou* felsefesinde *Mitwelt*' e dair bazı fikirler geliştirmişti. Bkz Washington School of Psychiatry, basıldığı kaynak Psychiatry 20 (Mayıs 1957), özellikle "Distance and Relation" (mesafe ve İlişki) üzerine verdiği konferans.
3. Bu kavram ilk olarak William James tarafından "benlik kişinin oynadığı farklı rollerin toplamıdır" ifadesinde kullanılmıştı. Bu tanım, hayali "benlik" kavramının boşlukta sallandığı o dönemler için bir kazanç olsa da, bugün için yetersiz ve hatalı bir tanım olduğuna dikkat çekmek gerekir. Buna istikrarlı bir tanım diyecek olursak, yalnızca *parçalanmış*, "nevrotik" bir benlik resmi elde etmez, bu rollerin anlaşılması konusunda da büyük zorluklar yaşamaya mahkûm oluruz. Bu nedenle ben benliğin oynadığınız rollerin bir toplamı olduğunu değil, *bu rolleri oynayan kişi olduğunuzu bilme* kapasiteniz olduğunu söyleyeceğim. İşte bütünleşme de böyle olur ve böyle bakınca roller gerektiği gibi benliğin tezahürleri olur.
4. Sören Kierkegaard, *Fear and Trembling*, çev. Walter Lowrie (New York: Doubleday, 1954), s. 55.

ON
Zaman ve Tarihe Dair

Varoluşçu analistlerin dikkate almamız gereken bir sonraki katkısı, *zaman* kavramına yönelik farklı yaklaşımlarıdır. Onlar kaygı, depresyon ve keyif gibi en derin insanî deneyimlerin uzaydan ziyade zaman boyutunda gerçekleştiği gerçeğine kapılmış durumdadırlar. Zaman kavramını psikolojik resmin merkezine cesurca yerleştirir ve onu geleneksel yolla uzaya dair bir analoji olarak değil, hasta için ifade ettiği kendi varoluşsal anlamıyla incelerler.

Zamana yönelik bu yeni yaklaşımın psikolojik problemler üzerine tuttuğu ışığa dair bir örnek, Eugene Minkowski'nin[1] merak uyandıran vaka incelemesinde görülmektedir. Psikiyatri eğitiminin ardından Paris'e gelen Minkowski zaman boyutunun daha sonra Bergson tarafından da ilan edildiği gibi psikiyatri hastalarının anlaşılmasında oynadığı rol karşısında şaşkınlığa uğramıştı.[2] Kendi sözleriyle:

> "1922 yılında şans –daha doğru bir ifadeyle koşullar– beni bir hastanın iki ay boyunca özel doktorluğunu yapmaya zorladı...
>
> Altmış altı yaşındaki hasta, depresif psikoz ve işkence kuruntusu sergiliyor, suçluluk duygularını ve perişanlığını ifade ediyordu. İnsanlar ona sokakta garip garip bakıyor, hizmetkârları onu gözetlemek

için para alıyor ve ona ihanet ediyorlar, gazetede yer alan tüm makaleler onu hedef alıyor, kitaplar yalnızca kendisi ve ailesini hedefleyerek yazılıyordu.

Onu günden güne izleme olanağına sahiptim. Üstelik bir akıl hastanesinde ya da sanatoryumda değil, sıradan bir ortamda.

... Hastayı yalnızca gözlemlemenin de ötesinde neredeyse her anda, psişik yaşamını kendiminkiyle karşılaştırma imkânı buldum. Bu tıpkı iki melodinin aynı anda çalınması gibiydi. Sözkonusu iki melodi birbirleriyle olabildiğince uyumsuzdu. Ancak buna rağmen, birinin notası ile diğerininki arasında bir denge oluşuyor ve bu da hastamızın psişesine daha derin bir şekilde nüfuz etmemize izin veriyordu.

... *Peki onun psişesiyle bizimkisi arasındaki uyumsuzluk tam olarak nerede?* Kuruntu nedir? diye soruyoruz. Kuruntu gerçekten de algı ve muhakeme bozukluğundan mı ibaret? Bu soru bizi mevcut sorunumuza getiriyor; hastanın psişesiyle bizimki arasındaki uyumsuzluk nerede?

Hasta, yanına geldiğimde idamının o gece gerçekleşeceğini iddia etti. Dehşet içerisinde ve gözüne uyku girmeyecek bir haldeydi ve beni de tüm gece ayakta tuttu. Sabah olduğunda hastanın tüm korkularının boşa çıkacağı düşüncesiyle kendimi avuttum. Ancak aynı sahne bir sonraki gün ve daha sonraki günler tekrar etti. Üç ya da dört gün sonra ben umudu tamamen kesmiştim ama hastanın tavrında bir nebze olsun değişme olmamıştı. Peki ne olmuştu? Aslında tüm yaptığım, normal bir insan olarak, gelecekle ilgili sonuçları, alelacele, kendi gözlemlediğim gerçeklerden çıkarmış olmamdı. Artık günden güne

bu tavrı sürdüreceğini, o gece ölene kadar işkenceye uğrayacağına dair yemin edeceğini biliyordum. Öyle de yaptı. İçerisinde bulunduğumuz anı ya da geçmişi düşünmedi.

... Geçmişten ve şimdiki zamandan geleceğe nakletme işleminden tamamen yoksundu.

... Bu düşünce tarzı... geleceğe yönelik genel yaklaşımında derin bir bozukluğa işaret ediyordu. Bizim normal şartlarda aşamalı bir bütüne entegre ettiğimiz gelecek zaman bu vakada birbirinden ayrılmış parçalardan ibaretti."

Minkowski bu vakada hastanın *zaman ile ilişki kuramadığını* ve her geçen günün onun için, içerisinde geçmiş ya da geleceğin yer almadığı ayrı birer adadan ibaret olduğunu belirtir. Geleneksel olarak terapist basitçe, hastanın gelecekle ilişki kuramadığına, "zamana ayak uyduramadığına" hükmeder. Bunun da *sebebi* hastanın bu kuruntulara sahip olmasıdır. Minkowski ise tamamen aksini savunur. *"Temel bozukluk geleceğe yönelik çarpıtılmış tavırsa da kuruntu yalnızca onun belirtilerinden biridir* diye varsayamaz mıyız?" diye sorar. Minkowski'nin özgün yaklaşımı, zaman boyutunun bu keşfedilmemiş, karanlık alanlarına ışık tutar. Ayrıca yalnızca geleneksel düşünme yollarına mahkûm kalan klinik düşüncenin engel ve sınırlarından yeni bir özgürlük türü yaratır.

Bu vaka incelemesini okurken psikoterapide yaptığım paralel bir uygulamam aklıma geldi. Bu uygulamada, ciddi anlamda kaygılı ya da depresif bir hastanın, duyduğu kaygı ve depresyonun *dışında* olacağı bir gelecekteki herhangi bir noktaya odaklanmasına yardımcı olabilirsek, muharebenin yarısının kazanıldığını keşfetmiştim. Ciddi anlamda

endişe ve depresyonun özünde, tüm benliğimizi bir girdaba çekmesi ve Minkowski'nin de söylediği gibi kendisini *evrensel* hissettirmesi yatar. Ancak hastayı bu denli kaygı duymaya iten ders saatleri an gelecek geçip gidecek ya da patronuyla yaptığı o ödünü kopartan konuşma nasılsa bir noktada bitecektir; peki tüm bunlar sona erdikten sonra hasta ne hissedecektir? Gelecek zamanda bir noktada o depresyon ve kaygının *dışında* olduğu bir âna odaklanmak, hastaya bir perspektif, daha yukarıdan bakabileceği bir bakış açısı kazandırır. İşte bu da kaygı ve depresyonun zincirlerini gayet güzel kırabilir. Hasta bu noktada rahatlayabilir ve bir miktar da olsa umut içeri sızar.

Eğer biz psikoterapistler depresyonun ya da kaygının içeriğiyle ilgilenirken zaman boyutunu unuttuysak bile, esas varoluşsal deneyimlere bizden sıklıkla daha yakın duran şairler unutmamışlardır. Shakespeare meşhur satırlarında ciddi anlamda depresif karakteri Macbeth'e, depresyonunun *içerik* boyutu olan suçunu değil, *zaman* boyutunu düşündürtür.

> Yarın, sonra yine yarın ve yine yarın,
> Küçük adımlarla ömrün son hecesine sinsice sokulur zaman
> Ölüm yolunda ilerlerken
> Bütün dünlerimiz sersemlere ışık tutmakta.

Zamana yönelik bu yeni yaklaşım varoluş hakkındaki en önemli gerçeğin *ortaya çıkmakta* olduğunu gözlemlemekle başlar. Zira varoluş her zaman, bir oluşma, zaman içerisinde her daim gelişme sürecindedir ve hiçbir zaman statik noktalar olarak tanımlanamaz.[3] Varoluşçu terapistler "olur", "-dir" ya da "olmuştur" gibi "geniş zamanda"

veya "yakın geçmişte" duran veyahut sabit inorganik kategorilerden ziyade gerçek anlamda *varlığın* psikolojisini sunarlar. Kullandıkları kavramlar her ne kadar yıllar önce geliştirildiyse de, psikolojide Mowrer ve Liddel gibilerinin yaptığı deneysel çalışmaların, öncekilerinin vardığı sonuçları örneklendirip doğrulaması son derece mühimdir. Mowrer en önemli makalelerinden birinin sonunda zamanın insan kişiliğinin ayrıştırıcı boyutu olduğunu savunur. "Zaman bağı" –yani içinde yaşayan canlı organizmaların etki ve tepki gösterdiği ve de uzun vadeli geleceğin ışığı altında etki gösterme kapasitesine sahip olduğu ve topyekûn nedensellik çekirdeğinin bir parçası olarak geçmiş zamanı şimdiki zamana taşıma kapasitesi– "hem akıl hem de kişiliğin esası"dır.[4] Liddel bize koyunlarının –ceza beklentisi içerisinde– zamana on beş dakika kadar, köpeklerinin ise yarım saat kadar hâkim olabildiklerini göstermiştir. Ancak bir insan binlerce yıllık geçmişi şimdiki zamana getirme ve günümüzdeki eylemlerini geçmişin verileriyle yönlendirme becerisine sahiptir. Ayrıca kendisini benzer şekilde, bilinçli bir hayal gücü eşliğinde gelecekte öngörebilir ve bunu yalnızca çeyrek ya da bir saat için değil haftalar, yıllar ve hatta on yıllar boyu için düşünebilir. Zamanın o anki sınırlarını aşabilme yetisi, bir başkasının deneyimini uzak geçmiş ve gelecek ışığında bilinçli olarak görebilme, bu boyutlarda etki ve tepki gösterme, bin yıllık bir geçmişten dersler çıkarma ve uzun vadeli geleceği biçimlendirme becerisi insan varoluşunun benzersiz bir özelliğidir.

Varoluşçu terapistler Bergson'un "zaman varoluşun kalbidir" düşüncesine ve sanki biz şu ya da bu noktada konumlandırılabilen tözlermişiz gibi kendimizi öncelikli olarak *res extensa*'ya yakışan mekânsal şartlarda düşünmemizin bir hata olduğuna katılırlar. Sözkonusu çarpıtma

nedeniyle hem kendimizle, hatta etrafımızdaki insanlarla kurduğumuz özgün ve gerçek varoluşsal ilişkiyi kaybederiz. Bergson, mekânsallaştırılmış düşünce tarzına yapılan bu vurgunun bir sonucu olarak, "kendimizi kavradığımız anlar(ın) nadir (olduğunu) ve dolayısıyla pek de özgür olmadığımızı" söyler.[5] Öte yandan çerçevenin içine zaman boyutunu aldığımızda, oluşan hissiyatın, Aristoteles'in Batı düşünce geleneğinde baskın olan tanımının etkisi altına gireriz: "Zira zaman şu demektir: Eylemde, daha önceki ve daha sonrakine göre sayılan şey."

"Saat zamanı"nın bu tanımına dair çarpıcı olan nokta, tanımın gerçekten de uzaydan yola çıkan bir analoji olması ve kişinin bu tanımı ancak dizilmiş bloklar ya da bir saatte, takvimde düzenli olarak yerleştirilmiş noktalar ışığında düşünerek anlayabilmesidir. Zamana dair bu yaklaşım en çok *Umwelt*'e uyar. Zira *Umwelt*'te insanı doğal dünyanın koşullandıran ve belirleyen güçleri arasında duran ve içgüdüsel dürtülerle hareket eden bir varlık olarak görürüz. Kişisel ilişkiler ve sevgi modu olan *Mitwelt*'te ise niceliksel zamanın, cereyan eden herhangi bir şeyin anlamıyla çok daha az ilgisi vardır. Örneğin, kişinin birine duyduğu sevginin yapısı veya ölçüsü hiçbir zaman sevilen kişiyi kaç yıldır tanıdığına bağlı olarak ölçülemez. Saat zamanının *Mitwelt* ile önemli bir ilgisi olduğu doğrudur. Zira birçok insan zamanlarını saat bazlı olarak satar ve günlük yaşam plan ve programlar üzerinden ilerler. Daha çok olayların içsel anlamlarına göndermeler yaparız. Straus tarafından alıntılanan bir Alman atasözü "Hiçbir saat mutlu kişi için çalmaz" der. Doğrusu, bir kişinin psikolojik varoluşu içerisindeki en önemli olayların "o an" gerçekleşen ve zamanın istikrarlı işleyişini aşan olaylar olması muhtemeldir.

Son olarak *Eigenwelt*'in, yani öz-ilintilik, öz-farkındalık ve kişinin kendisiyle ilgili bir olaya dair derin tespitlerde, içgörülerde bulunmasının Aristoteles'in saat zamanı ile gerçekte hiçbir ilgisi yoktur. Öz-farkındalık ve içgörünün esası, "orada" –anlık, o anda– olmasıdır ve bu farkındalık ânı tüm zamanlara anlam kazandırır. Kişi, bir içgörüde bulunma ya da herhangi bir kendini kavrama deneyimi anında kişiliğinde ne gibi değişiklikler olduğunu kaydederek bunu kolaylıkla görebilir. İçgörü aniden ortaya çıkar ya da "öylesine kendiliğinden doğuverir" denilebilir. Ayrıca, bir içgörü üzerinde enine boyuna bir-iki saat kadar düşününce harcanan zaman o içgörünün daha sonraki birçok boyutunu açığa çıkarabilse de kişi, geçen bu sürede içgörünün daha netleşmediğini –hatta rahatsız edici bir şekilde, en baştaki hali kadar dahi net olmadığını– keşfedecektir.

Varoluşçu terapistler en derin psikolojik deneyimlerin özellikle bireyin zamanla olan ilişkisini sarsan deneyimler olduğunu da gözlemlemişlerdir. Ciddi oranda kaygı ve depresyon zamanı bozar ve geleceği yok eder. Hatta Minkowski'nin de öne sürdüğü gibi hastanın zamanla ilişkili olarak yaşadığı karışıklık ve bir geleceğe "sahip" olamaması hastanın kaygı duymasına ve depresyona girmesine sebep olur. Her iki durumda da hastanın açmazındaki en acı verici boyut kaygı ya da depresyondan kurtulduğu bir gelecek ânını hayal edememesidir. Benzer yakınlıkta karşılıklı bir ilişkiyi zaman bozulması ile nevrotik semptomlar arasında da görüyoruz. Farkındalığın engellenmesine yol açan baskılama ve benzeri süreçler, esasında, geçmişin gelecekle olan olağan ilişkisinin elde edilmemesini sağlama yöntemleridir. Birey için, geçmişindeki belirli hususları günümüzdeki bilincine taşıması o denli acı verici ya da tehlikelidir ki, birey geçmişi, kendi *içinde* bulunan ama

ona *ait* olmayan yabancı bir külliyat gibi taşıma zorunluluğu duyar. Sözkonusu külliyat, adeta sarılıp sarmalanarak tecrit edilen bir haindir ve bu hain, nevrotik semptomlar şeklinde kendi zorlanımlı itkileriyle çıkışlar arayıp durur.

Ona nasıl bakarsak bakalım zaman sorunu insanın varoluşunu anlama üzerinde özel bir öneme sahiptir. Okuyucu bu noktada buna katılsa da zamanı uzamsal kategoriler dışında anlamaya çalıştığımızda bir gizemle karşı karşıya geldiğimizi de hissedebilir. Hatta "Kimse bana saati sormadığında saatin kaç olduğunu biliyor oluyorum ama birisinin sorusuna cevap olarak onu açıklamaya kalktığımda, cevabı bilmiyorum," diye yazan Augustine'in duyduğu hayret duygusunu da paylaşabilir.[6]

Bu sorunun çözümüne varoluşçu analistlerin getirdiği önemli katkılardan biri zamanı psikolojik resmin merkezine yerleştirmeleri ve daha sonra da *geleceğin* şimdiki zaman ya da geçmişin aksine insanlar için baskın zaman modu olduğunu ileri sürmeleridir. Kişilik ancak biz onu geleceğe yönelik bir eğri üzerinde gördüğümüzde anlaşılabilir. Aynı şekilde kişi de kendisini gelecekte öngörerek anlayabilir. Bu durum kişinin her daim gelecekte oluştuğu ve geliştiği gerçeğinin doğal bir sonucudur. Benlik, kendisini kendi potansiyeli içinde sergiler. Kierkegaard şöyle yazar; "Benlik, hep bir oluşma sürecindedir... zira olabileceği yegâne şey benlik olmaktır." Varoluşçular "uzak gelecek" ya da geleceği kullanmakla bağlantılı herhangi bir kavramın geçmişten ya da şimdiki zamandan bir kaçış olduğunu söylemez. İfade etmek istedikleri şey, insanın özfarkındalığa sahip olduğu ve kaygı ya da nevrotik katılıklarla engellenmediği sürece, mutlaka dinamik bir kendini gerçeğe dönüştürme sürecinde olduğudur; hep araştırır, sürekli kendini şekillendirir ve o anın geleceğine ilerler.

Varoluşçular geçmişi ihmal etmez ancak onun yalnızca geleceğin ışığında anlaşılabileceğini savunurlar. Geçmiş *Umwelt*'in alanındadır, yani üzerimizde etkili olan olumsal, doğaya dair bir tarihi olan, deterministik güçlerin kapsamındadır. Ancak özellikle *Umwelt*'te yaşamadığımız için hiçbir zaman yalnızca geçmişimizdeki otomatik baskıların kurbanı olmayız. *Geçmişin deterministik olayları önemini şimdiki zamandan ve gelecekten alır.* Freud'un da bu cümlesiyle belirttiği gibi aman gelecekte bir şey *olmasın* diye endişe duyarız. Nietzsche ise "Geçmişin sözleri, dile getirilmiş kehanetlerdir, ancak geleceğin yaratıcıları olarak ve bugünü bilerek bu sözleri anlayabilirsiniz," der. Tüm deneyimler geçmişe yönelik bir karakter içerir ancak buradaki hata geçmişe mekanik bir tarzda odaklanmaktır. Geçmiş "geçmişte kalan bir şimdi" değildir; bir kenara ayrılmış olaylar derlemesi, sabit bir anı deposu, geçmişin etkileri ya da izlenimleri de değildir. Geçmiş, daha çok olayları kabullendiğimiz, olayları potansiyelimizi karşılayacak şekilde seçtiğimiz ve çok yakın gelecekte tatmin ve güvenlik elde etmek için faydalanacağımız olumsalların alanıdır. Binswanger'e göre geçmişin, doğal tarihin ve "atılmışlığın" bu diyarı, klasik psikanalizin üzerinde keşif ve çalışma yapmak için kendine ayırdığı *fevkalade* bir moddur.

Ancak bir hastanın geçmişini psikanalizde keşfetmeyi düşündüğümüzde iki ilginç gerçeği saptarız. Bunlardan ilki hastanın geçmişinde yer alan ve hasta tarafından hatırlanan olayların, çocukluğunda gerçekten başından geçen nicel olaylarla ilgisinin ille de olması gerekmediği, ilgisi varsa da bunun yok denecek kadar az olduğu gibi her gün gözlemlenen, bilindik fenomendir. Hastanın belirli bir yaşında başına gelen tek bir hadise akılda kalırken geriye kalan binlerce şey unutulur. Hatta sabahları uyanmak gibi

en sık gerçekleşen olaylar dahi çoğu zaman hiçbir iz bırakmayan olaylar arasında yer alır. Alfred Adler, hafızanın yaratıcı bir süreç olduğunu, "yaşam tarzımız" için önemli olan unsurları hatırladığımızı ve hafızanın tüm "biçiminin" de bu nedenle bireyin yaşam tarzının bir aynası olduğunu söylemiştir. Bireyin *olmak* istediği şey *geçmişte olduğu* halinden hatırladıklarını belirler.

İkinci gerçek ise şudur: *Bir hastanın geçmişin önemli olaylarını bile hatırlayamaması gelecekle ilgili kararına bağlıdır.* Her terapist hastaların anılarını onlardan hiç etkilenmeden, *geçici* olarak hatırlayabildiğini bilir. Anlatımlarının tamamı yavan, tutarsız ve can sıkıcıdır. Varoluşsal bir bakış açısıyla sorun tüm bu hastaların cılızlaştırılmış bir geçmişe sahip olmaları değildir. Sorun kendilerini günümüze ve geleceğe bağlamamaları ya da bağlayamamalarıdır. Geçmişleri canlanmaz, çünkü geleceğe dair yeterince anlamı taşımazlar. Gerek herhangi bir kaygıyı gidermek olsun, gerekse başka acılı semptomlardan kurtulmak için ya da daha yaratıcı olmak adına kendini bütünleştirme amacıyla olsun, çok yakın gelecekte bir şeyleri değiştirme yönünde harekete geçmek için biraz umut ve bağlılık gerekir; ancak ondan sonra geçmişin örtüsünün kaldırılması kişi için bir gerçeklik haline gelir.

Zaman boyutuna dair yukarıda yapılan analizin faydalı bir çıkarımı da şudur; psikoterapi tarihsel ilerlemenin olağan, otomatik doktrinine kendini yaslayamaz. Varoluşçu analistler tarihi son derece ciddiye alsalar da geçmişin determinizminin arkasına sığınarak şimdiki zaman içerisinde kaygı yaratan ve tam da o âna ait unsurlardan kaçınan her türlü eğilime karşı çıkarlar.[7] Varoluşçular tarihsel güçlerin bireyi otomatik olarak beraberinde sürüklediğini söyleyen tüm doktrinlere karşı çıkarlar. Bu doktrinlerin

alınyazısı ya da ilahi takdir gibi dinsel inançlar, tarihsel materyalizm gibi Marksist doktrin, determinizmin çeşitli psikolojik doktrinleri ya da toplumumuzda böylesine bir tarihsel determinizmin en yaygın görülen biçimi olan otomatik teknik gelişime duyulan inanç biçiminde olması bunu değiştirmez. Kierkegaard bu konuda oldukça ısrarlı bir görüş benimser:

> "Bir nesil diğerinden ne öğrenirse öğrensin, insana özgü konularda hiçbir nesil bir öncekinden bir şeyler öğrenmez... Bu nedenle hiçbir nesil bir diğerinden sevmeyi öğrenmemiştir, hiçbir nesil başlangıç noktasından başka bir noktada başlamaz, hiçbir nesil bir önceki nesilden daha kısa bir göreve sahip değildir... Bu bakımdan her nesil ilkel başlangıçlar yapar ve bir önceki nesilden ne farklı ne de daha öte bir göreve sahiptir. Sözkonusu durumun tek istisnası bir önceki neslin görevini savsaklaması ve kendini kandırmasıdır."[8]

Kitlesel akıl sıklıkla, psikanaliz ve psikoterapiyi kendilerini sevmeyi öğrenme yükünden kurtaracak yeni teknik otorite olarak tanımladığı için yukarıdaki çıkarım özellikle psikoterapi ile yakından bir ilişkiye sahiptir. Elbette ki terapinin tüm ve tek yapabildiği, kişinin sevmesinin önündeki engelleri ortadan kaldırma konusunda ona yardımcı olmaktır. Terapi kişinin yerine sevemez ve kişiye bu noktada kendi farkındalığından sorumlu olduğu hissini vermiyorsa ona verebileceği en büyük zararı veriyor demektir.

Zamanın varoluşsal analizinin getirdiği son katkı, içgörü sürecini kavrayışında yatar. Kierkegaard bu konuda cazip bir tabir olan *Augenblick'i* kullanır. Tam olarak "göz

kırpması" anlamına gelen *Augenblick* genellikle "gebe an" olarak tercüme edilmektedir. *Augenblick* kişinin geçmişteki ya da gelecekteki önemli bir olayın anlamını şimdiki zamanda aniden kavrama anıdır. Gebe ya da yüklü olması ise hiçbir zaman yalnız başına entelektüel bir eylem olmamasından kaynaklanır. Yeni anlamın kavranması her zaman birtakım kişisel kararların ihtimalini ve gerekliliğini, Gestalt'taki bir değişimi, kişinin dünyaya ve geleceğe doğru yeni bir yönelimini doğurur. Sözkonusu durum çoğu insan tarafından farkındalık halinin en yüksek olduğu an olarak deneyimlenmiştir ve psikolojik literatürde "a-ha" deneyimi olarak tanımlanır. Felsefi açıdan bu durumu "sonsuzluğun zamana dokunduğu an" olarak tasvir eden Paul Tillich, sözkonusu an için "gerçekleştirilmiş zaman" anlamına gelen *Kairos* kavramını geliştirmiştir. Sonsuzluğun zamana temas ettiği bu anın din ve edebiyattaki karşılığı ise epifanidir.

Notlar

ON

Zaman ve Tarihe Dair

1. Eugene Minkowski, "Findings in a Case of Schizophrenic Depression", *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*, ed. Rollo May, Ernest Angel ve Henri Ellenberger (New York: Basic Books, 1958), s. 127-139.
2. Bu zaman anlayışı ayrıca ", Whitead'inki gibi "süreç felsefeleri"nde de yansıtılmıştır ve modern fizikle belirgin paralellikler taşır.
3. Karş. Tillich, "Varoluş zamansal niteliği dolayısıyla özünden farklıdır." Ayrıca Heidegger'in, kişinin zaman dahilindeki kendi varoluşuna dair farkındalığından söz ederkenki ifadesi: ""Zamansallık Özen'in hakiki anlamıdır." Paul Tillich, "Existential Philosophy," *Journal of the History of Ideas* 5 (1944): 61, 62.
4. O. Hobart Mowrer, "Time as a Determinant in Integrative Learning," *Learning Theory and Personality Dynamics* (New York: Ronals Press, 1950).
5. Tillich tarafından Henri Bergson'dan alıntılanmıştır, s.56.
6. Adından da anlaşılacağı üzere Heidegger'in *Varlık ve Zaman* adlı kitabı insan varoluşundaki zamanın analize adanmış bir eserdir. Kitabın genel teması "zamanın varlık nazarında doğrulanması"dır. Zamanın üç modunu; geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek-zamanın üç esrimesi olarak adlandırır, esrime burada etimolojik anlamında, yani "dışında ve ötesinde kalmak" anlamında kullanılmaktadır. Zira insanın en temel niteliği belli bir zaman kipini aşmasıdır. Heidegger, bizim nesnel zamanı öne çıkarmamızın aslında bir kaçış olduğunu savunur; insanlar varoluşlarını doğrudan doğruya kavramaya korktukları için kendilerini nesnel zaman, istatistiki zaman ve nicel ölçümlü zaman, "ortalama" zaman gibi kavramlarla ölçmeyi tercih eder. Hatta Heidegger'e göre ancak nicel ölçüm olarak ken-

dine doğru yeri bulan nesnel zaman yalnızca o anda deneyimlenen zaman temelinde anlaşılabilir, başka türlü değil.

7. Sadece varoluşçu psikologlar ve psikiyatrlar değil genelde varoluşçu düşünürler de, bireylerin psikolojik ve ruhsal sorunlarını belirleyen tarihsel kültürel durumu gerçekten ciddiye almış olmaları bakımından diğerlerinden ayrı tutulmalıdır. Fakat tarihi bilmek için onun içinde hareket etmemiz gerektiğini de vurgularlar. Karş. Heidegger: "Temelde tarihin başlangıcı, 'şimdiki zaman'dan ya da yalnızca bugün 'gerçek' olandan değil gelecekten gelir. Tarih nesnesinin ne olacağına dair tarihçi tarafından yapılan seçim, içinden tarihin ortaya çıktığı ... esas, 'varoluşsal' seçenekle yapılır." Martin Heidegger, *Existence and Being*, ed. Werner Block (South Bend, Ind.: Regnery, 1949), s. 110. Bunun terapideki paraleli ise, hastanın geçmişten seçtiklerinin gelecekte karşılaştığı şeyler tarafından belirleniyor olmasıdır.
8. Sören Kierkegaard, *Fear and Trembling*, çev. Walter Lowrie (New York: Doubleday, 1954), s. 130. Önceki kuşaklardan öğrendiğimiz şeyler olgulardır; kişi bunları çarpım tablosunda olduğu gibi tekrarlama yoluyla öğrenir ya da kendi "şok" temellerinde deneyimler. Kierkegaard bunu inkâr etmemektedir. Bir kuşaktan diğerine geçerken *teknik alanlarda* ilerleme olduğunun gayet iyi farkındaydı. Onun sözünü ettiği şey, "sahiden insanî olan" şey, yani özellikle aşktı.

ON BİR
O Anki Durumu Aşmak

İnsan varoluşunun (*Dasein*) tartışacağımız son özelliği o andaki durumu aşma kapasitesidir. Eğer kişi, insanı bir töz bileşimi olarak inceliyorsa, varoluşun her daim kendini aşma sürecinde olması gibi rahatsız edici bir gerçeklikle uğraşmasına gerek yoktur. Ancak elimizdeki insanı var olan, dinamik ve her an oluşmakta olan bir canlı olarak kavrıyorsak bu boyutu görmezden gelemeyiz. O andaki durumu aşma kapasitesi, mevcut *var olma* (exist) *–yani bir şeyden çıkıp ondan ayrılma–* teriminin ta kendisinde zaten içerilir. Var olmak, gelişmekte olan evrim manasında sürekli bir ortaya çıkma halini ve kişinin geçmişiyle bugününü gelecek açısından aşma süreçlerini içerir. Bu nedenle tam olarak "üzerine tırmanmak veya ötesine geçmek" anlamına gelen *transcendere*, insanın ciddi bir rahatsızlığı veya çaresizlik ya da kaygıdan kaynaklanan geçici olarak engeli olmadığı her durumda anbean karşılaştığı durumu tasvir eder. Gelişmekte olan evrim, tüm yaşam süreçlerinde görülebilir. Nietzsche, Zerdüşt'e şöyle buyurmuştur: "Ve Yaşam'ın ta kendisi bana bu sırrı söyledi. 'Bak' dedi Yaşam, 'Ben kendimi daima aşmakla yükümlüyüm.'" Ancak öz-farkındalık kapasitesinin bilinç yelpazesinin kapsamını nitel olarak genişletmesi ve bu nedenle de o anki durumu

aşma ihtimallerini önemli oranda artırmasını içeren insan varoluşu sözkonusu olduğunda bu çok daha doğrudur.

Aşmak ya da aşkınlık (transcendence) terimi yanlış anlaşılmaya fazlasıyla açıktır; hatta sıklıkla şiddetli kutuplaşmalara sebep olur.[1] Bu ülkede bu terim belirsiz ve ruhani unsurlara indirgenmiştir ve Bacon'ın ifadesiyle bu unsurlar "şairlere" bırakılmalıdır, zira "aşkınlık şairlerin alanında kendine daha fazla yer bulur". Bu değilse de Kant'ın *a priori* varsayımlarını veyahut da New England aşkıncılığını, dindarların öteki dünya - öteki taraf inancını veya deneysel olmayan, gerçek deneyime dayanmayan şeyleri çağrıştırır. Bizse bunlardan tamamen farklı bir şeyden bahsediyoruz.

Bununla birlikte sözcüğün sunduğu faydayı kaybettiği ve başka bir sözcüğün bulunması gerektiği de söylenmiştir. Goldstein ve diğer varoluşçu yazarlar tarafından, o anki insan deneyimi gibi son derece önemli olan bir şeye gönderme yapmak için kullanılan bu sözcük yerine geçebilecek bir başka sözcük mevcut olsaydı yapılan bu öneri yararlı olabilirdi. Zira insanı tarif etmeye yeterli görülen her terimin deneyimi içine alması gerekir. Terime dair duyulan en tabii kuşkulardan biri ise bu terim kullanıldığında, konunun, tartışılabileceği o âna ait alandan çekilip yukarılara kaldırılmasına yol açmasından ve dolayısıyla konuyu muğlaklığa, 'bilinmese daha iyi olur' haline sürüklemesinden kaynaklanır. Hakeza bu tür durumlarda, sözkonusu aşkın şey, –Benlik ya da Bütünlük gibi– büyük harfle yazılır ve sözcüğe gizliden gizliye bir kutsallık kazandırılır. Terimin varoluşçu literatürdeki kullanımının benzer bir etkisi olduğu da kabullenilmelidir. Özellikle de Husserl'in "aşkın kategoriler" gibi gibi ifadeleri bir açıklama verilmeden kullanıldığında. Terime getirilen diğer itirazlar bu

kadar meşru değildir ve bir ihtimal, o anki durumu aşma kapasitesinin rahatsız edici bir dördüncü boyutu yani *zaman* boyutunu devreye sokmasından kaynaklanır ve bu da insanları statik maddeler olarak tasvir etmeye dayanan geleneksel tarza yönelik ciddi bir tehdittir. Terim benzer şekilde insan ve hayvan davranışları arasında bir ayrıştırma yapmak istemeyenler ya da insan psikolojisini mekanik modeller açısından kavrama arayışına girenler tarafından da reddedilir. Birazdan tartışacağımız bu kapasite insanların benzersiz bir özelliği olduğu için sözkonusu yaklaşımlara gerçekten güçlükler çıkarır.

Bu kapasitenin nörobiyolojik temeli klasik olarak Kurt Goldstein tarafından tasvir edilmiştir. Goldstein beyinleri hasar görmüş hastalarının –çoğunlukla frontal korteksinin bir kısmını kaybeden askerlerin– özellikle soyut düşünme güçlerini, "ihtimaller" dahilinde düşünme yetilerini kaybettiklerini bulmuştur. Hastalar kendilerini içinde buldukları o anki somut duruma bağlanıp kalmışlardı. Dolaplarının içi dağılırsa derin bir kaygıya kapılıyor, kendilerini saçmasapan davranırken buluyorlardı. Kompülsif (zorlanımlı) bir tertiplilik sergiliyor ve bu yolla kendilerini her an o somut durumun içerisinde tutuyorlardı. İsimlerini bir kâğıda yazmaları istendiğinde genellikle en köşeye yazıyorlardı. Kâğıdın belirli sınırlarından uzaklaşma teşebbüsü, onlar için göze alınamayacak kadar ciddi tehlikeler içeriyordu. Sanki içinde bulundukları somut durumla ilintilerinin koptuğu anda benliklerinin çözülme tehdidiyle karşılaşıyor gibiydiler. Sanki sadece ve sadece, benliklerini uzaydaki somut bir unsurla bağladıklarında "bir benlik" olabiliyorlardı. Goldstein, normal bir insanı diğer canlılardan farklılaştıran kapasitesinin tam da bu soyut düşünme, semboller kullanma, belli bir zaman ve mekânda kendisini

o anki sınırların ötesine taşıma ve "ihtimaller" dahilinde düşünme yeteneği olduğunu söyler. Zarar görmüş ya da "hasta" hastalar olasılık menzilinin kaybı ile ayırt edilirler. Dünyevi alanları küçülmüş, zamanları budanmış olan hastalar ayrıca bu duruma uygun şekilde esaslı bir özgürlük yoksunluğundan da mustarip olmuşlardır.

Normal bir insanın mevcut durumu aşma kapasitesi her tür davranışıyla örneklenebilir. Bu örneklerden biri, içinde bulunulan şimdiki zamanın sınırlarını aşıp –yukarıda da belirttiğimiz gibi– yakın geçmiş ve uzun vadeli geleceği kişinin o anki varoluşuna taşıma kapasitesidir. İçinde bulunulan anı aşma kapasitesinin örneklendiği bir diğer durum da insanın sembollerle düşünme ve konuşma konusundaki benzersiz kapasitesidir. Us ve sembol kullanımı, insanın halihazırda elinin altındaki belli nesne ya da seslerin dışına çıkabilme kapasitesinden kaynaklanır. Hemen önümde daktilomun üzerinde durduğu şu levhaları düşünün ve iki heceyi alıp "masa" sözcüğünü oluşturduğumu ve bunların bir nesneler sınıfının tümünü temsil ettiği konusunda birbirimizle hemfikir olduğumuzu...

Bu kapasite özellikle sosyal ilişkilerde, daha geniş bir tabirle normal bir kişinin toplumla olan ilişkisinde kendisini gösterir. Esasında insan ilişkilerindeki güven ve sorumluluğun önkoşulu bireyin "kendisini başkalarının onu gördüğü gibi görme" kapasitesidir. Bu kapasite, Robert Burns'ün tarlafaresi ile kendisi arasındaki zıtlıkları gösterirken, kişinin kendisini yakınlarının beklentilerini yerine getiren biri olarak görmesinde, onların refahı için hareket etmesinde ya da bu yolda başarısız olmasında örneklenir. Tıpkı Goldstein'in hastalarında da örneklendiği üzere durumu aşma kapasitesinin beyni hasar görenlerde *Umwelt* açısından sakatlanması gibi, aynı kapasite psikopatik bo-

zukluktan mustarip hastalarda da *Mitwelt* açısından sakatlanır. Sözkonusu bozukluklara kendini başkalarının gördüğü gibi görme kapasitesinden yoksun ya da bu kapasitenin bünyesinde gerekli ağırlığı kaplamadığı kişilerde rastlanır. Bu kişilerin "vicdan"dan yoksun olduğu söylenir. *Vicdan* (conscience) terimi, ciddi sayıda çok dilde *bilinç* (consciousness) sözcüğü ile aynı anlama gelir. Her ikisinin de manası "(birlikte) bilmek"tir. Nietzsche, "İnsan sözler verebilen hayvandır." demiştir. Nietszche'nin kastettiği söz verme kavramı sosyal baskı ya da sosyal gerekliliklerin (bunlar vicdanı tarif etmenin gereğinden fazla basitleştirilmiş yollarındandır ve *Mitwelt*'i *Eigenwelt*'ten ayrı olarak tasavvur etmekten kaynaklanan hatalardandır) basitçe içe yansıtılmasıyla ilgili değildir. Nietzsche bunun aksine, bir bireyin söz verdiğinin farkında olabileceğini ve kendisini bir anlaşma yapan kişi olarak görebileceğini kastetmiştir. Dolayısıyla, bilinçli öz-ilişkililik söz verme eyleminin önkoşuludur ve söz verme eylemi basitçe şartlandırılmış "sosyal davranış"tan –bir grubun, sürünün ya da topluluğun gereksinimlerine göre hareket etmekten– çok farklı bir şeydir. Sartre buna paralel olarak yalancılığın benzersiz bir insan davranışı olduğunu yazmıştır: "Yalan, bir aşkınlık davranışıdır."

Bu noktada insan eylemlerini tanımlamak için kullanılan terimlerin çoğunda *yeniden* "-re" öntakısının (sorumlu olmak [re-sponsible], hatırlamak [re-collect] ilişki kurmak [re-late] gibi) yer aldığını kaydetmek önemlidir. Son kertede, bunların hepsi bireyin eylemi gerçekleştiren kişi olarak kendine "geri dönme" kapasitesini temel alır, bu kapasiteye işaret eder. Sözkonusu durum insana özgü *sorumlu* (responsible) *olma* kapasitesinde de özel bir netlikle ortaya konur; keza bu sözcük *re* (yeniden) ve *spondere* (karşılık ve-

ren) sözcüklerinin bileşiminden oluşur ve kendisine güvenilebilen, karşılık vereceğine, cevaplayacağına söz verebilen kişiyi anlatır. Erwin Straus insanı "sorgulayan", bir yandan varlığını sürdürürken diğer yandan kendisini ve kendi varoluşunu sorgulayan canlı olarak tasvir eder.[2] Esasında, varoluşçu yaklaşımın tümü insanda var olan ve onu sadece *muktedir* değil *yapmakla mükellef* kılan, yani kendini gerçekleştirmek istiyorsa kendi varlığını sorgulamakla mükellef olan canlı kılan o ilginç fenomende yatmaktadır. "İçe yansıtma", "özdeşleşme" ve benzerleri gibi sosyal uyum dinamiklerine dair yapılan tartışmanın, kişinin sosyal beklentiye yanıt verdiğinin bilincinde olduğu, kendini belirli bir modele göre yönlendirmeyi seçtiği (ya da seçmediği) gerçeğini hariç tuttuğunda aşırı basit ve yetersiz kaldığı görülebilir. Burada sözkonusu olan ezbere sosyal mutabakat ile sahici sosyal tepkinin özgürlüğü, özgünlüğü ve yaratıcılığı arasındaki farktır. Bunlardan sahici olanı, insanın "ihtimaller" ışığında hareket ettiğinin benzersiz bir işaretidir.

Öz-bilinç öz-aşkınlığı da beraberinde getirir. Kişinin öteki olmadan herhangi bir gerçekliği yoktur. Birçok okuyucu bu noktada kişinin kendini aynı anda hem nesne hem de özne olarak görebildiği davranış modu *Eigenwelt*'in o anki durumu aşma kapasitesinin benzersiz bir önkoşulu olduğunu görecektir. O anki durumu aşma kapasitesi özfarkındalığın ayrılmaz bir parçasıdır. Bunun açık sebebi de kişinin kendini bu dünyadaki bir varlık olarak görme konusundaki farkındalığının ta kendisinin, o kişinin dışarı çıkıp kendine ve duruma bakma, kendisini değerlendirip sonsuz çeşitlilikteki ihtimalleri gözeterek kendini yönlendirme kapasitesini de beraberinde getirmesidir. Varoluşçu analistler, insanın o anki durumu aşma kapasitesinin insan deneyiminin tam da merkezinde görülebildiği ve kişinin

kişilik resmini bozmadan, gerçekliğini yok etmeden ve belirsizleştirmeden görmezden gelinemeyeceği konusunda ısrarcıdırlar. Bu düşünce psikoterapide karşılaştığımız veriler göz önünde bulundurulduğunda özellikle ikna edici ve doğrudur. Bilincin bilinçdışından ayrılması, baskılama, farkındalığın engellenmesi, semptomlar yoluyla kendini kandırma gibi tüm kendine özgü nevrotik fenomenler, insanın kendisi ve dünyası ile aynı anda hem özne hem de nesne olarak ilişki kurma kapasitesinin hatalı kullanılan "nevrotik" biçimleridir. Lawrence Kubie'nin de bir yazısında belirttiği gibi, "Nevrotik süreç her zaman sembolik bir süreçtir: paralel yarılmaların yanı sıra yine de biribiriyle etkileşim halinde akan bilinç ve bilinçdışı süreçleri aşağı yukarı çocuğun konuşma esaslarını geliştirmeye başladığı dönemde harekete geçer... Bu nedenle nevrotik sürecin, en değerli insanî mirasımız olan beceriyi yani deneyimi temsil ettiğini ve düşüncelerimizi semboller aracılığıyla iletme becerimiz için ödediğimiz bir bedel olduğunu söyleyebiliriz."[3] Sembol kullanımının göstermeye çalıştığımız temeli o anki somut durumu aşma kapasitesidir.

Artık Medard Boss ve diğer varoluşçu psikiyatr ve psikologların neden o anki durumu aşma kapasitesini insan deneyiminin temel ve benzersiz bir özelliği olarak gördüğünü anlayabiliriz. "Aşmak ve dünyada-olmak kavramları, her türlü tavır ve davranışın temeli olan *Dasein*'ın özdeş yapısı için konmuş isimlerdir."[4] Boss, bu bağlamda, Binswanger'ın farklı türlerde "aşkınlıklar"dan ("yaşam aşkınlığı" ve "umursama aşkınlığı"ndan) bahsetmesini eleştirir. Boss'a göre bu türden bir ayrıştırma konuyu karmaşık hale getirmektedir ve bu çoğul "aşkınlıklar" terimi hiçbir şey ifade etmez. Boss'a göre insanın o anki durumu aşma kapasitesine sahip olmasının sebebi *Sorge* (Almanca

"umursama") kapasitesine ya da daha isabetli bir tabirle insanın kendi varlığını anlaması ve onun sorumluluğunu yüklenme kapasitesine sahip oluşudur. (*Sorge* terimi Heidegger'den gelir ve varoluşçu düşüncenin temelidir. Çoğunlukla "önemsenen", "esenliği için kaygı duyulan" manasındaki *Fürsörge* biçiminde kullanılır.) Boss'a göre *Sorge*, kuşatıcı bir kavramdır ve sevgi, nefret, umut ve hatta kayıtsızlığı da içine alır. Boss'un mantığına göre *Sorge*'ye sahip olma ve o anki durumu aşma kapasitesi aynı unsurun iki boyutudur.

İçinde bulunulan durumu aşma kapasitesinin diğer becerilerle yan yana konulabilecek bir "beceri" olmadığını vurgulamamız gerekiyor. O anki durumu aşma kapasitesi daha ziyade insan olmanın ontolojik doğasından kaynaklanmaktadır. Soyutlamak, nesneleştirmek de bunun göstergeleri arasındadır. Ancak Heidegger'in de ortaya koyduğu gibi "Aşmak nesneleştirmekten ibaret değildir; aşmak nesneleştirmenin önkoşuludur." Bir başka deyişle, insanın kendisiyle ilişkili olma becerisi ona –tezahürler olarak sayacak olursak– dünyasını nesneleştirme, sembollerle düşünme, konuşma ve daha da ötesini yapabilme kapasitesi sunar. Kierkegaard benliği anlama yönünde yaptığı hatırlatmada da bunu demek ister; Kierkegaard'a göre benliği anlamak için öncelikle net olarak görmemiz gereken şudur: "Hayal gücü diğerleri ile eş düzeyde bir beceri değildir; o *instar omnium* asıl beceridir (tüm diğer beceriler için gerekendir). Bir insanın hissiyatı, bilgisi ya da iradesi, son kertede o insanın sahip olduğu hayal gücüne bağlıdır. Bir başka deyişle de tüm bunların nasıl değerlendirildiğine bağlıdır... Hayal gücü tüm değerlendirmeleri mümkün kılandır ve bu aracın yoğunluğu da benliğin yoğunluğunun imkânını oluşturur."[5]

Yukarıda üstü kapalı verilen gerçeği daha özel olarak açıklarsak, o anki durumu aşma kapasitesi insan özgürlüğünün temelidir. İnsanın benzersiz karakteristik özelliği her durumda görülen geniş çeşitlilikteki imkânlardır. Sözkonusu imkânlar da kişinin öz-farkındalığına ve karşılaştığı durumlara vereceği tepkinin farklı yollarını hayal gücünün süzgecinden geçirme kapasitesine bağlıdır. Von Uexküll, yarattığı orman metaforunda ayrı yaşam amaçlarına sahip olup aynı ormanda bulunan yaratıkların farklı çevrelerini birbirleriyle karşılaştırır. Ağaçtaki bir böceğin çevresi ile aynı ormanda romantik bir yürüyüşe çıkan çevresi farklıdır. Ormandaki ağaçları kesmeye gelen bir oduncu ve ormanın resmini yapmaya gelen ressamın da yine farklı çevreleri vardır.[6] Binswanger bu metaforu insanın öz-dünya ilişkileri arasından seçebildiği farklı yolların çeşitliliğini betimlemek için kullanır. Tüm bu yollar o anki durumu aşmanın hayal gücü tabanlı ihtimallerine bağlıdır. Sahneye kendimizden önce sahip olduğumuz amaçları koymamız bunun net bir örneğidir. İnsanlar bu pek çok öz-dünya ilişkileri arasından çeşitli şekillerde seçimler yapabilirler. "Benlik" ise kişinin kendisini bu farklı ihtimaller içerisinde görme kapasitesidir.

Dünyaya dair bu özgürlük, Binswanger'ın da belirttiği gibi psikolojik açıdan sağlıklı bir insanın işaretidir; Ellen West'de olduğu gibi belirli bir "dünya"nın içine katı bir şekilde hapsolmak ise psikolojik bozukluğun bir göstergesidir. Binswager'ın dediği gibi önemli olan "dünyayı tasarlama özgürlüğü" ya da "dünyanın kendisini oluşturmasına izin vermek"tir. "Özgürlüğün esası varoluşun bir gerekliliği olarak öylesine derinlerde yatar ki, varoluşun kendisinden bile vazgeçebilir."

Notlar

ON BİR

O Anki Durumu Aşmak

1. Bu itiraz, bir çalışmamı sunmadan önce katılımcılardan birinin onu okumasıyla karşıma çıktı. Çalışmama Goldstein'a ait bir kavrayışı, organizmanın o anki durumu aşma kapasitesinin nörobiyolojik veçhelerini anlatan bir paragraf eklemiştim. Çok kışkırtıcı bir şey söylediğim bir an bile aklıma gelmemişti. Fakat konunun giriş bölümünde aşmak/aşkınlık (*transcending*) sözcüğünü kullanmam, o katılımcının aniden köpürüp yazdığım paragrafın kenarına kırmızı boya kalemiyle ve ünlem işaretleriyle kocaman bir "Hayır!" yazmasına sebep olmuştu. Oysa sözcüğün anlamının anlatıldığı yeri bile okumamıştı. Sözcük gerçekten de isyana teşvik niteliği taşıyor gibi görünüyor.
2. Erwin W. Straus, Man, a Questioning Being," *UIT Tijdschrift voor Philodophie* 17 (1955).
3. Lawrence Kubie, *Practical and Theoretical Aspects of Psychoanalysis* (New York: International Universities Press, 1950), s. 19.
4. Medard Boss, *Psychoanalyse und Daseinanalytik* (Bern and Stuttgart: Hans Huber, 1957).
5. Sören Kierkegaard, *The Sickness unto Death*, çev. Walter Lowrie (New York: Doubleday, 1954), s. 163. Alıntı şöyle devam eder: "Tasavvur sonsuzlaştırma sürecinin bir yansımasıdır; bu yüzden büyük Fichte gayet haklı bir şekilde ve bilgiyle bile ilintili olarak, tasavvurun kategorilerin kökeni olduğunu varsaymıştır. Benlik yansımadır, tasavvur da yansımadır, benliğin taklit edilen temsili, benlik ihtimali olandır."
6. Ludwig Binswanger, "The Existential Analysis School of Thought," *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*, ed. Rollo May, Ernest Angel ve Henri Ellenberger (New York: Basic Books, 1958), s. 197.
7. a.g.e., s. 308.

ON İKİ

Terapötik Teknikler Üzerine

Varoluşçu analiz üzerine yapılmış çalışmaları teknik rehberlermiş gibi okuyanların çoğu hayal kırıklığına uğramaya mahkûmdur. Zira özellikle geliştirilmiş pratik yöntemler bulamayacaklardır.[1] Varoluşçu analistlerin çoğu teknik konularla fazla ilgilenmezler. Sözkonusu psikiyatr ve psikologların teknik geliştirme konusuyla fazla ilgilenmemeleri ve bunda herhangi bir sorun görmemeleri gerçeğinin arkasında yatan sebep, varoluşçu analizin bir "nasıl yapılır" sisteminden ziyade insan varlığını anlamanın bir yolu olmasıdır. Varoluşçu analistlerin temsilcileri Batı kültürü üyesi insanları anlamanın önündeki (*baş* engel olmasa bile) ana engellerden birisinin tam olarak tekniğin aşırı vurgulanması olduğuna inanmaktadır. Sözkonusu aşırı vurgulama, insanı hesaplanan, yönetilen, "analiz" edilen bir nesne olarak görme eğilimini destekler.[2] Batılı eğilimimizde *anlamanın tekniğin arkasından geldiğine* inanılır. Bu görüşe göre doğru tekniği bulmamız halinde hastanın sırrına vâkıf olabilir ya da birçok insan tarafından büyüleyici bir kavrayışla söylendiği gibi, "karşımızdaki insanın halini alabiliriz." Varoluşçu yaklaşım ise tamamen karşıt bir duruşu benimser, varoluşçulara göre *teknik, anlama eyleminden sonra gelir.* Terapistin ana görevi ve sorumluluğu hastayı bir varlık ve bu dünyadaki bir varlık olarak anlamanın yolları-

nı aramaktır. Yaşanan tüm teknik sorunlar bu anlayışın alt kümeleridir. Bu anlayış olmadan teknik araç en iyi haliyle konu dışı, en kötü haliyle de nevrozun bir "yapısallaştırma" yöntemidir. Onunla terapistin hastaya kendi deneyimini tanıyıp yaşaması için yardımcı olmasını esas alan temel oluşturulmuş olur ve bu da terapinin ana sürecidir. Ancak bu yaklaşım disiplinli tekniği ihmal etmez ve onu daha çok belirli bir açıya oturtur.

Varoluşçu terapiyi farklılaştıran unsurun, kaygıyla tanışma, direnişle karşılaşma ya da yaşamöyküsünü edinme gibi durumlar karşısında terapistin özellikle ne yapması gerektiği değil, terapinin *bağlamı* olduğu daha başlangıçtan çok açıktır. Varoluşçu bir terapistin bir hastanın rüyasını ya da hastanın öfke patlamalarını yorumlama şekli, her biri ayrı ayrı bakıldığında, klasik bir psikanalistinkinden farklı olmayabilir. Ancak varoluşçu terapinin bağlamı son derece farklı olacaktır. Varoluşçu terapinin odaklanacağı noktalar sözkonusu rüyanın o hastanın dünyadaki varoluşuna nasıl ışık tuttuğu, hastanın o anda *nerede* olduğuna dair nasıl yanıt verdiği ve hastanın nereye gittiği gibi sorular olacaktır. Buradaki bağlam hastanın bir dizi ruhsal dinamik ya da mekanizma değil de seçen, bağlanan ve kendini o anda bir şeye hedef gösteren insandır. Bağlam dinamik, o anki durumda gerçek ve orada olandır.

Bu noktada terapötik teknikle ilgili birtakım yorumları, genel anlamda psikanaliz üzerine eğitim almış bir terapist olarak varoluşçu terapistlerden edindiğim bilgi dağarcığım ve kaynağında varoluşçu terapistlerin katkıları olan kendi deneyimlerim ışığında ortaya koymaya çalışacağım. Sistematik bir özet yapma çabası hadsizlik, gerçekleştirilmesi ise imkânsız olacaktır, ancak ummaktayım ki, okuyacağınız noktalar en azından önemli terapötik çıkarımları

sizlere sunacaktır. Bununla birlikte bu yaklaşımın gerçekten önemli katkısının insan varoluşuna dair getirdiği derinleştirilmiş anlayış olduğu her açıdan bilinmelidir. Ayrıca önceki bölümlerde anlattığımız yaklaşımın her noktada bir önkabul olarak sayılmaması durumunda terapinin izole teknikleri hakkında konuşmak bizi hiçbir yere götürmeyecektir.

Çıkarımların ilki, varoluşçu terapistler arasındaki tekniklerin çeşitliliğidir. Örneğin Boss, geleneksel Freudçu bakış açısıyla kanepe ve serbest çağrışımı kullanır ve epey aktarım kaynaklı rol yapmaya izin verir. Diğerleri farklı ekoller kadar çeşitliliğe sahiptir. Ancak burada önemli nokta varoluşçu terapistlerin belli bir hastaya karşı belli bir tekniği kullanmak için kesin sebeplere sahip olmalarıdır. Varoluşçu terapistler alışkanlık, âdet ve gelenek nedeniyle tekniklerin kullanımını şiddetle sorgularlar. Sahip oldukları yaklaşım birçok terapötik seansı sarmalayan belirsiz ve gerçekdışı havanın kaldırılmasına da çare olmaz. Sözkonusu atmosfer, daha çok sözde kendilerini geleneksel bir tekniğin esaretinden kurtarıp benimsedikleri yaklaşımların önkoşullarının bir önemi yokmuş gibi tüm ekollerden seçim yapan eklektik okullarda görülür. Varoluşçu terapiyi ayrıştıran unsur gerçeklik ve somutluk hissidir.

Yukarıdaki vurguyu olumlu olarak şu şekilde ifade edebilirim: Varoluşçu teknik esnekliğe ve çokyönlülüğe sahip olmalı, hastadan hastaya değişmeli ve aynı hastanın tedavisinde safhadan safhaya farklılık göstermelidir. Belirli bir vakada kullanılacak özel tekniğe şu sorular ışığında karar verilmelidir: Halihazırdaki hastanın varoluşunu, hastanın kendi geçmişinde suyüzüne en iyi ne çıkarır? Hastanın bu dünyadaki varlığını en iyi ne aydınlatır? Hiçbir zaman valnızca "eklektik" olmayan bu esneklik her zaman için mev-

cut tüm yöntemlerin vurgulanan varsayımlarına dair net bir anlayış içerir. Hep birlikte bir Kinseycinin, geleneksel bir Freudçunun ve bir varoluşçu analistin bir cinsel baskılama olayı üzerine düşündüğünü varsayalım. Kinseyci analist bir seks objesi bulduğundan söz eder, ki bu noktada artık insandaki cinsellikten söz etmiyordur. Geleneksel Freudçu analist ise durumun psikolojik çıkarımlarını görür fakat öncelikli olarak durumun geçmişteki sebeplerine bakar ve bu cinsel baskılamanın bir baskılama *olarak* nasıl üstesinden gelinebileceğini sorabilir. Varoluşçu terapist ise buradaki cinsel baskılamayı kişinin varoluşundaki *potentia'nın* zaptedilmesi olarak görecektir. Varoluşçu terapist böylesi bir cinsel sorun ile şartlara bağlı olarak o anda ilgilenebilir ya da ilgilenmeyebilir. Ancak sözkonusu sorunu her zaman için bir baskı mekanizması olarak değil, kişinin bu dünya üzerindeki varlığının bir nevi kısıtlanması olarak görecektir.

Çıkarımların ikincisi psikolojik dinamiklerin, anlamlarını hastanın kendi, o anki yaşamının varoluşsal durumundan almasıdır. Frankl, van den Berg, Boss ve özellikle de R. J. Laing gibi varoluşçu psikoterapistlerin çalışmaları son derece isabetlidir. Bazıları Freud'un uygulamasının doğru fakat uygulamalarını açıklayan teorilerinin yanlış olduğunu savunur. Bazıları teknik açıdan Freudçudur ancak Ortodoks psikanalize dair kavram ve teorileri esaslı bir varoluşçu temele oturturlar. Birçoklarının çok değerli bir keşif olarak gördüğü *aktarım* bu konuda iyi bir örnektir. Gerçekte olan olay nevrotik hastanın annesine ya da babasına karşı duyduğu hisleri eşine ya da terapistine *aktarması* değildir. Aksine nevrotik hasta, belirli alanlarda ancak bir çocukta olabilecek kadar sınırlı ve kısıtlı deneyimlerin ötesine geçememiş, gelişmemiş kişidir. Bu nedenle daha son-

raki yıllarda eşini ya da terapistini tıpkı önceden annesi ya da babasını algıladığı biçimle paralel olarak, kısıtlanmış ve çarpıtılmış bir "gözlükle" algılar. Sorun ise bu dünyaya dair algı ve ilgililik ışığında anlaşılır ve bu da aktarım kavramını bir nesneden diğerine ayrılabilen hislerin yer değiştirmesi bakımından gereksiz kılar. Bu kavramın yeni temeli psikanalizi çeşitli çözülmez problemlerin getirdiği yükten kurtarır.

Şimdi de *baskılama* ve *direnme* olarak bilinen davranış yollarını ele alalım. Freud baskılama kavramını burjuva ahlakı ile bağdaştırmıştı; özele inildiğinde hastanın kendini kabul gören bir görünümde muhafaza etmesi ve bu nedenle de burjuva ahlakına uygun olmayan düşüncelerini, arzularını ve benzeri hislerini zaptetmesi olarak açıklıyordu. Varoluşçu terapistler bu çatışmayı daha temel olarak hastanın kendi ihtimallerini kabullenme ya da reddetme alanında görürler. Bu noktada akılda bulundurmamız gereken soru şudur: Hastayı ihtimallerini özgürce kabullenmesinden alıkoyan şey nedir? Sorunun kendisi burjuva ahlakıyla ilgili bir unsur içeriyor olabilir ancak aslında çok daha fazlasını kuşatmaktadır: Hemen kişinin özgürlüğü gibi bir varoluşsal meseleye yönlenir. Baskılamanın mümkün ya da kavranabilir olmasından önce kişinin belli oranda kabullenme ya da reddetme imkânına sahip olması gerekir, ki bu da bir nevi özgürlük payıdır. Kişinin özgürlüğünün farkında olması ya da dile getirmesi başka bir konudur, zira özgürlükle ilgili farkındalığa sahip olması ya da bunu dile getirmesine esasında gerek yoktur. *Baskılamak tam olarak kişinin benliğini özgürlükten bihaber bırakmasıdır.* Bu da dinamizmin doğasıdır. Nitekim sözkonusu özgürlüğü baskılamak ya da inkâr etmek özgürlüğü zaten bir ihtimal olarak varsaymak anlamına gelmektedir. Bu noktada,

psişik determinizmin her zaman için ikincil bir fenomen olduğunu ve yalnızca sınırlı bir alanda çalıştığını vurgulamak isteriz. Asıl soru, her şeyden önce, bu imkânları ifade etmek için o kişinin özgürlüğüyle nasıl ilişki kurduğudur ve baskılama bu ilişki kurma yollarından sadece biri olabilir.

Direniş konusunda sorulması gereken soru şudur: Böylesine bir fenomeni mümkün kılan nedir? Verilebilecek yanıtlardan biri bu fenomeni mümkün kılanın, hastanın *Mitwelt*'tin içine dahil olma, *das Mann*'a –o anonim kitleye– geri çekilme ve kendisine ait benzersiz ve özgün potansiyellikten feragat etme eğilimidir. Nitekim "sosyal uyumluluk" yaşamdaki direnişin genel bir biçimidir ve hastanın terapiste ait doktrinleri ve yorumları kabullenmesi bile direnişin bir dışavurumu olabilir.

Bu noktada sözkonusu fenomenlerin altında yatan unsurların neler olduğu sorusuna dalmayacağız. Tek istediğimiz, sözkonusu terapistlerin aktarım, direniş ve baskılama dinamiklerini inceleme sürecinin her noktasında varoluşçu yaklaşım için önemli bir şey yaptıklarını göstermektir. *Varoluşçu terapistler her dinamiği ontolojik bir temel üzerinde değerlendirirler.* Olabilecek her türlü davranış tarzı hastanın bir insan olarak varoluşunun ışığında anlaşılır ve değerlendirilir. Bu gerçek, terapistlerin dürtüleri, libidoyu ve ötesini her zaman varoluşa dair *potansiyeller* üzerinden kavramasında da görülür. Dolayısıyla Boss, "belirli güçlerin ya da arkalarındaki dürtülerin etkileşiminden türeyen fenomenleri aramaya odaklı eski psikanalitik teorinin acı veren entelektüel akrobasisini başından atmaya" çalışmıştır. Boss böylesi güçleri inkâr etmez ancak bu güçlerin "enerji dönüşümü" olarak ya da başka herhangi bir doğal bilim modeli üzerinden anlaşılamayacağını savunur. Boss'a

göre sözkonusu güçler ancak kişinin var olma *potentia'sı* olarak anlaşılabilir. "Böylesi gereksiz yapılardan kurtulmak hasta ile doktor arasındaki anlayışı kolaylaştırır. Ayrıca analiz edilen kişilerin, kendi özlerine yönelik bir ihlale karşı meşru bir savunma aracı olarak kullandıkları sahte direnişlerin de ortadan kaybolmasını sağlar." Boss bu nedenle analizdeki "temel kuralı" izleyebileceğini savunur. Bu da Freud'un analiz için kurduğu tek şarttır. Özetle hastanın, aklından ne geçtiğini fark etmeksizin düşüncelerini dürüstçe ifade etmesidir. Boss bunun geleneksel psikanalizdekinden daha verimli olduğunu söyler, zira hastanın iletişimindeki içeriği önyargıların eleğinden geçirmek ya da içeriği bazı özel yorumlamalarla yok etmektense, sözkonusu içeriği dikkatle ve saygıyla dinlemeyi tercih etmektedir. Boss, Freud'un keşiflerinin altında yatan anlamı ortaya çıkarıp onları gereken kapsamlı temelin üstüne oturtmaya çalıştığını savunur. Freud'un keşiflerinin, içerdikleri kusurlu formülleme altında anlaşılması gerektiğine inanan Boss, Freud'un kendisinin geleneksel psikanalizin gerektirdiği gibi analizdeki hastanın yalnızca pasif bir "aynası" olmaktan ziyade, hastanın kendisini nasıl gördüğüne nüfuz eden "şeffaf" bir araç olduğunu savunur.

Varoluşçu terapideki çıkarımların üçüncüsü *oradalığın/mevcudiyetin* önemidir. Bununla söylemek istediğimiz hasta ile terapist arasındaki ilişkinin bir gerçeklik olarak ele alınmasıdır. Terapist yalnızca yüzeysel bir yansıtıcı olmaktan ziyade varoluşunu sürdüren, kendi sorunlarıyla ilgilenmeyip hastasının varlığını mümkün olduğunca deneyimlemeye çalışan canlı bir insandır. Mevcudiyete verilen önemin anlaşılması için yukarıdaki pasajlarda epey hazırlık yapılmış ve ilişkideki temel varoluşsal hakikat düşüncesinin önemi anlatılmıştır. Daha önce vurguladığımız

nokta, varoluşsal hakikatin her zaman için kişinin bir şey ya da bir kişi ile ilişkisini içermesiydi. Terapist de hastanın ilişki "alanının" bir parçasıydı. Bunun terapistin hastayı anlama hedefindeki en iyi yol olmadığını da belirtmiştik. Zira terapist alana katılım göstermediği sürece hastayı gerçek anlamda *göremez.*

Yapacağımız çeşitli alıntılar sözkonusu mevcudiyetin ne anlama geldiğini daha açık bir şekilde ortaya koyacaktır. Karl Jaspers, "Neler kaçırıyoruz neler! Tüm bilgi dağarcığımızla içerisinde bulunduğumuz tek bir karar anında *bütün bir insan varlığı* denilen basit erdemden yoksun olduğumuz için anlayışa dair inanılmaz fırsatların geçip gitmesine izin veriyoruz![3] Aynı görüşe sahip olan ve bununla birlikte daha ayrıntılı açıklayan Binswanger psikoterapiye dair kaleme aldığı ve terapistin ilişkideki rolünün önemini incelediği yazısında şunları söylemektedir:

> "Böylesine (psikanalitik) bir tedavi başarısız olduğunda, analist hastanın doktoruna karşı geliştirdiği direnişin üstesinden gelme becerisine sahip olmadığını varsaymaya eğilimlidir ve hastanın direnişini bu noktada 'baba figürü'ne karşı geliştirilen bir direnişe benzetebilir. Analizin başarıya ulaşıp ulaşmaması genellikle hastanın böylesine aktarılmış bir baba figürünü aşmasına *hiç de* bağlı değildir. Bu durumda etkili olan unsur, *sözkonusu hekimin* sunduğu fırsattan hareketle hastanın terapistini bir kişi olarak reddetmesi, onunla ahenkli bir iletişime girmesinin imkânsızlaşması olabilir. Bu durum babaya karşı gösterilen direnişin 'ebedi' tekrarının aşılmasına bir engel oluşturabilir. 'Mekanizma'ya ve içerisindekilere hapsolan *mekanik tekrarlama,* bildiğimiz psika-

nalitik doktrin, her ortamda psişenin yaşamındaki tüm *yeni* ve layıkıyla *yaratıcı* kategoriye karşı tuhaf bir biçimde kördür. Elbette tedavinin başarısızlığının yalnızca hastaya yüklenmesi her zaman için doğru değildir. Doktor tarafından sorulacak ilk soru hatanın kendisinde olup olmayabileceğidir. Burada anlatılmak istenen teknik bir hatadan ziyade uyanma ya da hastada yalnızca varoluştan varoluşa aktarılan gerçek iletişimde ortaya çıkabilecek ilahi 'kıvılcım'ı çakma acizliğinden kaynaklanan daha temel bir bozukluktur. Bu ilahi kıvılcım, ışığı ve sıcaklığıyla tüm terapinin başarıya ulaşması için temel güçtür; kişiyi körlemesine soyutlanmaktan, Herakleitos'un *idios kosmos*'undan, bedenindeki bitkiselleşmeden, rüyalarından, özel isteklerinden, azametinden, küstahlığından kurtaran ve kişiyi özgün toplumda, *koionia*'da bir yaşama hazırlayan güç bulunmaktadır."[4]

Mevcudiyet, hastaya yöneltilen duygusal bir tavırla karıştırılmamalıdır. Mevcudiyet sürekli olarak ve sıklıkla terapistin insanları kavrama biçimine bağlıdır. Sözkonusu kavrayış çeşitli ekollerden ve farklı inançlardan terapistlerde görülebilir. Buradaki inanç farklılığı tek bir konuda istisna gösterir: Bu da insanın analiz edilmesi gereken bir nesne mi, yoksa anlaşılması gereken bir varlık olarak mı ele alınacağı sorunudur. Binswanger'ın sözleriyle, tüm teknik eğitimine, aktarım ve dinamizme dair bilgisine rağmen, hastayı "başka bir varlıkla iletişim kuran varlık" olarak görebilen her terapist varoluşçudur. Kendi deneyimimden yola çıkarak, Frieda Fromm-Reichmann'ın bir saatlik terapötik zaman dilimi içerisinde bu güce sahip olduğunu söyleyebilirim. Fromm-Reichmann, "Hastanın

bir açıklamaya değil bir deneyime ihtiyacı var," derdi. Bu konuda bir başka örnek de mevcudiyeti yalnızca Jasper'in yukarıdaki görüşüne benzer şekilde vurgulamakla kalmayıp onu psikanaliz öğretilerinin merkezine oturtan Erich Fromm'dur.

Bildiğim kadarıyla varoluşçu terapistlerle hiç doğrudan teması olmamış biri olan ama *apologia pro vita sua*'sında oldukça varoluşçu bir belge kaleme alan Carl Rogers örneğine bakalım:

> "Başka bir insanın iç dünyasına dair beğenimin, güvenimin ve anlayışının önemli bir oluşma sürecine yönleneceğine dair bir hipotez ya da inanç sahibi olmamı gerektiren terapötik bir ilişkiye başladım. İlişkiye bir bilim adamı ya da doğru teşhis koyup tedavi uygulayan bir doktor olarak değil, kişisel ilişkiye giren bir insan olarak girdim. Zira danışanım, onu bir nesne olarak gördüğüm derecede bir nesneye dönüşme eğilimi gösterecektir.
>
> Burada kendimi riske atıyorum, çünkü ilişki derinleştikçe gelişen unsur bir başarısızlık, ketleme ya da kendim ve danışanım arasındaki ilişkinin inkârı olursa kendimi ya da en azından kendimin bir bölümünü kaybedeceğim hissine kapılıyorum. Bazı zamanlar bu risk son derece gerçek görünüyor ve oldukça keskin bir biçimde yaşanıyor.
>
> Kendimi ilişkinin, kontrolü ele alanın ve ilişkiye karşı hassas olanın bilincimden ziyade toplam organizmamın olduğu dolaysızlık durumuna bırakıyorum. Diğer bireye planlı ya da analitik bir yolla bilinçli olarak tepki göstermiyor ve aksine diğer bireyle düşünce ürünü olmayan bir yolla iletişim kuru-

yorum. Bu kişiye olan reaksiyonum sahip olduğum tüm organizmanın hassasiyetine (bilinçli olarak değil) dayanıyor. İlişkiyi bu temelde yaşıyorum."[5]

Rogers ve varoluşçu terapistler arasında temel farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin Rogers'ın çalışmalarının çoğu göreceli olarak daha kısa süreli terapötik ilişkilere dayanırken varoluşçu terapistlerin çalışmaları genel olarak daha uzun sürelidir. Roger'ın bakış açısı bazı zamanlar saf bir iyimserlik içerirken varoluşçu yaklaşım daha çok yaşamın trajik krizlerine ve ötesine odaklanır. Ancak asıl önemli olan, terapinin bir "oluşma süreci olması", bireyin özgürlüğü ve içsel büyümesinin değerli olması gibi temel fikirlerinin yanı sıra Rogers'ın insanın vakarına dair çalışmalarının etrafını kuşatan üzeri örtük varsayımıdır. Sözkonusu kavramlar varoluşçuların insan üzerine yaklaşımlarına oldukça yakındır.

Mevcudiyet konusunu geride bırakmadan önce üç önemli uyarıda bulunmamız gerekir. Bunlardan biri ilişkiye dair yapılan vurgunun asla gereğinden fazla bir basitleştirme ya da kestirme bir yol veyahut da eğitim disiplini ya da bütünlüğü için bir alternatif olmadığıdır. Asıl amaç bu kavramları bağlamlarına oturtmaktır. Açıkça söylemek gerekirse, eğitim disiplini ve bütünlüğü insanları insan olarak anlamaya yönlendirilmiştir. Terapistin bir uzman olduğu varsayılır ancak eğer terapist her şeyden önce bir insan değilse uzmanlığı anlamsız ve muhtemelen zararlı olacaktır. Varoluşçu yaklaşımın ayrıştırıcı özelliği *insan olma* kavrayışının artık yalnızca bir "lütuf", sezgisellik ya da şansa bırakılmış bir unsur olmamasıdır. İnsanı anlamak, Alexander Pope'un da söylediği gibi "insanı incelemenin doğru yoludur" ve bugün geniş anlamda ayrıntılı ve bilimsel bir

ilginin de merkezine dönüşmektedir. Varoluşçu analistler insan varlığının yapısına dair, Freud'un bilinçdışının yapısına dair yaptıkları ile aynı şeyi yaparlar. Yaptıkları, özetle, özel sezgileri olan bireylerin gelişigüzel yeteneklerine terk edilmiş bir diyardan çıkarıp onu bir keşif ve anlayış alanı olarak kabul etmek ve bir ölçüye değin öğretilir kılmaktır.

Gerekli bir diğer uyarı da mevcudiyetin gerçekliğine dair yapılan vurgunun Freud'un aktarım kavramında yer alan fazlasıyla önemli hakikatleri (doğru anlaşılırsa) bertaraf etmeyeceğidir. Hastaların ve hatta belli oranda her birimizin terapistimize, karımıza ya da kocamıza sanki bir başkasının babası ya da annesi gibi davranmamız haftanın her gününde görülebilen bir fenomendir. Bu sorunu aşmak ise kritik bir öneme sahiptir. Bununla birlikte varoluşçu terapide "aktarım" kavramı *iki insan arasındaki gerçek ilişkide gerçekleşen olay* bağlamına oturtulur. Hastanın terapistle belirli bir süre içerisinde karşılıklı olarak yaptığı hemen her şey, içerisinde bir aktarım unsuru barındırır. Ancak hastalara hiçbir şey "yalnızca aktarım" olarak adeta bir aritmetik problemi gibi anlatarak açıklanamaz. Böylesine bir "aktarım" kavramı sıklıkla hem terapistin hem de hastanın doğrudan yüzleşmenin yarattığı kaygı veren durumdan kaçınmak için arkasına saklandığı koruyucu bir ekran gibi kullanılır. Diyelim ki, özellikle yorgun anlarımda, hastamın, babasının kendisini sevmesini sağlayabileceğini kanıtlamayı çok fazla istemesinden ötürü fazlasıyla talepkâr birine dönüştüğünü kendime söylemek çok rahatlatıcı, hatta doğru olabilir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken esas konu, hastamın bunu bana belirli bir anda yapması ve bu hadisenin hastamın ve benim varoluşlarımızın kesişme anında gerçekleşmesinin sebepleri hastamın babasıyla yaptığı şeylerden dolayı tükenmemiş

olmasıdır. Bilinçdışı determinizme dair tüm düşüncelerin ötesinde –ki kendi kısmi bağlamlarında doğrudur– hastam sözkonusu şeyi yapmak için bu anı seçmiştir. Daha da ötesi, hastayı gerçek anlamda yakalayacak ve uzun vadede değişimine neden olacak tek unsur, hastanın bu eylemi tam olarak gerçek bir insan olan bana, yine tam olarak gerçek olan bu anda yaptığını tamamen deneyimlemesidir.[6] Terapide yer alan ve varoluşçu terapistler arasında özel bir gelişme gösteren *zaman duygusunun* bir bölümü, hastanın, deneyim onu gerçekten yakalayana dek yapmakta olduğu şeyi deneyimlemesine izin vermekten ibarettir.[7] İşte ancak o zaman *neden* sorusuna getirilen bir açıklamanın faydası olacaktır. Yukarıda bahsedilen hasta için böylesine koşulsuz bir sevgiyi sözkonusu kişiden o anda istediğinin bilincine varmak şok edici olabilir. Hatta daha sonra da –ya da yalnızca birkaç saat sonra– kendi çocukluğuna dair hatıralarının farkındalığını yaşayabilir. Hasta bu noktada babasının kendisini fark etmesini sağlayamadığı için çocukluğunda nasıl öfke patlamaları yaşadığını keşfedebilir ve yeniden yaşayabilir. Ancak kendisine bunun bir aktarım fenomeni olduğu söylendiği takdirde kendisini varoluşsal anlamda hiç yakalamayan sadece ilginç bir entelektüel gerçekliği öğrenmiş olur.

Yapılması gereken bir diğer uyarı ise bir seanstaki *mevcudiyetin* terapistin kendisini, fikirlerini ya da hislerini hastaya dayatması anlamına gelmemesidir. Yukarıdaki alıntıda mevcudiyete son derece canlı bir görünüm kazandıran Rogers'ın, tamamen vasıfsız bir şekilde, terapistin kendini öne çıkarmayıp her noktada hastanın duygularını ve ipuçlarını takip etmesi gerektiğini vurgulaması da değindiğimiz nokta için ilginç bir kanıt oluşturur. İlişkide canlı olan taraflardan biri olması terapistin hastasıyla çene çalacağı

anlamına kesinlikle gelmez. Zira terapist, hastaların kendi problemlerinden uzaklaşmak adına terapistle ilgilenmek için geliştirdiği sayısız yol olduğunu bilir. Terapist elbette bu noktada yansıtmalı bir ekran olmanın ilişkide kendisine düşen pay olduğunun bilinciyle sessiz kalmayı seçebilir. Sokrates'in deyişiyle terapist orada tam olarak "ebe"dir; "orada olmanın" en gerçek halindedir. Ancak orada olmanın özel amacı diğer insanı kendi içerisinden bir şey doğurmasına yardımcı olmaktır.

Varoluşçu analizde tekniğin dördüncü çıkarımı hemen mevcudiyet hakkındaki tartışmamızı takip eder: Terapi mevcudiyeti yok eden davranış yollarını "analiz ederek ortaya çıkarmaya" çalışacaktır. Terapiste bu noktada düşen rol hastada tam mevcudiyeti engelleyen unsur ya da unsurların farkında olmaktır. Freud'un günde dokuz saat kendisine bakılmasını tahammül edemediği için hastalarının divana uzanmasını tercih ettiğini söylemesinin bağlamını gerçekten bilmiyorum. Fakat görevi çetin ve külfetli olan her terapistin, çeşitli araçlar kullanarak, yüzleşmenin yaratabileceği potansiyel rahatsızlık ve kaygı duygusundan kaçınmanın cazibesine kapıldığı elbette doğrudur. İki insan arasındaki gerçek yüzleşmenin son derece kaygı verici bir yönü olduğunu daha önce belirtmiştik. Bu nedenle öteki kişiyi "hasta" olarak düşünerek kendimizi korumamızın ya da davranışın yalnızca belirli mekanizmaları üzerine odaklanmamızın çok daha rahatlatıcı olması şaşırtıcı değildir. Diğer kişiye *teknik* açıdan bakmak terapistin kaygısını azaltmak adına belki de en kullanışlı aracıdır. Bunun meşru bir tarafı vardır. Terapistin bir uzman olduğu varsayılır ancak teknik, terapistin oradalığını engelleyen bir yöntem olarak kullanılmamalıdır. Terapist kendisini sabit ve önceden formüllendirilmiş bir tarz sergilerken bulduğu

her anda kendisine duyduğu kaygıdan kaçınmaya çalışıp çalışmadığını ve bunun bir sonucu olarak da ilişkide varoluşsal açıdan gerçek bir şeyleri kaybedip kaybetmediğini sormalıdır. Terapistin durumu yıllarını disiplinli çalışma tekniklerini öğrenmeye adamış sanatçınınkine benzer. Ancak sanatçı resim yapma sürecindeyken birtakım teknik fikirlerin kafasını fazlasıyla meşgul etmesi halinde ilhamını kaybedeceğini bilir. Sanatçıyı içine alması gereken ve özne-nesne ayrımını aşan yaratıcı süreç geçici olarak bozulmuştur; sanatçı o anda nesnelerle ve kendisiyle nesnelerin bir manipülatörü olarak ilgilenmektedir.

Beşinci çıkarım terapötik sürecin hedefleriyle ilgilidir. Terapinin hedefi hastanın *kendi varoluşunu bir gerçeklik olarak deneyimlemesidir.* Amaç hastanın kendi varoluşunun farkındalığını olabileceği kadar eksiksiz yaşamasıdır. Sözkonusu süreç hastanın kendi potansiyellerinin farkına varması ve onları temel alarak harekete geçebilmesini içerir. Nevrotiğin karakteristik özelliği, varoluşçu analistlerin de belirttiği gibi varoluşunun "kararmış" olmasıdır. Bu noktada hastanın varoluşu bulanıklaşmış, tehdide açık hale gelmiş, gölgelenmiş ve hastanın eylemlerine onay veremez duruma gelmiştir. Terapinin görevi varoluşu aydınlatmaktır. Nevrotik kişi *Umwelt* için gereğinden fazla endişelenirken *Eigenwelt* için gereğinden daha az endişelenir. *Eigenwelt* terapide gerçek göründükçe hasta terapistin *Eigenwelt*'inin kendisininkinden daha güçlü olduğunu deneyimleme eğilimine girer. Binswanger terapistin *Eigenwelt*'ini ele geçirme eğilimine karşı korunmak gerektiğini ve terapinin iki *Eigenwelt* arasındaki güç çatışması haline gelmesinin engellenmesi gerektiğini söyler. Terapistin işlevi *Dasein*'in tüm çağrışımlarıyla birlikte *orada olup* ilişki-

de mevcut bulunmaktır. Hasta ise bu esnada kendi *Eigenwelt*'inde yaşamayı keşfeder ve öğrenir.

Yaşadığım kişisel bir deneyim hastanın varoluşsal açısından nasıl ele alınacağını örneklemeye yardımcı olabilir. Karşıma bir hasta geldiğinde kendimi sıklıkla "Nasılsın?" yerine *"Neredesin?"* diye sormak isterken buluyorum. Bu soruların arasındaki karşıtlık –ki her ikisini de yüksek sesle sormayı tercih etmem– aranan unsurun altını çizer. Hastayı o anda incelerken yalnızca nasıl hissettiğini değil *nerede olduğunu* da bilmek istiyorum. "Nerede" kavramı hastanın hislerini içerir ancak çok daha fazlasını da ifade eder: O anda kopuk mu durmaktadır, yoksa tamamen mevcut mudur; yönü bana ve problemlerine dönük müdür, yoksa her ikisinden de uzakta mıdır; kaygıdan mı kaçmaktadır; bana geldiğinde gösterdiği özel nezaket ya da bir şeyleri açığa çıkarmaya gönüllü hali, gerçekleştirmek üzere olduğu bir kaçışı görmezden gelmem için midir; önceki gün hakkında konuştuğu kız arkadaşıyla olan ilişkisinin durumu nedir ve bunun gibi pek çok soru. Varoluşçu terapistlerin çalışmalarını yakından tanımadan önce hastanın nerede olduğunu bu şekilde ve bu amaçlarla sorduğumun farkına vardım. Bu da kendiliğinden edinilen bir varoluşsal tavır örneğidir.

Diğer terapi türlerinde olduğu gibi varoluşçu terapide de mekanizmalar ya da dinamikler yorumlandığında, bu yorumlar kişinin varoluşunun bilincine varması bağlamı dahilinde olacaktır. Dinamizmin hasta için bir gerçeklik halini almasının ve onu etkilemesinin tek yolu budur. Aksi takdirde hasta son günlerde birçok hastanın da yaptığı gibi mekanizmayı bir kitapta okuyabilir. Bu noktanın özel bir önemi vardır, çünkü hastalarının çoğunun asıl sorunu, kendileri hakkında mekanizmalar ışığında düşünmeleri

ve konuşmalarıdır. Bu, yirminci yüzyılda Batı kültürünün iyi eğitimli vatandaşları olarak kendi varoluşlarıyla yüzleşmekten kaçınmak için kullandıkları bir yol, ontolojik bilinçlerini baskılamak için kullandıkları bir yöntemdir. Bu yöntem elbette "nesnel" olma başlığı altında uygulanır. Yaşamda olduğu gibi, terapide de kişinin kendisinden kopmasını bir mantık çerçevesine oturtmasının sistematik ve kültürel açıdan uygun yolu zaten bu değil midir? Terapiye gelme isteği bile tek başına bunu gösterir. Kişinin terapiye gelerek kendisini bir mekanizma olarak düşünmeyi sürdürebilecek, motorlu bir araç gibi kendini sürebilecek, arızayı giderecektir. Makul sebeplerle, günümüzdeki temel nevrotik sürecin ontolojik hissin baskılanması –varlık hissinin kaybolması, farkındalığın budanması ve varlığın belirtileri olan potansiyellerin kilitlenmesi– olduğunu varsayarsak doğrudan hastanın nevrozuna oynar ve bir bakıma ona kendisini bir mekanizma olarak düşünmenin yollarını öğretiriz. Bu, nevrozu tedavi etmektense yapısallaştıran psikoterapinin, kültür parçalanmasını yansıtmasının bir örneğidir. Cinsel bir sorunu olan hastaya durumu yalnızca bir mekanizma olarak izah ederek yardımcı olmak tıpkı bir çiftçiye tarım konusunda yardımcı olurken suyollarını kapatmaya benzer.

Bu konu psikoterapide "tedavi"nin doğasına dair etkili sorular ortaya koyar. Burada, çoğu insanın terapiye gelme amacı tedavi olmak olsa da terapistin işlevinin hastanın nevrotik semptomlarını "tedavi" etmek olmadığı anlamı vardır. Fakat terapiste gelen hastalardaki bu beklentinin ta kendisi hastalara dair bir problemi yansıtır. Terapi çok daha temel bir konu ile –özetle kişiye varoluşunu deneyimlemesine yardımcı olmakla– ilgilidir ve kalıcı niteliğe sahip her türlü semptom tedavisi de bir yan ürün olma-

lıdır. Tedavinin, bir diğer değişle tatmin edici derecede uyum sağlamış olma durumunun ta kendisi *Dasein*'ın, yani o hastanın varlığının inkâr edilmesi demektir. Uyumdan ibaret olan, kültüre uygun bir hale gelme odaklı bir tedavi türü, terapideki teknik vurgularla elde edilebilir; ne de olsa kişinin hesaplı, kontrollü ve teknik açıdan iyi yönetiliyor olması kültürün tam ana temasıdır. Bu noktadan sonra hasta çatışmasız ve kapalı bir dünyayı kabul eder; zira artık dünyası kültür ile özdeş hale gelmiştir. Kaygı ise yalnızca özgürlükle birlikte geldiği için, hasta doğal olarak artık kaygısının semptomlarından kurtulmuştur, çünkü kaygıya yol açan ihtimalleri bertaraf etmiştir. İşte varlıktan feragat ederek, varoluştan vazgeçerek, varoluşun etrafını çitle çevirip sınırlayarak "tedavi" olmanın yolu budur. Bu açıdan psikoterapistler esas görevi insanları ona göre ayarlamak olan kültür araçları haline gelirler; böylece psikoterapi yaşanan dönemdeki parçalanmışlıkların üstesinden gelen bir girişim değil, o parçalanmanın bir diğer dışavurumu haline gelir. Yukarıda da belirttiğimiz gibi bu durumun farklı psikoterapötik ekollerde sürdüğünü ve bir olasılık olarak bunların sayısının artacağını gösteren net tarihsel veriler bulunmaktadır. Varlıktan feragat ederek çatışmadan kurtulma yaklaşımının nereye kadar gideceği de ciddi bir sorudur; zira bu feragat sonucunda kaçınılmaz olarak bireyler ve gruplar bastırılmış bir çaresizliğe itilecek, sonunda ise kendini imha etme şeklinde patlamalar yaşanacaktır. Keza tarih tekrar tekrar göstermiştir ki er ya da geç insanın özgürleşme isteği suyüzüne çıkacaktır. Ancak şu anki tarihsel durumumuzdaki asıl karmaşık faktör, kültürün ta kendisinin bu teknik uyum fikri etrafında inşa edilmiş olması ve kişinin kendisini bir makine olarak kul-

landırarak umutsuzluk duygusunun uyuşturulmasını sağlayan bunca dahili cihazı kendi içerisinde taşımasıdır.

Öte yandan *tedavi* terimine daha derin ve daha gerçek bir anlam verilebilir. Bir başka deyişle tedavi, kişinin varoluşunun gerçekleştirilmesine yönlendirilebilir. Net bir şekilde terapinin esas ana hedefinin tedavi olmadığını ifade etsek de, bu, ayrıca semptomların tedavisinde –ki bu gerçek bir ihtiyaçtır elbette– bir yan ürün olarak da hizmet edebilir. Önemli olan nokta kişinin varlığını, *Dasein*'ını keşfetmesidir.

Varoluşçu terapi sürecini farklı kılan altıncı çıkarım *bağlılığın* önemidir. Bu konuya dair zemini önceki bölümlerdeki çeşitli noktalarda, özellikle de Kierkegaard'ın "gerçeklik yalnızca bireyin onu bir eyleme dönüştürdüğü halde var olur" fikrini aktardığımızda hazırlamıştık. Bağlılığın önemi yalnızca belli belirsiz ama iyi bir şey olması ya da etik açıdan tavsiye edilebilir bir şey olmasından kaynaklanmaz. Hakikati görebilmek için gereken önkoşuldur. Bu da, önemi bildiğim kadarıyla psikoterapi üzerine yazılanlar içerisinde hiçbir zaman tam olarak dikkate alınmamış bir noktayı içerir; *karar düşünceden önce* gelir. Şu âna kadar hastanın kendisi hakkında daha çok bilgi ve içgörü edindiği oranda uygun kararları alabileceği varsayımı üzerinde çalışmıştık. Bu, gerçeğin yarısıdır. Gerçeğin diğer yarısı genelde görmezden gelinir. O gerçekse şudur; *hasta karar vermeye hazır olana kadar, hayata dair kararlı bir yönelim edinene ve o süreçteki öncül kararları alana kadar kendisine bilgi ve içgörü edinme iznini veremez.*

"Karar" derken evlenmek ya da yabancı bir birliğe katılmak gibi belli bir amaca odaklı sıçramalardan bahsetmiyoruz. Böylesine "büyük sıçramalar" yapmaya hazır olmak ya da yapma ihtimaline sahip olmak, kesin yönelim

için gerekli bir önkoşuldur. Ancak atılacak bu büyük adım yalnızca süreç esnasında alınan anlık kararları temel aldığı ölçüde sağlam olacaktır. Aksi takdirde bu ani karar, patlayacağı noktaya dek (örneğin, "değişim"), zorlanımlı bir şekilde farkında olmadan ilerleyen bilinçdışı süreçlerin bir ürünü olacaktır. *Karar* terimini varoluşa yönelik kesin bir tavır, bir bağlılık tavrı anlamıyla kullanmaktayız. Bu açıdan, düşünülenin tersine, *bilgi ve içgörünün kararın ardından geldiğini* söyleyebiliriz. Bir hastanın rüyasında amiri tarafından istismara uğradığı ve ertesi gün işinden ayrılmaya karar verdiği hadiseleri herkes bilir. Bu derece önemli olan ama o her zamanki nedensellik fikrimize ters düşmesi yüzünden genelde dikkate almadığımız bir başka hadise de hastanın karar alana *dek* o rüyayı göremeyecek olmasıdır. Örneğin önce işinden ayrılma yönünde bir sıçrama yapar; sonra patronunun sürekli kendisini istismar ettiği rüyalar görmeye bırakır.

Bu yargının ilginç sonuçlarından biri de şudur: Hastanın geleceğe dair bir karar vermeye hazır olmadan, geçmişinde kendisi için hayati öneme sahip olan şeyleri hatırlayamadığını görürüz. Hafıza basitçe orada olup damgalanan unsurlar temelinde işlemez. Hafıza, kişinin şimdiki zaman ve gelecekte verdiği kararlar temelinde çalışır. Kişinin geçmişinin, bugünü ve geleceğini etkilediği sıkça söylenegelmiştir. Altını önemle çizmek gerekir ki, kişinin bugünü ve geleceği -kendisini şu anki durumdaki varoluşuna bağlama şekli- geçmişini de belirler. Bir diğer deyişle, kişinin bugünü ve geleceği, kişinin geçmişe dair hatırlayabilecekleri ve şimdiyi etkilemesi için geçmişinden hangi parçaları seçeceğini (bilinçli ancak aynı zamanda bilinçdışı olarak) ve dolayısıyla geçmişinin bürüneceği o belli Gestalt'ı belirleyecektir.

Dahası, bu bağlılık, en saf haliyle bilinçli ya da gönüllülüğe dayanan bir fenomen değildir. Aynı zamanda "bilinçdışı" diye anılan seviyelerde de bulunmaktadır. Örneğin kişi bağlılıktan yoksun olduğunda rüyaları temkinli, düz ve kısıtlıdır. Ancak kendisini ve yaşamını hedef alan kesin bir yönelim üstlendiğinde hastanın rüyaları değişir; artık geleceğiyle ilişkili ve keşfetmenin, şekillendirmenin, oluşturmanın yaratıcı sürecini yansıtır hale gelir ya da rüyalar (nevrotiklerin durduğu nokta budur) kaçmak, bir şeyin yerine başka şey koymak ve üzerini örtme yönünde mücadelelere dönüşür. Burada önemli olan her durumda meseleye dahil olmuş olmaktır.

Hastaya bağlılık yönelimi kazandırma açısından ele almamız gereken ilk konu varoluşçu terapistlerin asla aktivizmi kastetmemesidir. Burada sözkonusu olan, harekete geçmek daha kolay bir şey olduğu için ve kaygıyı yavaş, güç, uzun vadeli kişisel keşif sürecinden daha hızlı giderdiği için yapılan bir erken sıçrama, "kestirmeden gitme amaçlı bir karar alma" eylemi değildir. Varoluşçu analistlerin kastettikleri *Dasein* tavrı ve kendi varoluşunu ciddiye alan bir öz-farkındalık durumudur. Bağlılık ve karar noktaları, harekete geçmeye hazır olma halinin bütünlüğünde, özne olmakla nesne olmak arasındaki ikiliğin aşıldığı noktalardır. Bir hasta belli bir konuyu, o konudan hiç etkilenmeden, o konu kendisi için bir gerçek haline gelmeden, sadece entelektüel olarak anlatıyorsa terapist şu soruyu sorar: Bu konuşma aracılığıyla varoluşsal açıdan yapmakta olduğu şey nedir? Bu konuşma, genellikle verinin önyargısız sorgulanması fikriyle ve mantık çerçevesine oturtularak gerçeği gizlemeye hizmet ediyor olabilir. Hastanın belli oranda kaygı, içsel bir acı ya da harici tehdit deneyimlemesi durumunda yaşayacağı şokun onu gerçek-

ten yardım alma yönünde bir bağlılık göstermeye iteceği ve böylece yanılgılarını açığa çıkarma, içsel değişim ve gelişim göstermek gibi sancılı bir süreç için gerekli teşviki sağlayacağı söylenir. Doğrudur, bazen gerçekten böyle de olur. Varoluşçu terapist hastaya böylesine deneyimlerin gerçek etkisini kucaklama sürecinde yardımcı olur. Sözkonusu yardımı ise sessizliğe dair bir kapasite geliştirmesine destek olarak (bu da iletişimin bir diğer biçimidir) yapar ve böylelikle de içgörü ile karşılaşmanın şok edici gücünü kırmak için çene çalma yönteminden kaçınmış olur.

Ancak prensipte, kaygı uyanana kadar beklememiz gerektiği sonucunun yeterli olduğunu düşünmüyorum. Eğer hastanın bağlılığının içsel ya da dışsal acının bir zorlamasına bağlı olduğunu varsayıyorsak kendimizi çetin çelişkiler içerisinde buluruz. Ya terapi kaygı ya da acı oluşana dek "zaman tutar" ya da kendimiz kaygıyı tahrik ederiz (bu oldukça sorgulanabilir bir prosedürdür). Ayrıca hastanın kaygısının gidermek ve onu rahatlatmak için terapide aldığı şeylerin ta kendisi, gerek erteleme gerekse oyalanmanın yolunu açarak, hastanın daha fazla destek almak adına oluşturacağı bağlılığın aleyhine çalışabilir.

Bağlılık daha olumlu bir temele oturtulmalıdır. Bu noktada sormamız gereken soru şudur: Neler oluyor da hasta kendi varoluşunda kendisini koşulsuz bir bağlılık oluşturabileceği bir nokta bulamıyor? Yokluk (Varlıksızlık) ve ölüme dair fikirlerin anlatıldığı önceki sayfalarda, gerçeği tanıma iznini kendisine verdiği takdirde herkesin yok olma tehdidiyle sürekli yüz yüze geldiğini göreceğine dikkat çekmiştik. Burada merkezde yer alan unsur ölüm sembolüdür. Ancak varlığa dair böylesine bir imha tehdidi bin bir diğer biçimde de mevcuttur. Terapist, hastanın varoluşunu kaybetmesini içeren bir ihtimal alanını tümüy-

le fark etmesini sağlamıyor, ondan bu farkındalığı alıyorsa, ona kötülük ediyordur. Hatta şu anda yaptığı da tam olarak bu olabilir. Bu nokta özellikle önem taşır, çünkü hastalar çocukluklarına dair ve ebeveynleriyle bağlantılı, hiçbir zaman tam anlamıyla dile getirilememiş bir inanç taşıma eğilimine sahiptir ama terapist bu noktada başlarına zararlı hiçbir şeyin gelmediğini görerek onların kendi varoluşlarını ciddiye almayabilir. Terapilerin çoğunda kaygıyı, umutsuzluğu giderme ve yaşamın trajik veçhelerini yumuşatma eğilimi hâkimdir. Kaygıyı halihazırda yumuşattığımız düzeye kadar oluşturmamız genel kabul gören bir prensip değil midir? Yaşamın kendisi yeterince kriz üretir ve bunlar tek gerçek krizlerdir. Terapideki varoluşçu vurgu sayesinde sözkonusu trajik gerçekliklerle doğrudan yüzleşilebilir. Hasta eğer isterse kendisini yok edebilir. Terapist bunu söylemeyebilir: bu yalnızca gerçeğin basit bir yansımasıdır ve bir kenara atılmamalıdır. Bir ihtimal olarak intihar simgesi son derece olumlu bir değere sahiptir. Nietzsche bir keresinde intihar düşüncesinin birçok hayat kurtardığını söylemişti. Herhangi birinin, intihar etmenin tamamen kendi elinde olduğu gerçeğini fark edene dek kendi hayatını tümüyle ciddiye alabileceğinden şüphe duyuyorum.[8]

Ölüm her anlamda şimdiki zamana mutlak değerini veren bir gerçektir. Bir öğrenci şöyle demişti: "Yalnızca iki şey biliyorum. Birincisi bir gün öleceğim. İkincisi ise şu anda ölü olmadığım. Yanıtını merak ettiğim tek soru ise bu iki nokta arasında ne yapacağım." Bu konuya ayrıntısıyla giremiyoruz ancak yalnızca varoluşçu yaklaşımın merkezinde varoluşu ciddiye almanın yattığını vurgulamak istiyoruz.

Son iki uyarıyla birlikte sonuca gelmekteyiz. Bunlardan biri varoluşçu yaklaşımın içerisinde bulunan *genellik* tehlikesidir. Varoluşçu kavramlar, terapistler tarafından kendi aralarında gerçek, somut anlamlarına atıfta bulunmadan savrulursa gerçekten yazık olur. Varoluşçu analizin ilgilendiği bu karmaşık alanlarda sözcüklere dalıp gitmenin bir cazibesi olduğunu kabul etmeliyiz. Kişi tekniğe dalarak kendini uzakta bir yere konumlayabileceği gibi felsefeye dalarak da ilgilendiği şeyle bağlantısını koparabilir. Varoluşçu kavramları, eğilimleri akıl süzgecinden geçirme adına kullanma cazibesinden özellikle sakınılır. Zira sözkonusu kavramlar kişisel gerçekliğin merkeziyle ilgili konulara atıfta bulunur. Bu kavramlar ayartıcı bir şekilde gerçeklikle ilgileniliyormuş illüzyonunu verebilir. Bazı okurlar benim bu cazibeye tamamen direnemediğimi düşünebilir. Mazeret olarak oldukça fazla şeyi küçük bir çerçevede sunma gerekliliğini öne sürebilirim ancak hafifletici sebepler konumuz değil. Konumuz varoluşçu hareket bu ülkede bir dereceye kadar etkili olmaya başladıkça –çok faydalı olacağını düşündüğümüz bir arzu– varoluşçuluk yandaşlarının, ilgili kavramların entelektüel tarafsızlık hizmetinde kullanılmasına karşı dikkatli olmaları gerekecektir. İşte tam olarak bu sebeplerden ötürü varoluşçu terapistler hastaların sözel ifadelerini netleştirmeye oldukça dikkat ederler ve düzenli olarak sözelleştirme ile eyleme dökme arasındaki ilişkinin gerekliliğinin hiçbir zaman gözden kaçmamasını sağlamaya çalışırlar. "Logos (Sözler) ete kemiğe bürünmelidir." Önemli olan şey varoluşçu *olmaktır*.

Yapılacak diğer uyarı *bilinçdışına* yönelik varoluşçu tavırdır. Prensipte çoğu varoluşçu analist bu kavramı inkâr eder. Bilinçdışı doktrinine dair mantıksal ve psikolojik güçlükleri işaret eder ve varlığın çeşitli parçalara bölünmesi-

ne karşı çıkarlar. Bilinçdışı olarak adlandırılan şey, onlara göre yine de sözkonusu insanın bir parçasıdır. Yaşam açısından, *varlık*, özünde parçalara ayrılamayan bir şeydir.

Bu noktada bilinçdışı doktrininin davranışları gerekçelendirme, kişinin kendi varoluşunun gerçekliğini göz ardı etme, yaşayan kişi sanki kendisi değilmiş gibi hareket etme (sokaktaki adamın bu jargonu kaparak "Ben yapmadım, bilinçdışı oldu," deyişi gibi) eğilimleri içinde talihsiz bir rol oynadığını da kabul etmek gerek. Bana göre varoluşçu analistler bilinçsizlik doktrininin, her türlü nedensel açıklamanın üzerine yazılabileceği bir açık çek ya da üzerine her türlü deterministik teorinin çizilebileceği bir hazne olarak görülmesine getirdikleri eleştirilerde haklıdırlar. Ancak bu bilinçdışının "yeraltı" görünüşüdür ve bilinçdışına karşı yapılan itirazların, bilinçdışının Freud'un terimlerindeki tarihi manasının sunduğu büyük katkıyı sıfırlamasına izin verilmemelidir. Freud'un büyük keşfi ve sağladığı ebedi katkı, insan kişiliğinin alanını Victoria dönemi insanlarına özgü anlık iradeciliğin ve rasyonalizminin ötesine taşıyarak genişletmesidir. Genişleyen bu alana "derinlikleri", yani irrasyonel olan, baskılanmış diye anılan şeyleri, hasmane ve kabul edilemez dürtüleri, deneyimin unutulmuş veçhelerini, *ad infinitum* katmıştır. Kişiliğin hızlı gelişen alanının sembolü bu anlamdaki "bilinçdışı" olmuştur.

Bilinçdışı kavramının karmaşık tartışmasına girmeyi istemiyorum. Burada yalnızca bir tavrı öne sürmekteyiz. Bu kavramın açık çek, çarpıtılmış, alt düzey biçiminin reddedilmesi gerektiğine katılıyorum. Ancak kişiliğin bilinçdışı kavramının gerçek anlamını yansıtan kapsamlı genişlemesi kaybedilmemesi gereken bir kazanımdır. Binswanger, varoluşçu terapistlerin şimdilik bilinçdışı kavramından vazgeçemeyeceklerini öne sürmüştür. Ben ise bunun yeri-

ne şunları öne sürüyorum; varlık bölünemez bir bütündür, bilinçdışı her varlığın bir parçasıdır, bilinçdışına dair üretilen yeraltı teorileri mantık açısından yanlış ve uygulama açısından zararlıdır. Ancak bu keşfin, varlığın radikal genişlemesi olarak açıklanan anlamı günümüzün en büyük katkılarından biridir ve mutlaka elde tutulmalıdır.

Notlar

ON İKİ

Terapötik Teknikler Üzerine

1. Bunun en önemli istisnası Irwin Yalom'un, genelde teknikler anlatan *Existential Psychotherapy* (New York: Basic Book, 1980) adlı mükemmel kitabıdır. Fakat okur bu kitapta yazarın, şu ya da bu vakada terapistin neler yapması gerektiğine dair katı talimatlar değil, farklı durumlarda bir terapistin farklı şeyler yapabildiğini ya da yapma olasılığının olduğunu anlattığını görecektir.
2. *Analiz edildi* teriminin ta kendisi bir problemdir ve hastalar "analiz edilmek" fikrinin onları "üzerinde çalışılan" nesneler yaptığı iddiasını öne sürerken bir direnç ifadesi olarak semantik bir güçlükten daha ötesine geçmektedirler. Bu terim *varoluşçu analiz* ifadesine de taşınmıştır ve bunun bir nedeni psikanalizin ortaya çıkışından itibaren bilinçaltı psikoterapisinde standart hale gelmesi, bir diğer nedeni de varoluşçu düşüncenin (Heidegger'i takiben) bir "gerçeklik analizi" olmasıdır. Bu terim, modern Batı düşüncesine dair yakın zamanlarda yapılan bir araştırmanın başlığındaki gibi "Analiz Çağı" olarak adlandırılan ve kültürümüzün tamamında görülen eğilimin bir yansımasıdır. Bu terimden çok memnun değilsem de "varoluşçu analist" tanımını kullandım, çünkü onun yerine "görüngübilimsel ve varoluşçu psikiyatrlar ve psikologlar" demek çok hantal geldi.
3. Ulrich Sonnemann'ın *Existence and* Therapy (New York: Grune & Stratton, 1954) adlı kitabından alıntılanmıştır; s. 343. Buna bir de şunu ekleyebiliriz ki Sonnemann'ın kitabı varoluşçu teori ve terapi ile doğrudan doğruya ilgilenen ve faydalı, bağlantılı malzeme içeren ve İngilizce yazılmış ilk kitaptır. Bu nedenle kitabın iletişimi zorlayan bir tarzda yazılmış olması büyük talihsizliktir.
4. Sonnemann'dan alıntılanmıştır, s. 255.
5. C. R. Rogers, "Persons or Science? A Philosophical Question," *American Psychologist 10* (1955): 267-278.

6. Görüngübilimciler sürekli şu noktaya dikkat çeker: Ne yapmakta olduğumuzu tamı tamına bilmek, onu hissetmek, tüm varlığımızla onu deneyimlemek, *nedenini* bilmekten daha önemlidir. Zira, onlara göre, tam anlamıyla *ne* olduğunu bilirsek, nedenler de kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Bu terapide de sık sık görülen bir durumdur. Hasta davranışlarındaki şu ya da bu motifin "sebebine" dair sadece müphem ve zihinsel bir fikre sahip olabilir fakat bu motifin farklı veçhelerini ve aşamalarını keşfedip deneyimledikçe, sebepler artık soyutlanmış açıklamalar olmaktan çıkıp, yaptığı şeye dair topyekûn bir kavrayışın ayrılmaz ve gerçek bir veçhesi haline gelir. Bu yaklaşım kültürel bir önem de taşır. Kültürümüzde bu denli çok sorulan tam da bu *neden* sorusu, *ne* olduğuna sarılmak yerine ondan kaçarak onun kadar rahatsız edici, onun kadar kaygı yaratıcı olmayan bir seçenek arayışımızın sonucu değil midir? Bir diğer deyişle, modern Batı toplumunun özelliği olan nedensellik ve işlevle aşırı meşgul olma durumunun sonucunda, göründüğünden de daha yaygın bir şekilde, deneyimlerin gerçekliğinden kendimizi soyutlama ihtiyacı doğmuştur. *Neden* diye sormak genelde o fenomen üzerinde iktidar sahibi olmak ihtiyacına hizmet eder ki bu da Bacon'un vecizesi olan "bilgi güçtür" ifadesine ve özellikle doğayı bilmek doğa üzerinde iktidar sahibi olmak anlamına paraleldir. Oysa *ne* sorusu o fenomene *katılmanın* bir yoludur.
7. Bu, "varoluşsal zaman" olarak tanımlanabilir; *bir şeyin gerçek olabilmesi için geçen zaman*. Bu ansızın da olabilir, bir saatlik bir konuşmanın ya da sessiz kalınan bir zamanın ardından da. Hangisi olursa olsun, terapistin ne zaman yorum yapacağını düşünürken kullandığı zamanlama duygusu, 'hasta ne kadarını kaldırabilir?' şeklindeki negatif kriteri temel almayacaktır. 'Bu, hasta için gerçek oldu mu?' gibi bir pozitif kriter olacaktır. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi: Şimdiki zamanda hastanın terapiste yaptığı şeyler, geçmişe dair keşiflerine dinamik bir gerçeklik katacak ve dolayısıyla değişme gücü kazandırmaya yetecek kadar keskin ve canlı bir şekilde deneyimlendi mi?
8. Burada, hastalar intihar tehdidi barındırdığında ne yapmalı gibi bir uygulama meselesinden söz etmiyoruz. Bu durum pek çok başka unsur barındırır ve farklı bir sorudur. Burada sözünü ettiğimiz bilinçli farkındalık, intiharlarda var olan ve öz-bilinçli farkındalıkla bozulmayan, insanı tüketen ve süreklilik arz eden bir öz-yıkım dürtüsü barındıran depresyondan daha farklı bir şeydir.

Psikoloji / Psikiyatri serisi kitapları:

Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin Uygulama Kılavuzu, *Çev. Ayla Yazıcı*

Şiir ve Psikiyatri Kavşağında, *Yusuf Alper*

Duygudurum Bozukluklarında Atipik Antipsikotik Kullanımı, *Editör: Simavi Vahip*

Öteki Peygamberler, *Anthony Storr, Çev. Aslı Day*

Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi, *Robert A. Johnson, Çev. Işılar Kür*

Buradan Böyle / Hayatın Psikososyopolitiği, *Erol Göka*

İç Bahçe, *Betül Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Psikiyatri ve Sinema, *Krin O. Gabbard, Glen Gabbard, Çev. Yusuf Eradam, Hasan Satılmışloğlu*

Psikiyatri Tarihi, *Ali Babaoğlu*

Yaşlılık ve Depresyon, *Cem Mumcu, Çağrı Yazgan*

Kadın ve Depresyon, *Cem Mumcu, Suzan Saner, Peykan G. Gökalp*

Nöroloji ve Psikiyatrinin Örtüşen Yüzleri, *Betül Atabey Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Âşiyan'daki Kâhin - Tevfik Fikret'in Melankolik Dünyası, *Serol Teber*

Aşk ve Kıskançlık, *Ayala Malach Pines, Çev. Canan Yonsel*

Kozmik Kahkaha, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

Cesur Yeni Beyin, *Nancy C. Andreasen, Çev. Yıldırım B. Doğan*

Atlarla Yaşayan Kadın, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

"Bilimsel Bir Peri Masalı" - Sigmund Freud'un "Aile-ve Tarihsel Romanı", *Serol Teber*

Kusursuz Kadının Peşinde, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Şizofreni: Sesler, Yüzler, Öyküler, *Editör: Haldun Soygür*

Depresyon Atlası, *Andrew Solomon, Çev. Berna Çapçıoğlu, Gülderen Dedeağaç, Funda Tatar*

Şizofreni Hastalığı Anlamak ve Onunla Yaşamayı Öğrenmek, *Dr. Mustafa Yıldız*

Kış Bakışı, Bir Ruh Hekiminin İç Bahçesi, *Haldun Soygür*

Canavar ve Kurbanı, Çocuk Ruhunu Anlamak, *Türkay Demir*

İnsan ve Sembolleri, *C. G. Jung, Çev. Ali Nahit Babaoğlu*

Aşk ve İrade, *Rollo May, Çev. Yudit Namer*

Kim Bu Çılgın Türkler?, *Ali Nahit Babaoğlu*

Dinamik Psikiyatri, *Edwin R. Wallace, Çev. Hakan Atalay*

İnsanın Anlam Arayışı,
Viktor E. Frankl, Çev. Selçuk Budak

Uykusuz Çocuklar: Şizofreni Yazıları, *Haldun Soygür*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon İlkbahar/1999,
Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Yaz/1999,
Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Kış/1999,
Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu

MSS ve Bağışıklık Sistemi 01, *E. Timuçin Oral*

MSS ve Tiroid 02, *Erhan Ata*

MSS ve Kronik Yaygın Ağrılar 03, *Arif Dönmez*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 02, *Haldun Soygür*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 03, *Haldun Soygür*

Depresyon ve Eşlik Eden Anksiyete,
E. Timuçin Oral

Panik Bozukluğu, *Şeref Özer*

Edebiyatta Demans, *Ali Babaoğlu, Cem Mumcu*

Kişi Olmaya Dair, *Carl R. Rogers, Çev. Selçuk Budak*

Özgürlük ve Kader, *Rollo May, Çev. Ali Babaoğlu*

Yaratma Savaşı, *Steven Pressfield, Çev. Erdem İlgi Akter*

Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk, *Bruce D. Perry, M. D., Ph. D. & Maia Szalavitz, Çev. Elif Söğüt*

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!, *Paul Ekman, Çev. Erdem İlgi Akter*

Ben OK'im - Sen OK'sin, *Thomas A. Harris, M. D. Çev. Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı*

Özerk Benlik, Kul Benlik, *Prof. Dr. M. Orhan Öztürk*

Yarının İnsanı, *Carl R. Rogers, Çev. F. Cihan Dansuk*

Varoluşun Keşfi, *Rollo May, Çev. Aysun Babacan*

Kusursuz Kadının Peşinde *(Genişletilmiş Baskı)*, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Subliminal: Bilinçaltınız Davranışlarınızı Nasıl Yönetir?, *Leonard Mlodinov, Çev. Nuray Önoğlu*

İlginç Psikiyatrik Sendromlar, *David Enoch, Hadrian Ball, Çev. Banu Büyükkal*

Kendini Arayan İnsan, *Rollo May, Çev. Kerem Işık*

Var'olan Annenin Yok'luğu, *Jasmin Lee Cori, Çev. Erhan Akay*

Psiko 101, *Paul Kleinman, Çev. Hasan Kaplan*

A'dan Z'ye Kişiliğiniz, *Allen R. Miller, Çev. Sıla Alayunt*

Desen mi, Demesen mi?,
Cem Mumcu & Yıldırım B. Doğan

Anne Baba ve Çocuk Arasında,
Dr. Haim G. Ginott, Çev. Arzu Tüfekçi

Hayvan Katili,
Vamık D. Volkan, Çev. Cem Germaner

Zik Zak,
R. Keith Sawyer, Çev. Nalan Tümay

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler,
Jeremy D. Safran, Çev. Gonca Akkaya

Kişilerarası Psikoterapi,
Ellen Frank, Jessica C. Levenson, Çev. Gonca Akkaya

Kutsal mı, Bilimsel mi? DUA,
M. Evren Hoşrik (Uzm. Psikolog)

"Tutunamayanlar"ın Politik Psikolojisi, *Serol Teber*

Birey Odaklı Psikoterapiler,
David J. Cain, Çev. Nergis Hamilton

Sanat Psikodrama,
P. Asena Yurtsever

Şiir Terapi
Nicholas Mazza, Çev: Ersun Çıplak

Maymun Aklı,
Daniel Smith, Çev: Phyllis Ann Soleau

İnsanın 8 Evresi,
Erik H. Erikson, Çev: Gonca Akkaya

Beden Asla Yalan Söylemez,
Alice Miller, Çev: Cihan Dansuk

Tanrılara Neden İnanırız?,
Dr. J. Anderson Thomson Jr., Çev: Kerem Işık

Varoluşçu-Hümanistik Terapi,
Kirk J. Schneider & Orah T. Krug, Çev: Gonca Akkaya

Gerçeklik Terapisi,
Robert E. Wubbolding, Çev: Elif Emir Öksüz

Cinselliğin Şafağı,
Christopher Ryan, Cacilda Jethá, Çev: Ebru Erbaş

Gölgene Sahip Çık,
Robert A. Johnson, Çev: Kemal Atakay

Yaşlanmayan Yaşlılar,
Prof. Dr. Özcan Köknel

Naratif Terapi,
Stephen Madigan, Çev: Gonca Akkaya

Kraliçe Arılar ve Taklitçiler,
Rosalind Wiseman, Çev: Nalan Tümay

Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk,
Rollo May, Çev: Kerem Işık

EMDR, *Francine Saphiro,*
Çev: Murat Şaşzade, Işıl Sansoy

Psikoterapi Kuramları dizisi

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler
Psychoanalysis and Psychoanalitic Therapies
Jeremy D. Safran

Kişilerarası Psikoterapi
Interpersonal Psychotherapy
Ellen Frank ve Jessica C. Levenson

Birey-Odaklı Psikoterapiler
Person-Centered Psychotherapies
David J. Cain

Sanat Psikodrama
P. Asena Yurtsever

Şiir Terapi
Poetry Therapy
Nicholas Mazza

Varoluşçu-Hümanistik Terapi
Existential-Humanistic Therapy
Kirk J. Schneider ve Orah T. Krug

Bilişsel-Davranışçı Terapi
Cognitive-Behavioral Therapy,
Michelle G. Kraske

Aile Terapisi
Family Therapy
William J. Doherty ve Susan H. McDaniel

Feminist Terapi
Feminist Therapy
Laura S. Brown

Naratif Terapi
Narrative Therapy
Stephen Madigan

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
Rational Emotive Behavior Therapy
Albert Ellis ve Debbie Joffe Ellis

Gerçeklik Terapisi
Reality Therapy
Robert E. Wubbolding

İlişkisel-Kültürel Terapi
Relational-Cultural Therapy,
Judith V. Jordan

Bilişsel Terapi
Cognitive Therapy
Keith S. Dobson, PhD

Kabullenme ve Bağlılık Terapisi
Acceptance and Commitment Therapy
Steven C. Hayes, PhD & Jason Lillis, PhD

okuyanus.COM.TR

/okuyanusyayinevi
/okuyanusyayinevi
/dizustuedebiyat
/ucgunlukdunyaedebiyati
/floradizisi

@okuyanus
@okuyanus
@dizustuedebiyat
@ucgunlukdunyaed