VAROLUŞÇU DANIŞMANLIKTA VE PSİKOTERAPİDE BECERİLER

EMMY VAN DEURZEN - MARTIN ADAMS

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ:
FERHAT JAK İÇÖZ

PAU
αλήθεια
aletheia

VAROLUŞÇU DANIŞMANLIKTA VE PSİKOTERAPİDE BECERİLER

Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler

Emmy van Deurzen - Martin Adams

Çeviri editörü: Ferhat Jak İçöz

Çevirenler:
Kıvılcım Yücelen, Renan Kahyaoğlu Öztop, Hande Okçuoğlu, Ferhat Jak İçöz,
Aylin Erbahar, Büşra Tarçalır, Murat Dinçer ve Aslı Çallıoğlu

Sağlık: 10
Aletheia Kitap - 2
Varoluşçu Psikoterapi - 1

ISBN 978-605-9646-19-2

Skills in Existential Counselling & Psychotherapy

İngilizce baskısı SAGE Publications of London, Thousand Oaks New Delhi and Singapore tarafından yapılmıştır.

© Emmy van Deurzen & Martin Adams 2011

© Pan Yayıncılık, 2015
Sertifika No: 10907

• Birinci Baskı: Şubat 2017
• Yayın Yönetmeni: Işık Tabar Gençer
• Baskı Hazırlık: Fatma Tulum
• Redaksiyon: Berk Efe Altınal
• Kapak Görseli: Aslıhan Kurt Beierlein
• Kapak Grafiği: Fatih Durmuş

• Baskı: Ayhan Matbaası (0212) 445 32 38
Mahmutbey Mah. Deve Kaldırım Cad. Gelincik Sok.
No: 6 Kat: 3 Bağcılar - İSTANBUL
Sertifika No: 22749

Pan Yayıncılık
Barbaros Bulvarı 18/4
Beşiktaş 34353 İSTANBUL
• Tel. (0212) 261 80 72 - 227 56 75
• Faks (0212) 227 56 74
www.pankitap.com

Aletheia Kitap
Büyük Hendek Cad. 21/4 Beyoğlu
Galata-İSTANBUL
• Tel. (0212) 243 15 43
info@aletheiakitap.com
www. aletheiakitap.com

Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler

Emmy van Deurzen - Martin Adams

Çeviri editörü: Ferhat Jak İçöz

Çevirenler:
Kıvılcım Yücelen, Renan Kahyaoğlu Öztop, Hande Okçuoğlu, Ferhat Jak İçöz,
Aylin Erbahar, Büşra Tarçalır Erol, Murat Dinçer ve Aslı Çallıoğlu

pdm

αλήθεια
aletheia

Emmy van Deurzen varoluşçu yaklaşımda dünyaca kabul edilmiş bir otoritedir. Regent's College'daki (Londra, Birleşik Krallık) psikoterapi bölümünü ve dünyanın önde gelen varoluşçu psikoterapiler öğreten kuruluşu New School of Psychotherapy and Counselling'i (NSCP, Londra, Birleşik Krallık) kurmuştur. Hâlâ NSPC'yi ve kendi danışmanlık merkezi Dilemma Consultancy'de çalışmaktadır.

Martin Adams kendi ofisinde terapistlik ve süpervizörluk yapmaktadır. Londra'da bulunan Regent's College ve New School of Psychotherapy and Counselling'de ders vermektedir. Aynı zamanda heykeltıraştır.

İÇİNDEKİLER

Editörün sunuşu 7

GİRİŞ 13

1- VAROLUŞÇU TERAPİNİN ÇERÇEVESİ

KURAMSAL ARKA PLAN VE TARİHÇE 21

BAZI ÖNEMLİ VAROLUŞÇU FİLOZOFLAR 29

İNSAN YAŞAMININ SINIRLARI: VAROLUŞUN GETİRDİKLERİ 32

ZAMANDA YAŞAMAK 41

ÇELİŞKİ İLE YAŞAMAK 42

KAYGI VE VAROLUŞUN GETİRDİKLERİ 43

ZİHİN VE BEDEN 44

2- TERAPİST KONUMUNDA OLAN KİŞİ

KİMSİNİZ? 48

HAYAT DENEYİMİNİN, HAYAT VE HAYATIN ANLAMLARI ÜZERİNE DÜŞÜNMEK ÜZERE KULLANIMI 49

İLE-OLMAK: KARŞILIKLILIK, İŞBİRLİĞİ VE GÜVEN 52

KENDİNE GÜVENME VE BİREYSELLİK KAPASİTESİ 57

ŞEFFAFLIK VE BİLGELİK 58

BİR TERAPİST OLARAK SİZ KİMSİNİZ? 60

BİREYSEL TERAPİNİN EĞİTİMİNİZDEKİ ÖNEMİ 61

SÜPERVİZYONU NASIL KULLANMALI? 62

3- FENOMENOLOJİK YÖNTEMLE ÇALIŞMA: VAROLUŞÇU TERAPİNİN MERKEZİ

FENOMENOLOJİ: VARSAYIMLAR, ÖNYARGILAR, KÖR NOKTALAR VE DÜNYA GÖRÜŞÜ 65

VAROLUŞÇU TERAPİNİN VARSAYIMLARI 68

VARSAYIMLARI SORGULAMAK 68

FENOMENOLOJİK ÇALIŞMA 70

4- VAROLUŞÇU BİR TAVIR GELİŞTİRMEK

DENEYİME AÇIK OLMAK 89

SINIRLAR VE TUTARLILIK 94

KARŞILIKLILIK VE DİYALOG 97

KENDİNİ AÇMA 101

YÖNLENDİRİCİ OLMAK, DİREKT OLMAK VE YÖN 105

5- TEORİDEN PRATİĞE

İFADE ETMEK VE KENDİNİ İFADE ETMEK: KENDİLİĞİN ÇELİŞKİSİ 108

TEMALARI VE SORUNLARI BELİRLEMEK 111

DEĞERLERİ VE İNANÇLARI BELİRLEMEK 115

BİR PUSULA OLARAK DUYGULAR 120

SEÇİM VE SORUMLULUK 132
KAYGI: OTANTİKLİK, SUÇLULUK VE KÖTÜ İNANÇ 135
RÜYALAR VE HAYAL GÜCÜYLE ÇALIŞMAK 141

6- DANIŞAN İÇİN ASIL ÖNEMLİ OLAN NEDİR?
BAZI BİRİNCİL PRENSİPLER 148
İKİLEMLER, ÇATIŞMALAR VE GERİLİMLER 150
FİZİKSEL BOYUT-YAŞAM VE ÖLÜMLE YÜZ YÜZE GELMEK:
UMWELT'DE DEĞİŞİMİN VE KAYBIN GERÇEKLİĞİ 153
SOSYAL BOYUT-İZOLASYON VE İLİŞKİLİLİK: *MITWELT*'DE İLİŞKİLER 156
KİŞİSEL BOYUT-ÖZGÜRLÜK VE KİŞİSEL BİR BÜTÜNLÜK ALGISI:
EIGENWELT'DE HAYAT DÖNGÜLERİ VE ORİJİNAL PROJELER 165
TİNSEL BOYUT-*ÜBERWELT*'DE DEĞERLERİN,
İNANÇLARIN VE İLKELERİN TUTARLILIĞI 171

7- VAROLUŞÇU TERAPİ SÜRECİ
HİKÂYE ANLATICILIĞI OLARAK VAROLUŞÇU TERAPİ 179
BULUŞMA, DEĞERLENDİRME VE TANI 180
NOT ALMAK 183
ÇERÇEVENİN ETKİSİ VE TERAPİNİN BAĞLAMI 184
İLK SEANS VE KONTRAT 188
ANLAŞMANIN UZUNLUĞU 189
ÜCRETLER 190
SEANSLARIN BAŞLANGIÇ VE BİTİŞİ 191
DERİNLEMESİNE ÇALIŞMAK, İSTEKSİZLİK VE DİRENÇ 193
BİTİŞLER VE SONLANDIRMA 195
BİR ÖĞRENME SÜRECİ OLARAK TERAPİ 198

8- TÜMÜYLE TOPARLAMA: ÖZETLEME
VAROLUŞÇU UYGULAMANIN FELSEFÎ TEMELİNİ ÖZETLEME 206
VAROLUŞÇU PRATİĞİN İLKELERİNİ ÖZETLEME 207
KİŞİSEL BİR TARZ GELİŞTİRME 212

SÖZLÜK 213
KAYNAKÇA 224
DİZİN 228

Editörün sunuşu

Varoluşçu psikoterapilerin Türkiye'deki yeni yolculuğu

Elinizde tuttuğunuz bu çeviri, varoluşçu psikoterapilerin sistematik olarak ve tam bir temsiliyetle Türkiye'de uygulanan psikoterapiler arasındaki yerini artık aldığını göstermektedir. Varoluşçu psikoterapilerden ve kitabın kendisinden bahsetmeden önce bu çevirinin öyküsüne kısaca değinmekte fayda var. En nihayetinde varoluşçu psikoterapilerde en değer verdiğimiz müdahalelerden biri bağlama oturtmaktır – o zaman bu kitap nasıl bir bağlamda elinize ulaştı?

Ülkemizde varoluşçu psikoterapiler uzun zamandır ortalıkta gezinmekteydi, ancak daha ziyade bir hayalet gibi. Bu yöntemle çalışan uzmanlar uzun zamandır vardı. Başta Engin Geçtan ve Hanna Nita Scherler olmak üzere çeşitli isimler bu kitabın çevirmenlerine ilham verdiler. Özellikle Hanna Nita Scherler bu kitabın çevirmenlerinin neredeyse tamamının ya hocası, ya süpervizörü, ya da eğitmeni olmuştur. Ancak bununla beraber varoluşçu psikoterapilerin temsiliyeti bireysel çabaların ötesine geçmemekte, bir ekol olarak varlık göstermemekteydi. Tabii ki, bir ekol olarak temsiliyet ne kadar gerekli, bu ayrı bir tartışma konusu, ancak bir yönelimin o ülkede gelişebilmesi için önemli bir adım. Ekoller kurumları doğurur, kurumlar uzman yetiştirir, bu uzmanlardan bir kısmı bu şekilde çalışmaya devam edip ekolü beslerken, bazıları da ekolün bu şekildeki temsiliyetinden memnun kalmaz ve yeni alternatifler geliştirirler. Sonuç olarak gerçek bir diyalog ve diyalektik ortam doğmuş olur. Bundan hiç şüphesiz en kârlı çıkacak olan varoluşçu psikoterapiler ve bu terapilerin çeşitliliğinden faydalanacak olan uzmanlar ve danışanlar olacaktır.

Biz de bir ekip olarak bu sürecin ilk adımını atmak üzere yola çıktık. Temmuz 2014'te, İstanbul'da, Varoluşçu Psikoterapiler Derneği – EXİSTanbul'u kurduk. Ancak bu kuruluş bir gecede gerçekleşmedi. Öncesinde iki yıl boyunca kendimizi bu fikirlerle yoğurduk ve nasıl ilerleyeceğimizi belirlemeye

çalıştık (Örneğin "Dernek mi olmalı, yoksa enstitü mü?" gibi sorular üzerine kafa yorduk). Yakın temasta, yüksek yoğunluklu bir çalışmanın ilk ürünü ve temel çerçevesi oldu dernek kuruluşu. Dernek son bir senedir oldukça faal bir şekilde varlığını sürdürmekte. Varoluşçu psikoterapi üzerine verdiğim eğitimlerde yıllardır hissettiğim bir sorunu derneğin kuruluş sürecinde de hissettik; bu sorun varoluşçu terapi alanında Türkçe literatürün yokluğuydu. Son birkaç sene içerisinde varoluşçu fikirlere yönelik ilginin artmasıyla aralarında Nietzsche, Sartre, Heidegger, Tillich, May ve benzeri isimlerin oldukça felsefi metinlerinin de olduğu birçok temel eser Türkçeye çevrilmişti. Ancak varoluşçu terapinin gerçek anlamda nasıl yapılacağını anlatan bir kitap mevcut değildi.

Biz de dernek olarak böyle bir ihtiyacın davetine kulak verdik. Bu kitap temel kaynak ihtiyacını karşılamanın yanında manevi anlamda da bizler için çok özel bir çalışma oldu. Kitabın bütün çevirmenleri, Varoluşçu Psikoterapiler Derneği – EXİSTanbul üyesi ve yönetiminde yer alan kişiler. Sadece biri hariç tüm çevirmenler bu derneğin kurucu üyeleri. Varoluşçu psikoterapilerin çok önem verdiği işbirliği olgusunu dernek olarak böylesine güzel ve vücuda gelmiş bir şekilde siz okuyuculara sunuyor olmak bizler için çok büyük bir mutluluk.

Varoluşçu yaklaşımın dünyadaki yolculuğu

Varoluşçu psikoterapilere geri dönecek olursak; genel kanının aksine varoluşçu psikoterapiler ne yeni ortaya çıktı, ne de 21. yüzyılın ihtiyaçlarına cevaben bugün karşınızda. Varoluşçu psikoterapilerin en önemli önermelerinden biri, felsefe ve ruh sağlığı alanları arasında olan ve modern bilim anlayışından gelen kopukluğu gidermektir. Bunu biraz açacak olursam, psikoloji lisans programlarında öğrencilere 130 yıllık bir bilimi öğrendikleri üzerine basarak söylenir. Ancak psikolojinin, klinik psikolojinin ve psikoterapinin insana dair sorduğu sorular son 130 yılda ortaya çıkmış sorular değildir. Bu sorular kayıtlı olarak bildiğimiz kadarıyla en az 2500 yıldır sorulmakta ve cevapları aranmaktadır. Başka bir deyişle psikologlar ve psikoterapistler olarak sadece 130 yıllık bir bilimin mensupları değiliz, aslında binlerce yıllık bir geleneğin bugünkü temsilcileriyiz. Bunu göz önüne alarak varoluşçu psikoterapilerin de yöntem olarak öne sürdüğü soru şudur: Neden binlerce yıllık bilgi birikimi ve çok farklı coğrafya ve kültürlerden beslenebilecekken kendimizi 130 yıllık modern çağın tanımladığı anlamda bilimsel bilgi ile sınırlayalım?

Ne depresyon, ne kaygı, bugünkü isimleriyle, bugünün veya bu çağın sorunlarıdır. Bizim psikoterapide yaptığımız da bir anlamda yeni değil. Antik

Yunan medeniyetlerinde insanlar filozoflarla randevulaşıp hayatlarına dair meseleleri felsefî bir rehberin eşliğinde incelermiş. Tanıdık geldi mi?

Hiç şüphesiz bu kopuklukta M.S. 5. yüzyılla başlayıp Aydınlanma'ya kadar süren ve felsefenin sadece dogmatik konulara kanıt sunmak üzere kullanılmasına izin veren Avrupa'nın karanlık çağının rolü büyüktür.

Daha yakın zamanlara dönecek olursak, bir psikoterapi yaklaşımı olarak varoluşçu psikoterapiler aslında psikoloji, konuşma tedavisi ve psikanalizin çıkışından beri sahnededir. Bugün kullandığımız felsefî metinlerden Kierkegaard'a ve Nietzsche'ye ait olanlar bu dönemden önce karşımıza çıkar. Bu iki filozofun metinlerini bugünkü psikanaliz ve psikopatoloji jargonuna hâkim bir şekilde okuyacak olursanız çok çarpıcı benzerliklerle karşılaşırsınız. Kierkegaard kaygıdan açıkça ve kaygı kavramını kullanarak bahseder. Umutsuzluk diye tanımladığı olguya bugün biz klinik depresyon veya majör depresyon diyoruz. Nietzsche'ye dönecek olursak, egonun, dürtülerin, libidonun ve benzeri birçok kavramın Nietzsche felsefesinin ayrılmaz parçaları olduğunu görebilirsiniz. Nietzsche bu kavramları, Freud teorisini olgunlaştırmaya başlamadan yaklaşık 40 yıl önce kullanmıştır ve bu kavramlar psikanalizdeki yerlerine oldukça benzer anlamlar taşırlar.

Konuşma tedavileri, yani psikoterapiler ortaya çıktıktan sonra varoluşçu akım daha az merkezî bir biçimde ilerlemeye devam etti. Freud'un çağdaşı ve dostu, İsviçreli psikiyatrist Ludwig Binswanger, psikanalizin geliştiği dönemde Martin Heidegger, Edmund Husserl ve Martin Buber gibi isimlerin kuramlarıyla psikoterapi uygulamasını çoktan yoğurmaya başlamıştı.

Öte yandan varoluşçu psikoterapilere bir kurucu atfetmek tamamen imkânsızdır. İlginç ve beklenen bir şekilde, başka coğrafyalarda, farklı uzmanlar modern psikiyatrinin ve psikoterapilerin çıkışıyla beraber bu yeni yöntemleri felsefî duruşla birleştirmeye çalışmışlardır. Bunu bazen birbirlerinden habersiz, bazen de birbirleriyle etkileşim halinde yapmışlardır. Ama sonuç olarak Karl Jaspers, Eugene Minkowski, Medard Boss, Alice Holzey-Kunz, Rollo May, James Bugenthal, Irvin Yalom, Kirk Schneider, Viktor Frankl, Alfried Laengle, Ronald D. Laing, Hans Cohn, Ernesto Spinelli ve Emmy van Deurzen gibi bir listeyle sınırlı kalmayacak birçok ruh sağlığı uzmanı geçtiğimiz yüzyıldan bugüne kadar insana dair temel ikilem, çelişki ve sorunlara varoluşçu perspektiften yaklaşmaya devam etmiştir.

Varoluşçu psikoterapilerin bugünkü coğrafyası

Varoluşçu psikoterapilerin neden bir ekol olarak böylesine geri planda kaldığına dair birçok varsayım var. Bunlardan en güçlüsü, bu ekolün bir kurucusu olmaması ve insanlığın biriktirdiği bilgi birikimine dayanmasıdır. Böylelikle dünyanın birçok yerinde farklı varoluşçu psikoterapiler ortaya çıkmıştır. Kıta Avrupa'sında ağırlıklı olarak Dasein Analizi ve Logoterapi'den bahsedilir. Dasein Analizi, Binswanger ve Boss'un öncülüğünde psikanalitik uygulama ve çerçevenin Heideggerci felsefeye dayanan bir kuramla beslenmesi sonucu ortaya çıkmış bir yaklaşımdır. Logoterapi ise Viktor Frankl'ın kurduğu anlam odaklı terapi yaklaşımıdır. İlginç bir şekilde Logoterapi Güney Amerika'da oldukça popülerdir. Kuzey Amerika'ya gidecek olursak, varoluşçu yaklaşımın daha çok hümanistik ekolle ilişkilendiğini görürüz. Aslında Rollo May'in, Kıta Avrupa'sının fikirleri ve uygulamalarını mükemmel bir şekilde Amerikan bağlamına tercüme etmiş olmasına rağmen, bugün Schneider, Bugenthal ve Yalom'un farklı açılardan temsil ettiği yaklaşım haklı olarak daha çok hümanistik-varoluşçu ekol olarak anılmaktadır. Bunun yanı sıra yine Kuzey Amerika'dan çıkmış olan ve Robert D. Stolorow'un başını çektiği fenomenolojik kişilerarası psikanaliz, psikanalitik ve varoluşçu yaklaşımların oldukça ilginç bir kesişimidir.

2. Dünya Savaşı ile Kıta Avrupası'nın üretken ve yaratıcı dinamiklerinin bir kısmı Britanya'ya taşınmak zorunda kalmıştır. Şu an için dünyada varoluşçu psikoterapilere odaklanan sadece iki doktora programı vardır ve her ikisinin de Londra'da olması herhalde bu iddiaya dair en büyük kanıt olarak sunulabilir. Bugün Britanya'da en az iki temel ekol bulunmaktadır. Bunlardan biri Ernesto Spinelli'nin önemli bir figürü olduğu Fenomenolojik-Varoluşçu ekol ve diğeri ise bu kitabın yazarlarından Emmy van Deurzen tarafından temsil edilen Radikal Britanya ekolüdür. Fenomenolojik-Varoluşçu ekol daha çok fenomenolojik araştırmaya dönük, danışan-odaklı bir tarza sahipken, Radikal Britanya ekolü kendini felsefe, psikoloji ve psikoterapinin kesişim noktasında konumlandırmaktadır.

Birazdan okuyacağınız kitap, Radikal Britanya Ekolü dahilinde bir varoluşçu psikoterapist nasıl çalışır, nelere dikkat eder, nasıl kuramlardan yararlanır ve uygulamalarını hangi çerçevelerden temellendirir sorularına net ve özet niteliğinde cevaplar vermektedir.

Bu kitaptan sonra nasıl devam etmeli?

Bu kitap temelde iki kesim için iki ayrı hedefe hizmet edebilir: Varoluşçu psikoterapiler hakkında derinlikli bilgi sahibi olmayanlar için bir giriş metni olarak ve bu alanda uzmanlaşmış kişiler için bir çerçeve ve referans metni olarak.

Varoluşçu psikoterapilerle yeni yeni temas edenler; eğer bu kitapta okuduklarınız aklınıza yatarsa, hoşunuza giderse ve size yakın gelirse, bu yaklaşımda ilerlemeye başlayabilirsiniz. Ancak bu ilerlemenin eş zamanlı olarak dört ayrı katmanda gerçekleşmesi gerekecektir.

Her şeyden önce yaşayın, farkında olarak, uyanık olarak farklı insanlar, kültürler, işler görmeye, kısacası deneyimler kazanmaya çalışın. Hiçbir şeyi olduğu gibi kabul etmeyin ve her zaman daha çok tanımaya ve betimlemeye çalışın.

İkinci olarak bu yaklaşımda ilerlemek demek derin bir felsefî bilgiye temas etmek demektir. Varoluşçu felsefe çok geniş bir alandır ve biraz da dağınıktır. Yine de bir ucundan başlayın. Gerekirse önce ikincil kaynaklardan okumaya başlayın. Daha sonra filozofların kendi metinlerine ilerleyebilirsiniz. Filozofların söylediklerini sadece zihinsel olarak anlamaya çalışmayın, hissedin, yaşayın, hayatınızdaki iz düşümlerine bakın. Bu araştırmanızı da Batı felsefesiyle kısıtlı tutmayın. İnsanlığın biriktirdiği bilgi birikiminin tamamına açık olun.

Üçüncü olarak hayatınıza bu çerçeveden ve yakından bakabileceğiniz bir psikoterapi sürecinden geçmek veya geçiyor olmak, uygulama yapmanın en temel şartlarından biridir. Unutmayın ki bir dalış hocası öğrencilerini ancak inebildiği derinliğe kadar indirebilir. Bizler de psikoterapistler olarak kendimize bakabildiğimiz derinlikle danışanlarımızın kendilerine bakmalarına yardımcı ve rehber olabiliriz.

Son olarak, bu alanda iyi eğitimler almaya bakın, çalışmalarınızı her zaman süpervizyonla destekleyin. Varoluşçu yaklaşımla çalışmak başta serbest bir alanmış gibi görünebilir. Ancak fenomenolojik yaklaşım ve varoluşçu tavır uygulayıcıdan disiplinli olmasını ister ve dışarıdan basit görünse de yoğun dikkat ve çaba talep eder. Hiç şüphesiz bunu sağlamak için eğitim ve süpervizyon en iyi ve hattâ tek yoldur. Bununla beraber bazen alana yeni gelenler, yukarıdakinin aksine, bu yaklaşımı çok dogmatik ve katı da bulabilirler. Eğitim, süpervizyon ve meslekî tartışmaların içinde kalmak tam da bu yüzden değerlidir – en nihayetinde siz kendi varoluşçuluğunuzu, kendi varoluşunuzu keşfettikçe bulacaksınız.

Ferhat Jak İçöz

İstanbul, Ağustos 2015

Sonuçlar organizasyondaki bakanlıklar gibi birbirine bağlıdır yetkililer.

GİRİŞ

Bir insanın kusursuzluğu, kendi kusurlarını keşfetmesidir.

Saint Augustine

Varoluşçu terapinin, bir yüzyılı aşan geçmişe sahip teori ve uygulama geleneği vardır. Bütün varoluşçu terapistlerin iki ortak özelliği bulunur: Çalışmalarını psikolojiden ziyade öncelikli olarak felsefeye dayandırırlar ve teknik ve beceri odaklı çalışma konusunda temel olarak şüphecidirler. İnsanların sorunlarının üstesinden gelebilmek için bu sorunların mümkün olan en geniş açıdan düşünülmesi gerektiğine inanırlar. Böylesi geniş bir açıdan sorunların üzerine düşünmekteki amaç, sorunları insan olma halinin zorluklarının ve ikilemlerinin bir parçası olarak açıklığa kavuşturmak ve izah etmektir. Bu da, varoluşçu terapistlerin, diğer terapistlerin aksine, danışanlarının problemlerini bertaraf etmek veya rahatsızlığın ve huzursuzluğun belirli semptomlarına odaklanmak yerine, danışanların hayatlarına ve yaşam tarzlarına hakkaniyetle yaklaşma yanlısı oldukları anlamına gelir. Burada amaçlanan, zorluklardan kaçmak yerine onları cesaretle karşılamak konusunda daha iyi olmaları için insanlara yardımcı olmaktır. Bu, varoluşçu terapistlerin, kendi yaklaşımlarını beceri edinme veya belli tekniklerin uygulanması olarak formüle dökmekten geleneksel olarak uzak durdukları anlamına gelir. Varoluşçu terapistler, teknik ve becerilerin, bir insanın gerçekten neyle temas ettiğinin kapsamlı olarak anlaşılmasına engel olduğunu iddia ederler. Danışmanlık ve terapi alanındaki kuramların ve yöntemlerin, insan olmanın ne demek olduğu üzerine düşünme alanımızı bulandırabileceği görüşünü benimsemişlerdir. Varoluşçu terapistler, her bir insanın açmazına yönelik gerçek bir felsefî bakışa ulaşabilmek için psikoterapi ve danışmanlıktaki çeşitli bakış açılarının ötesine gitmeyi amaçlarlar. Bu da, varoluşçu çalışmanın her zaman çok özel ve belirli bir ölçüde muğlak, hattâ gizemli bir terapi biçimi olarak kaldığı anlamına gelir. Varoluşçu çalışmanın ana akımın dışında kalmasının sebeplerinden biri, varoluşçu terapistlerin çalışma yöntemlerini açıkça tanımlamayı ve sınırlandırmayı reddetmiş olmalarıdır. Varoluşçu terapistler, çalışmadaki

özgürlüklerine değer vermiş ve hiçbir zaman varoluşçu terapinin adımlarını sistematik bir ilke çerçevesinde formüle etmemişlerdir. Bu genellikle, varoluşçu terapistlerin diğer yönelimlerden teknikler ödünç aldıkları ve genel bir felsefi yaklaşımla uyumlu oldukları sürece bu teknikleri varoluşçu çalışmaya dahil ettikleri anlamına gelmiştir. Ancak bu disiplinli bir biçimde gerçekleştirilmelidir. Bu kesinlikle "her şey uyar" tarzında bir model değildir. Varoluşçu terapistler, uygun olduğu takdirde diğer terapötik yöntemlerle birlikte çalışmaya hazırdır, ancak bunu felsefi bir yaklaşımla ve bu nedenle de eleştirel bir farkındalık içinde yaparlar. Varoluşçu terapistler, kuramlar tarafından ortaya konan varsayımları uygulamada test etmeye, tartışmaya ve araştırmaya çalışırlar. Bir hakikat arayışı ve bilgelik sevgisi anlamında felsefe, bu tür bir sorgulamaya adanmıştır ve varoluşçu terapi de bir istisna teşkil etmez.

Varoluşçu ve psikanalitik yaklaşımlar arasında geçmişe dayanan bir gerilim vardır; bu gerilim Freud ve Binswanger'in erken dönem yazışmaları ve yaşam boyu süren dostluklarından beri süregelmektedir. Varoluşçu yazarlar uzun zamandır psikanalizin kuramsal köklerini sorgulamakta, özellikle de psikanalizin biyolojik ve çoğu zaman da indirgemeci olan dünya görüşüne ve paternalistik güç ilişkisine dayanan temeline katılmamaktadırlar. Varoluşçu terapistler, bilişsel davranışçı terapilere ve bu terapilerin problemleri etraflıca anlamadan tanımlamaya ve gidermeye dair acelelerine de eşit derecede temkinle yaklaşırlar. Hümanist ve birey merkezli terapi yaklaşımlarının kökleri ve epistemolojileri varoluşçu geleneğe çok şey borçlu olmasına rağmen, varoluşçu terapistlerin bu yaklaşımlarla da problemli bir ilişkileri olmuştur. İnsan doğasına dair birçok hümanist uygulayıcının (ve pozitif psikoloğun) benimsediği olumlu varsayımlar, titiz bir felsefi yaklaşımla uyumlu değildir. Varoluşçu geleneğin en fazla ortak yöne sahip olduğu akım büyük bir ihtimalle, iyi düşünülmüş ilkelere ve araştırmaya dayanan disiplinli entegratif psikoterapi akımıdır. Ayrıca temelinde bireysel deneyimi bağlam çerçevesinde anlamak olan sistemik yaklaşımlarla varoluşçu yaklaşımın birçok ortak noktası bulunmaktadır.

Varoluşçu terapi, genellikle terapi alanında bir süredir çalışmakta olan ve kişisel deneyimleri sebebiyle terapötik dogmaları sorgulamakta olan kişilere cezbedici gelen bir terapi biçimidir. Varoluşçu terapi en çok, insanların endişeleriyle ve hayattaki amaçlarıyla hakikaten ilişkilenecek uygulamaya dayalı bir kuram veya ilkeli bir uygulama istediğimizde cazip gelir; özellikle kültürler arası çalışmanın baskıları ve tezatları ile mücadele edenler tarafından takdir edilir çünkü değerlerden nispeten arındırılmış bir çalışma temeli sunar ve kültürel açıdan sınırlandırıcı bir kişilik kuramı dikte etmez. Bu nedenle uluslararası temelli çalışmaya uygundur ve bireylerin kişisel ve sosyal sorumluluklarının altını çizen tinsel yaklaşımlarla nispeten daha uyumludur.

Varoluşçu gelenek, farklı ülkelerde farklı yönlere doğru gelişmiştir. Kıta Avrupası'nda daha yapısal ve disiplinli bir uygulamaya doğru eğilim göstermiştir. Medard Boss tarafından İsviçre'de geliştirilen ve Heidegger'ci psikanalizin bir türü olan Dasein analizi ve Viktor Frankl'ın Avusturya'da geliştirdiği Logoterapi bu eğilimin örnekleri arasındadır. Amerika'da ise varoluşçu terapi, hümanist gelenekle ilişkilendirilmiştir ve genellikle Hümanist-Varoluşçu Terapi veya Hümanist-Entegratif Terapi olarak bilinir. Bu durum, Birey Merkezli Terapi'ye ve Gestalt Terapisi'ne çok şey borçlu olan Kirk Schneider ve Betty Cannon'ın çalışmasında net olarak görülebilir.

Tarihimiz ve konumumuz itibarıyla bu kitap, varoluşçu terapinin felsefî köklerine daha yakın olan ve fenomenolojik yönteme dayanan Britanya modelini temsil etmektedir. Britanya ekolünde de birbirinden farklı eğilimler söz konusudur ve iki büyük ekol arasında bir ayrım vardır. Bir yanda genellikle fenomenolojik-varoluşsal terapi diye adlandırılan ancak aslında birey merkezli veya entegratif (Egan'ın üç aşamalı modeli temelli) terapilerin fenomenolojik bir şekli olan akım bulunur (Ernesto Spinelli, Dave Mearns ve Mick Cooper'ın çalışmaları bu akımın örnekleridir). Diğer yanda ise Kıta Avrupası felsefesine sağlam bir şekilde dayanan, Emmy van Deurzen ve meslektaşlarının radikal varoluşçu yaklaşımı vardır. Bu kitap kapsamlı olarak radikal varoluşçu akıma dayanmaktadır.

Şüphesiz, varoluşçu terapi alanı dinamiktir ve sürekli olarak dönüşmektedir. Bazı bilişsel terapistler, uzun zamandır varoluşçu prensipleri üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapi (BDT) uygulamalarını zenginleştirmek için kullanmaktadırlar. Aynı şekilde pozitif psikoterapistler de varoluşsal meselelere değindiklerini iddia etmektedirler. Felsefenin faydalarını herkes için sonuna kadar açık tutmak ve ilgilenen herkesin varoluşçuluğun düşünsel berraklığından faydalanmasına izin vermek ama bunu nasıl yapacaklarını onlara dikte etmemek varoluşçu geleneğin bir parçasıdır.

Varoluşçu fikirlerin birçok yönteme sirayet etmesi, kendi uygulama tarzını kesin biçimde tanımlamaya gönülsüzlüğüyle ve terapötik çalışmalarını tüm ilgilenenleri kabul edecek kadar esnek tutmasıyla oldukça bağlantılıdır. Bu bir kusurdan ziyade bir kazanç olarak görülmelidir. Bu durum ancak, uygulayıcıların varoluşçu yaklaşımı tanımlama konusunda kendilerini yegâne hak sahibi gibi göstermeye çalıştıkları takdirde sorun yaratır. Varoluşçu terapinin hiçbir münferit biçiminin standart veya nihai uygulama biçimi olarak görülmemesi, varoluşçu terapinin özgürlüğünün sürmesi açısından büyük önem taşır (Cooper, 2003; Deurzen ve Arnold-Baker, 2005; Deurzen ve Kenward, 2005; Deurzen ve Young 2009).

Bu durum doğal olarak varoluşçu beceriler üzerine bir kitap yazmayı so-

runlu kılar. Böyle bir kitap yazmak, varoluşçu oluşumun, tanımı gereği kesinliği askıya alması ve açıklığı ile ters düşer ve meseleyi bir tekniğe indirgiyormuş gibi görülebilir. Beceriler tanımlamaya dayalı bu tür bir literatürün katkı sağlayabileceği varsayımına şüpheyle yaklaşacak birçok varoluşçu terapist olacaktır ve hattâ bu kişiler bu kitabı okumak konusunda tereddüt edeceklerdir. Bu talihsiz bir durumdur çünkü bu kitabın sayfaları ilerledikçe, bu katkının diğer yaklaşımlarda olduğu gibi sıkı sıkıya beceri temelli olmadığı ortaya çıkacaktır. Varoluşçu terapistlerin becerileri pragmatik ve uygulamaya yönelik olmaktan ziyade daha çok ideolojik, eleştirel ve metodolojiktir. Varoluşçu terapistler için asla katı bir biçimde bu veya başka bir kitaba bağlı çalışmak mümkün olmayacaktır. Varoluşçu terapinin dikte edilip takip edilecek kesin kuralları ve düzenlemeleri yoktur. Varoluşçu terapi daha çok spontan, yaratıcı olmayı ve başka insanlara uzandıkça ve insanlığın çilelerini ve acılarını öğrendikçe eldeki bilginin ötesine geçecek bir şekilde çalışmayı öğrenmekle ilgilidir. Kuram ve uygulama ilişkisi hayatî önem taşımaktadır ancak bu ilişkinin yeterince ve tutarlı bir ilgi görmediğine inanıyoruz. Bu sayfalarda diğer terapötik yaklaşımlardan tanıdık gelen bazı konularla karşılaşma ihtimaliniz yüksek. Bu bir sorun değildir, sadece diğer uygulamaların tüm unsurları olmasa da bazı unsurlarının, varoluşçu uygulama ile uyumlu olabileceğinin bir göstergesidir.

Varoluşu gereği, varoluşçu çalışma ne sadece tekniğe dayalı olabilir ne de tamamen o anda yaratılarak uygulanabilir. Bu bir çelişkidir; varoluşçu çalışma tekniğe dayanmak ile o anda yaratmaktan birini tercih edemez; hem teknik içermelidir, hem de o anda yaratılmalıdır. Bu kitapta söz konusu çelişkiyi, psikoterapinin haklı olarak öngörülemez ortamında varoluşçu yöntemlerle nasıl çalışılacağını okuyucuların anlayabilmelerine yetecek açıklıkta anlatabildiğimizi umuyoruz.

Varoluşçu terapistlerin becerileri aslında insan yaşamının niteliklerinden ve insanların dünya hakkındaki düşüncelerini biçimlendirebilme kapasitelerinden gelir. Bunlar daima sonuçlar çıkarmakla ve de deneyimlerden tutarlı ve üretken biçimde öğrenmekle ilgili nitelikler ve kapasitelerdir. Varoluşçu terapistler felsefe alanında eğitim görerek, fikirleri ve net düşünceleri uygulamalarında tatbik etmeyi öğrenirler. Bu yüzden, varoluşçu terapistlerin supervizyon konusunda sunabilecekleri değerli katkıları vardır, çünkü süpervizyonda neler olup bittiğine entelektüel ve felsefî bir duruşla dışarıdan bakabilmek işe yarar bir beceridir (Deurzen and Young, 2009). Varoluşçu terapinin özellikle iyi olduğu benzer bir alan da insanların dünya görüşlerinin yerle bir olduğu kriz halleri veya kriz içeren geçiş dönemleridir. Böyle dönemlerde insanlar başka herhangi bir tür terapiyi kabul etmekte zorlanırlar, çünkü başka yaklaşımların sunduğu tekniklerin kesinliğinden ve bu yak-

laşımların insana dair güvenliğe ve formüller sunmaya dayalı görüşlerinden kolayca usanır veya rencide olurlar.

Deneyimli varoluşçu terapistlerin belki de en çok öne çıkan becerileri uzun vadeli bir bakış açısına sahip olmaları, toleranslı ve müşfik davranmaları ve de bir kişi umudunu yitirdiğinde veya yaşamı paramparça olduğunda bile insan yaşamının genel vazifelerine dair sağlam bir felsefî bilince sahip olmalarıdır. Bu, varoluşçu terapinin tam anlamıyla zorlukların üstesinden geldiği andır. Bütün kozlar oynandığında ve bir kişinin ihtiyaç duyduğu tek şey yaralarının sarılması olduğunda, insan varoluşuna dair evrensel bilinci nedeniyle varoluşçu terapi travmayı sarıp kuşatabilir. İnsanlar genellikle bu süreçte büyük ölçüde güç toplayabildiklerini ve yaşama dair tamamen yeni bir bakış açısına ulaşabildiklerini keşfederler. Varoluşçu terapistlerin kronik veya akut mutsuzluk karşısında korkup yılmaları ihtimali çok düşüktür. İnsanlardan ne örnek teşkil edecek sürekli mutlu bir yaşam sürmelerini beklerler, ne de mükemmel bir ebeveynlik. Gerçek ve mevcut olan ne ise onunla çalışırlar ve kusurları, derdi, emeği ve zorlukları, yeni bir gelecek inşa ederkenki duyulan mükemmeliyet ve yaşamı kolaylaştırma ihtiyaçları ile beraber kabul ederler.

Amaç, insanların daima hayatlarına dair daha net olmaları ve daha farkında yaşamalarıdır. Amaç, insanların kendilerini, nesneler dünyasını, diğer insanları ve fikirleri daha iyi anlayabilmeleridir ve bu anlayışı uygulamada optimal seviyeye taşıyana kadar artırmak ve genişletmektir. Bu süreçte varoluşçu terapistler, kuram ve düşünceyi, izah etmeye giden yolda araç olarak kullanırlar. İleriki sayfalarda okuyucular nezdinde bu kuramı ve düşünce yapısını daha da netleştirmeye çalışacağız. Her ne kadar zaman zaman belli başlı bazı müdahaleleri tarif edecek olsak da, kolayca öğretilebilir veya uygulanabilir sabit bir beceriler paketi sunmayacağız. Okuyucularımıza bu tür beceriye dayalı uygulamaları harfiyen öğrenmeye çalışmamaları gerektiğini hatırlatırız. Müdahalenin özünün anlaşılması ve bu özün kendi çalışma tarzınıza dahil edilmesi gerekmektedir. Kitabın amacı, varoluşçu bir duruşla yaşamanıza ve çalışmanıza yardımcı olmaktır. Bununla birlikte, varoluşçu terapinin öğrenilebilir ve mükemmelleştirilebilir bir zanaat olduğu ortaya çıkacaktır. Bu bağlamda, bazı eğilimler ve tavırlar bu öğrenim sürecine yardımcı olurken, bazılarıysa engel olur.

Varoluşçu terapi, insanların "üzerine düşünebilme" yetisinden temelini almaktadır. Bu yeti, insanların deneyimlerinden yeni ve özel bilgiler elde etme, sorunlarının üstesinden gelme ve bunlar üzerinden gelişme kapasitelerini ortaya çıkarır. Gerçekten de insan ruhu, en çok zorlukları ve engelleri aşarken şahlanır. İnsanlar biyolojik bir evrim sürecinde gelişmiş olmalarına rağmen "üzerine düşünme" ve bilinç, bizim salt mekanik bir yaşamın ötesine geçme-

mizi sağlamıştır. İnsan evrimini en açık şekilde dünya görüşümüzde ve dünya üzerinde daha etkin hareket edebilmek için kendimizi nasıl değiştirdiğimizde görebiliriz. Ancak bunun bedeli bireysel sorumluluktur. Varoluşçu terapi uygulaması her zaman -tıpkı bir sanat dalı gibi- kişisel bir uygulama olarak kalacak. Fakat her biri birer sanatçı olan varoluşçu terapistler tarafından hep farklı farklı yorumlanacak olsa da, insanların sahip olduğu bu diyalektik ilerleme kapasitesini formüllere açıkça dökmemek için öne sürülebilecek hiçbir bahane yoktur. Sanatın bile teknik bir altyapısı vardır; ama ona sanat diyebilmemiz için bu tekniklerin sahiplenilmiş ve aşılmış olması gerekir. Biz de bu seviyeye ancak hakikati gözlemleme ve algılamaya dair yeni ve daha keskin yollar öğrendiğimizde ve gözlemlediklerimizi, kullandığımız aracı iyi bilerek attığımız fırça darbeleri ile birleştirdiğimizde ulaşırız. Aynı şekilde, varoluşçu terapiyi uygulayabilmek için çalıştığımız ortam olan insan varoluşunun zeminini tanımamız gerekir. Açık bir tutum ve odaklanmış bir dikkat geliştirecek şekilde kendimizi eğitmeliyiz. Sadece karşımızdaki insana karşı değil, aynı zamanda sürdükleri hayata, kişinin belli başlı problemlerini nasıl çözüleceğine dair yollara ve bunlarla birlikte hepimizin ortak yönü olan insanlığın ortak meselelerine getirilen açıklamalara da bu açık tutum ve odaklanmış dikkatle yaklaşmalıyız. Bu tür bir dikkatliliği ve niyetliliği geliştirebilmek için eğitilebileceğimiz, uygulamaya dair pek çok yön vardır. Bu kitap bunları betimleyecek ve bu tür varoluş yollarının nasıl geliştirilebileceğini ve terapiye ustalıkla nasıl tatbik edileceğini gösterecektir.

Öncelikle 1. Bölüm'de varoluşçu terapinin genel çerçevesini inceleyerek başlayacağız. Bu bölümde, terapide felsefî yaklaşım derken neyin söz konusu olduğunu ve insanın birçok düzeyde var olma haline dair değerlendirmenin, psikolojik değerlendirme yerine nasıl geçebildiğini açıklayacağız. 2. Bölüm'de varoluşçu terapistin şahsına değineceğiz. Varoluşçu terapistlerin sahip olmaları gereken belirli var olma biçimlerini ve danışanlarıyla çalışmada kullanmaları gereken belirli becerileri ve yatkınlıkları anlatacağız. 3. Bölüm fenomenolojinin uygulanmasını açıklayacaktır. Devrim niteliğindeki bu gözlem ve araştırma yöntemi, varoluşçu yaklaşımın temelini oluşturmakta ve danışanın yaşam tarzını ve dünyaya bakışını tekrar incelemesi için sistematik bir metodoloji sunmaktadır. 4. Bölüm'de varoluşçu çalışmanın bazı temel prensipleri ve nasıl varoluşçu bir duruş geliştirilebileceği açıklanacaktır. Bu bölüm, bu tür bir uygulamanın nasıl benimseneceğini örneklerle gösterecektir. Daha sonra 5. Bölüm'de duygularla, özellikle de kaygı ile çalıştığımızda kuram ve uygulamayı nasıl birbirine bağladığımıza bakacağız. 6. Bölüm dünya görüşü fikrine geri dönecek ve bir terapötik müdahalenin başında ve sonunda danışanın zihnini meşgul eden konuları tanımlayacaktır. Burada, varoluşçu terapistlerin danışanların getirdikleri belirli sorunları nasıl ele al-

dıklarını göstereceğiz. 7. Bölüm'de varoluşçu terapi sürecinin bazı unsurlarını ele alıp bunlarla nasıl çalışıldığını açıklayacağız. 8. Bölüm'de bulgularımızı özetleyerek varoluşçu terapi uygulamasının özet bir çerçevesini sunacağız. Kitabın sonunda varoluşçu terapi odaklı herhangi bir tartışmanın içerebileceği bazı karmaşık ve muğlak kavramları kısaca açıklayan bir terimler sözlüğü bulacaksınız. Bu kitap varoluşçu terapistler için yararlı olacak becerilerin bir listesini sunmuyor olsa da, bu tür bir terapi uygulamak konusunda ciddi olan terapistlerin yatkınlıklarını ve niyetlerini tam olarak saptayacağı kesindir. Bu, sağlam felsefî temelleri olan bir terapidir ve danışanları, kendileri için düşünebilmeleri konusunda harekete geçirmeyi amaçlar. Öncelikle ve en önemlisi, terapistin varoluşçu bir şekilde yaşamayı öğrenmesini gerektirir. Varoluşçu bir şekilde yaşamak, kendiniz için düşünmek ve düşüncelerinizin, duygularınızın ve eylemlerinizin sorumluluğunu almak demektir.

Varoluşçu terapi hakkında bu giriş metnini tamamlayacak birçok başka kitap vardır (Yalom (1980), Deurzen (2002, 2010), Cohn (1997), Spinelli (2005, 2009), Strasser (1999)). Ancak bu metinlerin hiçbiri varoluşçu terapi becerilerini cesurca tanımlamamıştır. Çünkü bu yazarların hepsi, bu yaklaşımın köklerinin ve amaçlarının hakkının verilmesi için uygulamanın muğlak kalması gerektiğinin ve böylesi bir uygulamayı özetlemenin budalaca bir girişim olacağının gayet farkındadırlar. Belki de biz de bugüne kadar meleklerin bile girmeye cesaret edemedikleri bir bölgeye budalaca ayak basıyoruz. Ancak günümüzdeki psikoterapi hizmetlerindeki ve düzenlemelerindeki gelişmelerin ışığında, varoluşçu yaklaşımın da ayağa kalkıp kendini ortaya koyması ve kendi prensiplerini, yöntemlerini ve becerilerini açıklaması önemli görünmektedir. Bundan söz etmişken, varoluşçu yaklaşımın daima bu prensiplerin, yöntemlerin ve becerilerin ötesine geçme çabasında olacağını aklımızda bulundurmalıyız. Bu yaklaşım, nihayetinde, özgürlüğe dayanmaya devam edecektir.

Bu tür bir kitap, okuyucusu açısından ancak önemli uygulama prensiplerini yaşama geçirebildiği ölçüde başarılı olacaktır. Buradaki vakalar ve örnekler de bu amaca yönelik tasarlanmıştır. Bu tür materyaller söz konusu olduğunda her zaman gizlilik konusu gündeme gelir. Burada kullandığımız tüm örnekler kurgusaldır. Ancak her ne kadar tarihî gerçekliğe sahip olmasalar da, öyküsel ve varoluşsal açıdan gerçekliğe sahip olduklarına inanmaktayız. Picasso'nun dediği gibi, "Hepimiz sanatın hakikat olmadığını biliyoruz. Sanat, bize hakikatı idrak ettiren bir yalandır." (Fry, 1966: 165). Kurgusal olanın hakikati görmemizi sağlaması da bir başka çelişkidir. Sonuç olarak, tamamen kurgulanmış olmalarına rağmen bütün örnekler doğrudan deneyimlerden kaynaklanmaktadır. Eğer örneklerden biri herhangi bir okuyucuda bir şeyler çağrıştırırsa, o zaman bu durum bir yalan söyleyerek gerçeği anlatma

konusundaki başarımızın ölçüsü olarak kabul edilebilir.

Birçok romanda ve filmde yer alan uyarıyı tekrarlayacak olursak; yaşayan veya hayatta olmayan herhangi bir kişiyle herhangi benzerlik aynı anda hem tesadufi, hem rastlantısal, hem de kastîdir.

1
VAROLUŞÇU TERAPİNİN ÇERÇEVESİ

(Çeviren: Kıvılcım Yücelen)

Değişim tek başına ebedidir, süreklidir, ölümsüzdür.

Arthur Schopenhauer

KURAMSAL ARKA PLAN VE TARİHÇE

Varoluşçu terapiye giriş

Varoluşçu filozofların işaret ettikleri sorular, insanların kendilerine hep sordukları ancak hiçbir zaman tatmin edici yanıtlar bulamadıkları sorulardır. Bu durum bu sorulara hem tanıdık hem de tartışmalı bir nitelik kazandırır. Bu sorulara bazı örnekler şöyle sıralanabilir:

- Hayatta olmak ne anlama gelir?
- Neden hiçbir şey yerine bir şey vardır?
- Nasıl davranmalıyım ve diğer insanlarla nasıl bir ilişki halinde olmalıyım?
- Yaşamaya değecek bir hayatı nasıl yaşayabilirim?
- Ben öldükten sonra ne olacak?

Bunlar aynı zamanda danışanların kafalarını meşgul eden sorulardır.

Genelde tanıdık olmalarına rağmen, psikoterapide varoluşçu fikirlerin iyi bilinmemesinin birtakım geçerli sebepleri vardır. İlk sebep, varoluşçu terapinin kendisiyle özdeşleştirilebilecek tek bir yazarın çalışmalarına dayanmıyor olmasıdır; varoluşçuların bir Freud'u, Rogers'ı, Perls'ü veya Pavlov'u yoktur.

İkinci sebep ise varoluşçu terapinin kökeninin felsefede olmasıdır; felsefe yaşama dair sorularla yakın bir bağlantıya ve uzun bir tarihçeye sahip olmakla birlikte, her zaman akademik bir disiplin olmuştur. Tüm terapötik yaklaşımların felsefî bir temeli vardır ancak bu çok nadiren kabul görür.

Uygulama odaklı eğitimleri nedeniyle birçok terapist ve danışman, soruları felsefî yaklaşımla araştırmaya alışık değildir. Genellikle psikolojik veya davranışsal belirtilerin ya da profesyonel etkileşimin somut yönleri üzerinde yoğunlaşırlar.

Her ne kadar bütün varoluşçu düşünürler ortak bir felsefî duruşa sahip olsa da, birbirlerinden çok farklı görüşlere de sahip olabilirler. Varoluşçu yaklaşıma kendine has gücünü ve dayanıklılığını veren de bu dinamizm ve çeşitliliktir. Yine de varoluşçu danışmanlık ve terapinin karakteristik becerilerini ve müdahalelerini tanımlamayı olanaklı kılan benzerlikleri bu sayfalarda anlatmaya çalışacağız. Danışanlarımızın insanî sorularını felsefî yaklaşımla nasıl araştıracağımıza odaklanacağız.

Giriş bölümünde de belirttiğimiz gibi, "varoluşsal becerileri" betimlemeye çalışmak sorunludur çünkü bireysel özgürlük ve sorumluluk adına sistematikleştirmekten ve tekniklerden kaçınılmıştır. Varoluşçu terapistler "Varoluşçu terapi böyle yapılır," demeye pek gönüllü olmazlar çünkü varoluşçu terapinin temel ilkelerinden biri, her terapistin kendi özgün çalışma tarzını yaratması gerekliliğidir. Ancak varoluşçu terapiler bir serbest alan da değildir. Varoluşçu terapi, anlama yönelik bir sorgulamadır ve sistematik olmayan her sorgulama, hem gelişigüzel sonuçlara götürür hem de araştırmanın sonuçları araştıranın ulaşmayı arzu ettiği sonuçların etkisi altında kalır. Bu nedenle varoluşçu terapinin bu sorgulamaya rehberlik edecek karakteristik yapıları, hamleleri, disipline edilmiş müdahaleleri ve özel becerileri vardır ve terapistlerin görevi de bunları sahiplenmektir. Bu öğeler, fenomenolojik araştırmalara temel oluşturan geniş kapsamlı yapılara dayanmaktadır. Aslında varoluşçu felsefe de, varoluşun incelenmesinde fenomenolojik araştırma yöntemlerinin uygulanmasının bir sonucudur.

Biraz daha ileri gitmeden önce, bazı uzmanlık terimleri ile ilgili bir uyarıda bulunmakta yarar var. "Seçim" ve "kaygı" gibi birçok gündelik kelimenin varoluşçu gelenekte farklı anlamlarda kullanıldığını aklınızın bir köşesinde bulundurun. Buna karşılık, pek alışık olmadığımız "dünyada-olmak" veya "fırlatılmışlık" gibi terimler ürkütücü görünebilir ancak bunlar aslında oldukça tanıdık deneyimleri nitelendirmektedirler. İleride bunları da açıklayacağız.

"Felsefî" derken ne kastediyoruz?

Peki psikoterapide varoluşçu yaklaşımı felsefî olarak nitelendirirken ne kastediyoruz? Terapistler, geniş bir yelpazede yer alan felsefî kaynaklardan yararlanabilirler ancak bu kaynakların tümü insana veya ahlaka dair konuları kapsamadığından, konumuzla doğrudan ilgili değildir. Ancak Eski Yunan felsefesinin, Doğu felsefesinin, 19. ve 20. yüzyıl Kıta Avrupası felsefesinin büyük bir kısmı bu alanla ilgilidir. Analitik felsefenin büyük bir kısmıysa terapi için pek uygun değildir. Varoluşçu esaslarla çalışmak isteyen danışmanlar ve terapistler, mutlaka bu alanda eksiksiz bir literatür temeline ve felsefî birikime sahip olmak zorunda değillerdir. Ancak yaşam hakkında düşünmek için felsefî yöntemler geliştirmeleri gereklidir.

Diğer terapötik yaklaşımlar doğaları gereği öncelikle biyolojik, psikolojik, sosyal, entelektüel veya tinsellerdir ve çoğunlukla felsefeyi ihmal ederler. Aynı zamanda daha çok bireylerin kendi içlerinde veya bireyler arasında neler olup bittiğine odaklanırlar; insan olma halini ve bunun daha geniş felsefî ve sosyo-politik arka planını nadiren dikkate alırlar. Aynı şekilde birçok terapi de çoğunlukla neyin yanlış gittiğine yoğunlaşır, bunu patoloji olarak tanımlar ve amacının insanı iyileştirmek olduğunu belirtir. Çoğunlukla içsel veya kişiler arası faktörlerle ilgilenirler. Varoluşçu terapi zaman zaman bu boyutları kapsasa da, görüş alanı daha geniştir ve bireysel problemlerin ötesine geçerek yaşamın kendisine uzanır. Odak noktası kişilik, hastalık veya iyileşmeden ziyade doğru ve gerçek olanın doğasına yöneliktir; dolayısıyla işlevi veya işlevsizliği düşünmenin ötesinde yaşamın kaçınılmaz biçimde karşımıza çıkardığı zorluklarla bireylerin yüzleşebilme becerilerini incelemeyi tercih eder.

Her ne kadar fikirler içerse de, varoluşçu yaklaşım bir bulmaca gibi sadece düşünsel ya da kesinlikle matematik gibi soyut değildir. Yaşamı anlamak, hayatta kalabilmek için konuşmak, yürümek, nefes almak veya yemek yemek kadar elzem bir beceridir. Bu beceri kesin ve uygulamaya dönüktür. Öğretmen olan daima yaşamdır; yaşamımızda olumlu bir fark yaratamadıkları sürece fikirler de bir işe yaramaz.

Deneyime dayanan hareketler herkesin anladığı ilk dildir. Bu açıdan varoluşçu terapi, felsefenin günlük yaşamdaki pratik uygulamasıdır. Bu terapi yaşamı anlamaya başlamak ve dolayısıyla yaşamın sınırları ve olanakları çerçevesinde verimli ve yaratıcı biçimde yaşamakla ilgilidir. Varoluşçu fikirlerle temasa geçmek, tektipten ziyade çeşitliliğe, soyuttan ziyade somuta, basitleştirici yanıtlardan ziyade açık uçlu ikilemlere, mevcut dogmalardan ve yerleşik güçten ziyade şahsen keşfedilmiş ve emekle kazanılmış otoriteye değer vermeye cesaret etmemizi gerektirir.

Temelde varoluşçu terapistin becerileri, Delphi'deki Apollo Tapınağı'na kazınmış "Kendini bil," sözüne dayanır, çünkü kendimizi ve insan varoluşu ile ilişkimizi anlayana kadar hiç kimseyi veya hiçbir şeyi anlayamayız. Bu da, terapistler olarak elimizdeki en önemli aracın teori veya teknik değil, kendimiz ve yaşam anlayışımız olduğunu gösterir.

Ancak sürekli bir değişim içinde ve diğer insanlarla esasen sürekli ilişkide olduğumuzdan bu pek de kolay değildir. Kişisel kararlar verirken, yalnız başımıza bile olsak, başkalarının ihtiyaçlarını tamamen göz ardı edemeyiz, aynı zamanda verdiğimiz kararların tamamıyla başkalarının etkisi altında belirlenmesine de izin veremeyiz. Bu bir çelişkidir.

"Varoluşçu" derken ne kastediyoruz?

Alman filozof Martin Heidegger ve Fransız filozof Jean-Paul Sartre varoluşun özden önce geldiği konusunda hemfikirlerdi. Buna göre, *var olduğumuz* gerçeği *ne olduğumuzdan* daha temel bir gerçekliktir. Öncelikle *var oluruz* ve kendimizi daha sonra *tanımlarız*. Kaldı ki, daima başka bir şey olma sürecindeyizdir. Bir kişi öncelikle ve en önemlisi dinamiktir, canlıdır, kendi üzerine düşünebilir ve değişim içindedir ki bu insanın en önemli özelliğidir: Var oluruz, canlıyızdır, değişebiliriz, farkında olabiliriz ve öğrenebiliriz. Örneğin bu kitabın özü varoluşçu terapide kullanılan beceriler ile ilgilidir. Ancak bu kitap daima bu kitap olarak kalacaktır ve hiçbir zaman değişmeyecektir, kendini değiştiremeyecektir. Bir kişi ise farklı zamanlarda farklı olur. Biz dinamiğiz, uyum sağlayabiliriz ve etkileşim halindeyiz. Bir açıdan insanın özü, kimyasal bileşimidir, mesela insanın %85'i sudan oluşur. Başka bir açıdan insan genetik bir yapıdır; her bir ebeveynin gen havuzunun yarısından meydana gelmiştir. Bir başka görüşe göre de, erken çocukluk deneyimlerimizin ve eğitimimizin bir sonucu olduğumuz söylenebilir. Ya da beyinlerimizdeki biyo-kimyasal süreçlerle tanımlanabiliriz. Varoluşçu yaklaşıma göre ise insan, bütün bunların herhangi birinden ve hepsinin toplamından çok daha fazlasıdır.

Şimdi aşağıdaki yarım kalmış cümleyi inceleyelim:

Esasen insanlar ...dır.

Eğer özün varoluştan daha temel olduğunu söyleyecek olursak, bu cümle kişinin insan doğasına bakışına göre çok çeşitli biçimlerde tamamlanabilir. Örneğin;

Esasen insanlar DNA'larıdır, veya,

Esasen insanlar bencildirler, veya,

Esasen insanlar sosyal varlıklardır, veya,

Esasen insanlar Tanrı'nın bir sureti olarak yaratılmıştır.

İnsanın özünü çok farklı biçimlerde ifade edebildiğimiz gerçeği, psikoterapide de neden birbirinden farklı bu kadar çok kuram olduğunu açıklamaktadır. Çünkü bütün bu kuramların hepsi insanın özünün varoluşundan öncelikli olduğunu varsaymaktadır ve her bir kuram bu özün nelerden oluştuğuna dair farklı görüşler içermektedir.

Fakat, eğer varoluşun özden önce geldiği doğru ise, o zaman yukarıdaki cümlede boş bırakılan kısım ancak aşağıdaki biçimde doldurulabilir:

Esasen insanlar vardır.

Var olmamız ve nasıl var olduğumuz, ortaya çıkan özü belirler; bunun tam tersi değil. Bu bütün varoluşçu filozofların paylaştığı ilk ilkedir; öncelikli konuları, insanların varoluşudur. Bu aynı zamanda varoluşçu terapinin en belirgin tanımlayıcı özelliğidir. Psikoterapötik bir yaklaşım, ancak bu prensibi kabul ettiği sürece varoluşçu olarak nitelendirilebilir.

Tabii ki bu ilke, hiçbir şekilde meselenin sonu değildir. Eğer insanların esasen sabit bir özü bulunmuyorsa, o zaman insanların yaşamları kişisel yorumlarına, sorumluluklarına ve seçimlerine bağlı bir nitelik kazanır. Özümüz, doğamız, kendimizi algılayışımız olarak kabul ettiğimiz her şey, aslında zaman içinde evrim geçirir ve bunlar varoluşun aslen sunduklarını, yani sınırlarını yorumlama tarzımızın birer sonucudur. Bizim bunları sabitlermiş gibi görmemizin sebebi sadece, doğal esnekliği ve akışkanlığı kabul etmenin çok fazla kaygı -varoluşsal kaygı- yaratıyor olmasıdır.

Kendilik algısını yaratan, varoluşumuzun kısıtlamaları hakkında düşünme ve bu düşünceleri gözden geçirme kapasitemizdir ve bu kapasite ne olduğumuz konusunda başrol oynar. Anlayabilme yetimiz, kendimizin koşullar tarafından tanımlanmasını kabul etmekle yaşamın zorluklarını göğüsleyecek bir yol bulmak arasında seçim yapmamıza izin verir.

ALIŞTIRMA

Sahip olduğunuzu düşündüğünüz altı farklı kimliği, özelliği veya yeteneği listeleyiniz. Örneğin;

- Ebeveyn
- Bahçıvan
- Çift lisanlı
- Oğul/kız
- Terapist
- Öğrenci

Şimdi teker teker hepsinin üzerinden geçin ve üzerinde durduğunuz özellik olmasaydı hayatınızın nasıl olacağını hayal edin. Başladığınız kimliği, özelliği ya da yeteneği etraflıca irdelemeden bir sonrakine geçmeyin. Hayal etmek zor olabilir ama imkânsız değil. Bunları hayal etmek sizde güçlü duygular uyandıracaktır. Bu kimliklere fazlasıyla bağlanırız ve hattâ sadece bunlardan oluştuğumuzu bile düşündüğümüz olur. Ancak, aslında bunlardan daha fazlasıyız (ya da belki de daha azıyız demek uygun olacak) ve hattâ bunlar olmasa bile var olmaya devam ederiz. Bunlar olmadan da varlığımız sürer. Bu alıştırmanın sonunda, tüm özel kimlikleriniz geçici olarak askıya alındığında bile, geriye ani bir var olma hissinin kaldığını görebilirsiniz.

İnsanların varoluşları ve kendileri üzerine benzersiz düşünebilme yetisi, onları diğer hayvanlardan ve varlıklardan ayırır. Ancak bunun bir bedeli vardır: Bireysel sorumluluk.

Varoluşçu terapinin felsefî amaçları

İnsana dair meseleler her zaman Yunan felsefesinin ve mitlerinin odağı olmuştur. Tıpkı İncil'deki hikâyelerde olduğu gibi, Yunan felsefesi ve efsaneleri genellikle bu meselelerin nasıl anlaşılacağını ve ele alınacağını anlatan hikâyelerdir. Yunan felsefesi (Antik Yunancada 'philosophia' kelimesinin anlamı 'bilgelik sevgisi'dir) bu konuları daha fazla mantık çerçevesinde ve daha etkin bir biçimde araştırmıştır. Bizi mitolojinin ötesine taşıyan ise insanın varoluşuna dair gerçek bir bilgeliğin araştırılması olmuştur. Sonuçta varoluşçu terapi, insanların yaşamlarını daha derin bir farkındalık ve kavrayış ile anlamalarını ve yaşamalarına yönelik destek sunmayı amaçlayan uygulamalı ve pratik felsefenin çağdaş bir biçimidir. Terapi bunu yapmak için düşünce ve içgörüyü

netleştirmek adına isabetli bir sorgulama süreciyle ve duygular, deneyimler ve sezgiler arasında bir inceleme sürdürerek insanlara yardım eder.

İnsan olma vazifesi öncelikle psikolojik veya biyolojik değil, felsefîdir. Varoluşçu terapistin görevi ise bu felsefî sorgulamayı hem uygulanabilir hem de bireyin daha iyi yaşamak arayışıyla ilişkili kılmaktır. Terapistin amacı bariz veya gizli yollardan danışanı birtakım yerleşik yorum kalıplarına sıkıştırmaktan ziyade, açık görüşlü ve meraklı bir tavırla danışanın gerçeği arayışında danışanla birlikte çalışmaktır. Bunun anlamı, yaşamla ilgili kendi varsayımlarımızı da masaya yatırmaya hazır olmamız gerektiğidir.

Terapide varoluşçu yaklaşım, hayatta olmanın ne anlama geldiğine dair önemli sorulara yönelik felsefe yapabilmeyi öğrenmekle ilgilidir. Bu yaklaşım hem terapiste hem de danışana felsefî fikirleri berrak bir şekilde uygulama, dünyadaki yerimizi anlama, doğrunun ve gerçeğin ışığında sonuçları değerlendirme sorumluluğunu yükler. Eğer bunu bütün kalbimizle uygulayabilirsek, bu uygulama hayatı yaşamanın keyifli bir yolu haline gelir. Zorluklarımızı en aza indirmeye çalışmak yerine, bunları bize içgörü kazandıran anlar olarak takdir etmeyi öğrenebiliriz.

ALIŞTIRMA

Biri hakkındaki değerlendirmenizde yanıldığınız bir ânı düşünün. Geriye dönüp bu yanlış yargının nasıl ortaya çıktığını hatırlamaya çalışın -ama bunu yaparken kendinizi yargılamayın. Sadece kendi varsayımlarınızın ve önyargılarınızın nasıl bir süreç izlediğini gözlemleyin.

* Diğer insanlar hakkında nasıl karara varıyorsunuz?
* Bir şeyin yanlış veya doğru olduğuna nasıl karar veriyorsunuz?
* Kararlarınıza rehberlik eden ilkeleriniz neler? Nereden geliyorlar?

İnsanla ilgili meselelerde bu sistematik düşünme geleneğini başlatan Sokrates ve Platon'dur. Sokrates ve Platon'un amacı her zaman sağlam ilkelerle ve iyiyi ve gerçeği arayışla uyum içinde daha iyi yaşamlar sürebilmeleri için insanlara yardımcı olmaktı. Sokrates'in ismiyle anılan Sokratik yöntemde, öğretmen, öğrencilerinin dünyayı kavrayışlarının doğumunda yardımcı olan bir ebe vazifesi görür. Felsefî öğretmenin, öğrencileriyle sürdürdüğü diyalog her zaman düzenlilik, dikkatlilik ve netlik erdemlerini takip ederek işbirliği içinde ve eleştirel olmalıdır. Hem öğretmen (terapist) hem de öğrenci (danı-

şan) etkin ve bağımsızdır. Ancak öğretmen deneyimli bir rehberlik sunabilecek yetkinliktedir.

Psikoterapi çalışmasında, kendimiz üzerine düşünürken uzman bir rehberliğin ne kadar yardımcı olduğu ortaya çıkar; özellikle de böylesi bir düşünme bizim bazı yanılgılarımız ve hatalı önyargılarımızla yüzleşmemizi içeriyorsa. Daha berrak bir şekilde görebilmek için fazladan bir çift göze ihtiyaç duyarız. Tabii ki insan varoluşunun karmaşıklığı hakkında düşünmüş çeşitli filozofları yakından inceleyerek de kendi kendimize içgörü kazanabiliriz, ancak başka bir insanın varlığı olmadığında kendi görüş açımızın darlığıyla sınırlı kalırız.

ÖNEMLİ NOKTALAR

* Varoluşçu filozoflar hayatta olmanın ne anlama geldiği konusu ile ilgilenmişlerdir.

* *Var* olmamız, *ne* olduğumuzdan daha temeldir.

* Varoluşçu terapistlerin danışanlarıyla birlikte gerçekleştirdiği gerçeği arama faaliyeti, başlangıçtan itibaren meseleyi hafife almadan her iki tarafın da bağlılığını ve kendini vermesini gerektiren felsefi bir araştırma projesi olarak ele alınır.

* Bir yandan insan hayatını iyileştirecek yaşam modellerinin araştırmaları sürerken, herhangi bir modelin tam geçerliliği üzerine hemfikir olunmamıştır.

* Varoluşçu danışman, kendinde danışanın dünya görüşünün yankılanması için ve danışanın dünya görüşünün tüm yönlerine tercüman olmak için çaba gösterecektir.

* Danışanlar genel olarak insan yaşamı ve özellikle kendi yaşamları bağlamında, insan yaşamını belirleyen zıtlıkları ve çelişkileri keşfetmeleri için cesaretlendirileceklerdir.

* Süreç, danışanın deneyiminin hassasiyetle betimlenmesinden ve bunun çıkarımlarının, nedenlerinin, amaçlarının ve sonuçlarının iyice araştırılmasından oluşur. Tüm yorumlar teyit edilmelidir.

* Diyaloğa ve görüş paylaşımına önem verilmelidir; bu diyaloglarda ve görüş paylaşımlarında her bir birey eşit ve ortaklaşa gerçekleştirilen bu araştırmadan ne elde edilebileceğine dair fikre sahip olabilmelidir.

* İnsan yaşamına dair hipotezleri test etmeye ve yeni bulguların ışığında bu hipotezleri gözden geçirmeye yönelik gönüllülük olmalıdır.

BAZI ÖNEMLİ VAROLUŞÇU FİLOZOFLAR

Aşağıda tarihî sıraya göre sunulan kısa biyografiler, varoluşçu düşüncenin çeşitliliğine dair bir fikir verebilir.

Søren Kierkegaard (1813-55) bazen 'varoluşçu düşüncenin babası' olarak da adlandırılan Danimarkalı filozof. Genelde dolaylı bir üslupla, rumuzlar kullanarak kaleme aldığı yazılarında 19. yüzyıl burjuva çevresinin çoğunluğa uyma hali olarak gördüğü durumu ve özellikle bu çevrenin Hıristiyanlığı yorumlayışındaki ikiyüzlülüğü eleştirmiştir. Kaygıdan (*Angst*) ve ümitsizlikten ders almayı savunmuş ve öznel gerçeği dışarıdan dayatılan gerçekten daha değerli görmüştür. Hepimizin önce estetik sonra etik bir şekilde yaşamayı öğrenmemiz gerektiğine inanmıştır. Ancak kendimiz için düşünebilecek duruma gelene kadar ve öncelikle Tanrı'ya dair kendi kişisel algımızı ve Tanrı'yla kendi kişisel ilişkimizi bulmamızı sağlayacak inanç sıçramasını yapana kadar şüphe etmeye cesaret etmemiz gerektiğini savunmuştur.

Friedrich Nietzsche (1844-1900) şiirsel ve retorik tarzda yazan, aynı dönemi paylaştığı kişilerin kendi deyimiyle sürü zihniyetini eleştiren Alman filozof. Başarılı bir gelenek yıkıcı olarak, başta değer yüklü olanlar olmak üzere bütün sistemlere karşı çıkmıştır. "Tanrı ölmüştür." beyanıyla ünlüdür. Yerleşmiş değerlerin ötesinde bir doğruluk ve gerçeklik hissine ulaşabilmesi için her bireyin acımasızca sorgulaması gerektiğini söylemiştir. Ona göre doğruyu ve yanlışı tekrar gözden geçirmeliyiz ve kendi tabiriyle "Übermensch" (üstün insan) olmaya heves etmeliyiz. Nietzche'nin üstün insan ifadesiyle kastettiği, kendi değerlerini ve ahlak anlayışını yaratan, tutkuya ve kişisel olumlu güce dayanan bir yaşam süren, özerk bir süper insandır.

Edmund Husserl (1859-1938) bilincin kendisi de dahil olmak üzere bilincin tüm nesnelerini ve eylemlerini tanımlamaya ve anlamaya yönelik yeni bir yöntem tasarlayan mantık ve matematik bilgini. Husserl, bu sürece şeylerin nasıl göründüklerini araştıran bilim anlamında "fenomenoloji" adını vermiştir. Bilincin her zaman bir şeyin bilincinde olduğunu ve nesnesinden asla ayrılamayacağını söylemiştir. Bu durum niyetlilik ilkesi olarak bilinir. Fenomenoloji sezgilerimizi disiplinli bir biçimde kullanarak fiziksel, kişisel, sosyal ve etik durumlara dair vardığımız peşin hükümlerin farkında olmamızı ve böylece varlıkların özünü doğrudan kavramamızı sağlayan bir işlemdir.

Martin Buber (1878-1965) Avusturyalı Yahudi filozof ve ilahiyatçı. İnsan varoluşunun temelde ilişkisel olduğunu vurgulamıştır. "Ben-Sen" ve "ben-o" ilişkisel halleri arasında bir ayrım yapılmasını önermiştir.

"ben-o" ilişkiselliği ile kastedilen daha çok mesafe, kısmîlik ve sömürü temelinde tanımlanan günlük yaşamdaki nesne ilişkileridir. "Ben-Sen" ilişkiselliği ise, diğerinin bütünlüğüne tam ve açık bir kıymet verme ve bu bütünlükle temas etme temeline dayanmaktadır. Birlikte yaratılmış olması ve etkileşimin niteliğini değiştirebilmesi açısından iki kişi arasındaki alanın önemine dikkat çekmiştir.

Karl Jaspers (1883-1969) Alman psikiyatr ve filozof. O da Husserl gibi, bilimin yaşadığımız biçimiyle insan olma haline ışık tutmada yetersiz kalmasından hoşnutsuz olmuştur. Yokluğunda ümitsizliğe düşmemek için bir dünya görüşüne ihtiyacımız olması ile iletişimin kurtarıcı gücü arasındaki kalıcı ikilemi vurgulamıştır. Ölüm, suçluluk, mahkûmiyet, şüphe ve acizlik gibi kaçınılmaz "sınır durumların" bize varoluşumuzu hatırlattığını öne sürmüştür. Ayrıca günlük tasalarımızın ötesine geçen, varoluşumuzun kapsamlı unsurlarına dair farkındalığımızın sürmesinin önemine de işaret etmiştir.

Paul Tillich (1886-1965) 1930'larda ABD'ye göç etmiş Alman kökenli Protestan ilahiyatçı. Var olmamanın (hiçliğin) kaygısına karşı cesur olmayı savunmuştur. "Varoluşsal" ve "nevrotik" kaygıyı birbirinden ayırmıştır. Tillich'in Tanrı kavramı, günlük yaşamımızda uzlaşmaya varmamız gereken gerçekliğin bir sembolüdür. Rollo May'in hocalarından biridir ve eserlerine ilham vermiştir.

Gabriel Marcel (1889-1973) Fransız filozof ve oyun yazarı. Varoluşun basit sırrını ve diğerlerine karşı açık olmanın önemini vurgulamıştır. Aynı zamanda usulünce yaşayabilmek için insan varoluşunun amacı olan uyuma inanmak gerektiğinin altını çizmiştir. Kendimize, yaşama ve başkalarına karşı sadakatten ve gelecek bize ne getirirse getirsin bunlara sadık kalmaya hazır olma ihtiyacından söz etmiştir.

Martin Heidegger (1889-1976) varoluşçu düşünürlerin en etkili olanlarından biri olarak kabul edilen Alman filozof. Çalışmalarında, insanın kaçınılmaz ölümünün farkındalığıyla tetiklenen kaygısına temas ederek, ortaya çıkan sebatkâr farkındalık kapasitesini vurgulamıştır. Üzerinde durduğu diğer bir konu ise kendisinin Varlık'ın zemini olarak adlandırdığı konudur. İnsanların, varoluşun gardiyanları veya çobanları olmaları gerektiğini öne sürmüştür. Yaşamının sonlarına doğru İsviçreli psikiyatrist Medard Boss ile çalışmıştır. Freud'un uzun süre çalışma arkadaşı olmuş olan Ludwig Binswanger de kendisinden etkilenmiştir.

Jean-Paul Sarte (1905-1980) Fransız filozof, hikâye ve roman yazarı, politik aktivist. Hikâyeleri ve tiyatro oyunları sayesinde büyük

olasılıkla en tanınmış varoluşçu filozoftur. 'Varoluşçuluk' kavramını keşfeden ve kendini aktif bir şekilde varoluşçu olarak isimlendiren tek kişidir. Varoluşun esasında olan ve bize özgürlük sağlayan hiçliğin önemini vurgulamıştır. Birçok insanın bu özgürlükten kaçmak istediğini ve "kötü inanç" içinde yaşadığını öne sürmüştür. Kendimizi eylemlerimiz aracılığıyla var ettiğimiz için özgür olmanın, seçimler yapmak ve sorumluluk almak olduğuna inanmıştır. Yaşam projemizi aktif bir biçimde tanımlamamak için bahanemiz yoktur. İnsan ilişkilerini temelde rekabetçi olarak tanımlamaktan, insan etkileşiminin daha katılımcı olduğu bir modele geçiş yapmıştır.

Simone de Beauvoir (1908-1986) öncelikle feminist külliyata katkıları ve varoluşçu temalar içeren romanları ile bilinen filozof. Eserleri, cinsellik, toplumsal cinsiyet ve ileri yaş konularına çığır açıcı katkılarda bulunmuştur. Özgürlüğün ve belirsizliğin etiği hakkında yazmış ve hayattaki belirsizlikten ve her yeni durumda yeni ahlakî seçimler yapmaya hazırlıklı olmanın öneminden söz etmiştir.

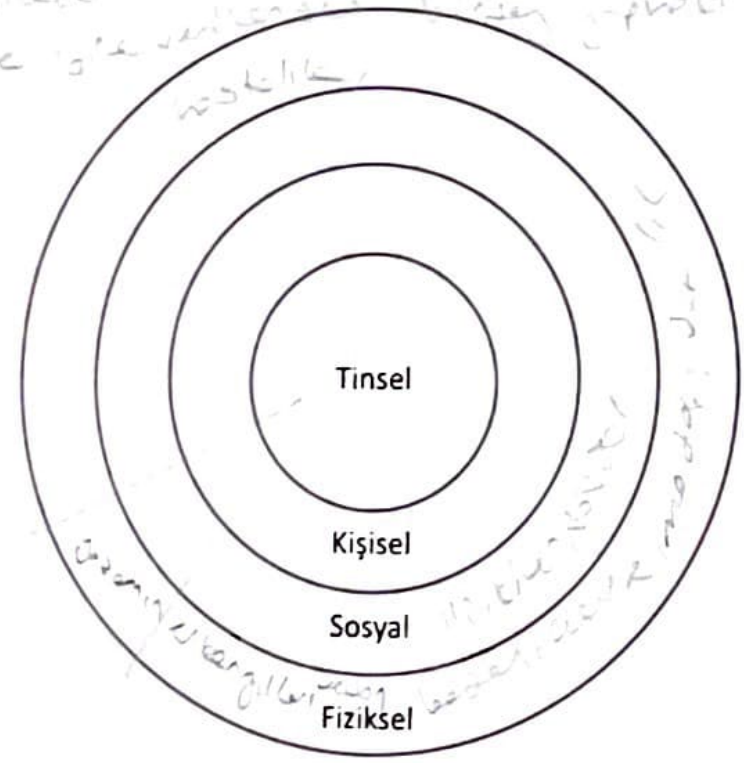
Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) insan varoluşunun vücut bulmuş doğasının önemini vurgulayan Fransız filozof ve fenomenolog. Kendi ve diğeri arasında hiçbir gerçek ayırım olmadığı fikrine işaret eden "öznelerarasılık" kavramını vurgulamıştır. Nesnelleştirmeyi ve kendimizi deneyimlerimizden ayırmayı bırakıp insan deneyiminin tamamının iç içe geçmiş muğlaklığının farkına vardığımızda, dünya görüşümüzün ne kadar farklılaşabileceğini göstermiştir.

Albert Camus (1913-1960) Fransız roman yazarı ve filozof. O da Simone de Beauvoir gibi romanları ile tanınır. Yaşamı değerli kılanın, insan varoluşunun basit anlamsızlığına, kendi deyimiyle absürtlüğüne karşı verilen mücadele olduğunu vurgulamıştır. Anlamı yaratanın, bu yakın temas mücadelenin kendisi olduğunu iddia etmiştir.

İNSAN YAŞAMININ SINIRLARI: VAROLUŞUN GETİRDİKLERİ

Bütün bu yazarların hemfikir olduğu bir konu, insan yaşamının sonluluğu ve bu sonluluğun yüzleşmemiz gereken temel bir zorluk olduğudur. Biz bu dünyaya fırlatıldık ve varoluşumuzun tartışmasız olarak getirdiklerini kabul etmek zorundayız.

'Fırlatılmış' ile kastettiğimiz, varoluşumuzun belli gerçeklerinin bize seçim şansı verilmeden bize dayatılmış olmasıdır; örneğin genetik alt yapımız, ailemiz, toplumsal cinsiyetimiz, ırkımız, kültürümüz ve hattâ öncelikle, doğmuş olduğumuz gerçeği. Biz belirli özellikleri ve sınırları olan bir dünyaya fırlatıldık. Görevimiz ise bize verilenlerden bir şey yapmaktır. İyi bir el oluşturulabilecek iskambil kartlarının bize verilmemiş olmasından şikâyet etmek hiçbir şeyi daha iyi yapmayacaktır. Doğduğumuzda sahip olduğumuz el, oynamak zorunda olduğumuz eldir.



Şekil 1.1 Yaşamın dört boyutu

Varoluşumuzun dört boyutu

İnsanları tiplere ayıran veya onları etiketlemeye çalışan varoluşçu bir kişilik kuramı yoktur. Onun yerine tüm kültürlerden insanların çeşitli biçimlerde yüzleştikleri varoluşun farklı boyutlarının betimlenmesi vardır. Bunlar insan varoluşunun parametreleridir.

Bir kişinin, yaşamının herhangi bir zamanında dünyada olma biçimi, insan varoluşunun genel haritasında konumlandırılabilir (Binswanger, 1963; Yalom, 1980; Deurzen, 2010). Bu genel harita insan varoluşunu dört basit boyuta veya dünyaya ayırır. Bu dört boyut Şekil 1.1'de eşmerkezli küreler biçiminde gösterilmiştir. En dıştaki katman fiziksel boyutu, bir altındaki katman sosyal boyutu, bir içerideki katman kişisel boyutu temsil eder. Hepsinin merkezinde tinsel çekirdek vardır. Bu küreden bir dilim kesit aldığımız takdirde, yaşamımızın dört boyutunu kapsayan bir harita elde etmiş oluruz. Tabii ki gerçekte bu varoluş alanları iç içe geçer ve kesişirler, hiçbir zaman bu şekilde gösterildiği gibi düzenli veya birbirinden ayrılmış değildirler ve farklı insanlar için farklı biçimlerde iç içe geçerler. Bu şema, varoluşun çok boyutluluğuna işaret eder. Aynı zamanda danışanların bu boyutların hangilerinden bahsettiklerini veya daha önemlisi, hangilerinden bahsetmediklerini kendimize hatırlatmamız açısından uygulamada kullanabileceğimiz yararlı bir araç olacaktır. Bu tür bir harita sadece konumumuzu ve yönümüzü belirlemeye yönelik kullanabileceğimiz bir şeydir. Ancak haritayı arazinin kendisiyle karıştırmamalıyız.

Bu boyutların her biri, yaşamımız boyunca farklı biçimlerde temas ettiğimiz, nihai endişeler olarak da bilinen birer zorluk içermektedir. Bu zorluklar, çözümlenemez zorluklardır, bu nedenle kaygı yaratma kabiliyetleri vardır. Buradaki çelişki, bu zorlukla temas etmenin bizi, onu yenmemiz ve aşmamız için gereken niyet ve kararlılığa götürmesidir.

Fiziksel boyut

Fiziksel boyutta (*Umwelt*) çevremizle ve bizi çevreleyen doğal ortamın getirdikleriyle ilişkileniriz. Bu bizim dünyayla ilişkimizin en dış halkasıdır ve sahip olduğumuz bedeni, kendimizi içinde bulduğumuz sabit çevreleri, iklimi ve havayı, nesneleri ve maddi varlıkları, sağlık ve hastalık durumumuzu, bütün bunlara ek olarak kendi faniliğimizle olan ilişkimizi kapsar.

Fiziksel boyuttaki mücadele, genel bir bakışla, teknolojide ve sporda olduğu gibi tabiat güçleri ve kuralları üzerinde hakimiyet kurma arayışıyla; ekoloji ve yaşlılıkta olduğu gibi kısıtlamaları ve tabiat sınırlarını kabul etme

ihtiyacı arasında gerçekleşir. İnsanlar genellikle bir yandan bu boyutta sağlık ve refah aracılığıyla güvenliği amaçlarken, hayat genellikle hayal kırıklığına sebep olur ve böyle bir güvenliğin sadece geçici olabileceğine dair idrak getirir. Büyük ya da küçük tüm fiziksel rahatsızlıklar bize kendi ölümcül zayıflığımızı hatırlatırlar.

Yaşamın en erken yılları ağırlıklı olarak bedensel ihtiyaçların ve fiziksel güvenliğin karşılanması aracılığıyla fiziksel ve hayatta kalmaya dair kaygılar çevresinde gelişir. Bu aşamada sevgi de aynı çerçevede tanımlanır: Fiziksel konforun, tatminin ve güvenliğin sağlanması. Doğum bizim fiziksel varoluşumuzun başlangıcı, ölüm ise sonudur ve aradaki alan ise yaşamımızdır. Bu erken yıllardaki duruma genellikle yaşlandığımızda tekrar döneriz, başkaları tarafından bize verilecek fiziksel bakıma ve güvenliğe ihtiyaç duyarız. Herkes uzun bir yaşam dilerken, bu dilekle çelişen bir biçimde, pek azımız yaşlanmak ister. Belki de hepimiz bunun gerçekleşeceğini bildiğimiz için üzerine pek fazla düşünmek istemeyiz. Ölümsüzmüşüz gibi davranırız.

Ölümümüzün gerçekleşeceğini bilmemize rağmen, bunun ne zaman ve nasıl olacağını asla bilemeyiz. Birçoğumuz Woody Allen'ın şu sözüne katılacaktır: "Ölüm beni o kadar çok endişelendirmiyor, ölümden korkmuyorum... Sadece gerçekleştiği zaman orada bulunmak istemiyorum."

Bir arkadaşımızla vedalaşırken "Sonra yeniden görüşürüz," deriz; bunu söylerken elimizde bizim için o andan sonrasının olacağına dair bir ümitten başka bir dayanağımız yoktur. Yine de bu görüşmenin gerçekleşeceği o sonraki zaman, gerçekten de gelecekmiş gibi hayatımıza devam etme cesaretini kendimizde bulmamız gerekir. Kelimenin tam anlamıyla sonsuza kadar yaşamayı seçemeyiz. Ölüm hem genetik yapımızın bir sonucu, hem de bedenimizin bir koşuludur, fakat yapabileceğimiz şey hayata karşı duruşumuzu seçmektir. Bu seçim ölümümüzü nasıl gördüğümüzle yakından ilintilidir. Gerçekten yaşayabilmek için hepimizin ölümle ilişkisini belirlemesi gerekir.

Buradaki çelişki, fiziksel ölümün beni öldüreceği gerçeğine karşın, ölümün inkârının da kalan zamanımı yok edecek olmasıdır ama ölüm düşüncesi aynı zamanda yaşamımı daha becerikli ve daha dolu sürdürmeye teşvik ederek beni kurtaracaktır.

Çözülemeyen ikilem ise faniliğin, yaşamımızın ne kabul edebildiğimiz ne de inkâr edebildiğimiz sabit bir gerçeği olmasıdır. Sonlanan her şey bu gerçeği bize hatırlatır. Şu andaki ve gelecekteki kayıplarımızın gerçekliği, bu kayıpları erteleme veya bunlardan kaçınma arzumuz kadar kalplerimize kazınmıştır. Sosyal dünyayı keşfedişimiz, varoluşun fiziksel sınırlamalarını keşfedişimizle gerçekleşir.

ALIŞTIRMA

Aşağıdaki konularda bir partnerle beş dakika süreyle konuşun. Partneriniz sadece dinlesin; sizi bölmesin veya soru sormasın. Daha sonra bu konuşma sırasında nasıl hissettiğiniz üzerine düşünün. Anlatmaya niyetli olduklarınızı mı söylediniz?

* En son sizin veya bir yakınınızın hasta olması sizin için nasıl bir şeydi?
* En son yaşamınızı tehlikeye atan bir kaza yaşamak sizin için nasıldı?
* Ölmeden önce neler yapmak istiyorsunuz?
* Kendinizi fiziksel olarak tarif edin.

Sosyal boyut

Sosyal boyutta (*Mitwelt*) diğerleri ile ilişkileniriz ve çevremizdeki kamusal dünyayla etkileşimde bulunuruz. Bu boyut, içinde yaşadığımız kültürle oluduğu kadar, ait olduğumuz ve olmadığımız toplulukları nasıl karşıladığımızı kapsar.

Bu boyut dünyadaki diğer insanların varlığı ve onlarla geçinme mecburiyeti ile ilgilidir. Bir taraftan diğerleri ile uğraşmamak daha kolay görünürken diğer taraftansa fiziksel ve duygusal olarak hayatta kalabilmek için diğerlerine ihtiyaç duyar, onlar yokken sık sık onları özler veya kendimizi yalnız hissederiz.

Eninde sonunda hepimiz tek başınalığımızla ve hiç kimsenin ben olmanın nasıl olduğunu bilemeyeceği gerçeği ile yüzleşiriz. Yine de geçmişimin, şimdimin ve geleceğimin diğer insanlarla bağlantılı olduğunun ve hepimizin birbirimize benzemesine rağmen her birimizin diğerinden daima farklı olduğunun farkındayımdır. Bununla beraber yine de diğer insanlara ihtiyacım olduğunu, onlar tarafından anlaşılmamın ve onları anlamamın gerektiğini de bilirim. Bizim için önem taşıyan biri ile her buluşup ayrıldığımızda yanımıza kalan da bu bilgi olur.

Her insanın münferit bir bedeni ve bilinci vardır. Diğer insanlarla ya anlaşmazlık ya da işbirliği çerçevesinde karşı karşıya geliriz. Şöhret veya benzeri güç unsurları elde ederek diğerleri üzerinde hâkimiyet kurabiliriz, ancak sadece geçici olarak. Ortaya çıkan çelişki de bu nedenle şudur: Diğerlerinden

ayrı olduğuma dair farkındalık, diğerini anlamama ve onlara saygı duymama yardımcı olabilir.

Burada çözülemeyen ikilem, bireysellik ihtiyacımızla, bir bütünün parçası olma ihtiyacımızın buluşmasıdır. Kaynaşma ve bölünme, diğerleriyle ilişkilerimizde kaçınılmaz iki kutuptur.

ALIŞTIRMA

Aşağıdaki konulardan biri üzerine bir partnerle beş dakika boyunca konuşun. Partneriniz sadece dinlesin; sizi bölmesin veya soru sormasın. Daha sonra bu konu üzerinde konuşmak sizin için nasıldı, üzerine düşünün. Anlatmaya niyetli olduklarınızı mı söylediniz? Yoksa kendinizi şaşırttınız mı?

- Tek eşlilik (monogami)
- Şu anda veya geçmişte yaşadığınız bir ilişki
- Issız bir adada yalnız olmak
- Sosyal varoluşunuz

Kişisel boyut

Kendimizle ilişkimiz (*Eigenwelt*) karakterimiz, geçmişteki deneyimlerimiz ve gelecekteki olanaklarımıza dair görüşleri içeren bir iç dünyamız olması anlamına gelir. İnsanlar dayanıklı olduklarını hissetmeye ve güven duyacakları bir kendilik hissine ihtiyaç duyarlar, ancak hayattaki olaylar bize kişisel zayıflığımızı hatırlatır ve işlerin hiç de planladığımız gibi gitmediğini fark etmek bizi kafa karışıklığına sürükleyebilir. Bazı insanların kim oldukları konusunda kafaları epey karışıktır.

Bazen sanki hayata dair bir kural kitabı varmış gibi davranır ve çeşitli yerlerde bu kitabı ararız. Hattâ danışmanlara veya psikoterapistlere başvurduğumuzda bile yaptığımız budur. Çelişkili olansa, kişisel boyutun farkına varmamızın ancak böyle bir kural kitabının mevcut olmadığını keşfetmemizle gerçekleşebilmesidir. Beklenmeyen durumlarla her karşılaştığımızda, bunun gerçekleşme olasılığı bir kez daha ortaya çıkar. Böyle durumlarda ortaya çıkan kaygıyı, dikkatimizi bu durumdan uzaklaştırmayı deneyerek ya da reçeteli veya reçetesiz ilaçlar kullanarak bastırmaya çalışabiliriz. Bu şekilde kaçınmaya ya da inkâr etmeye çalışmamızın ardından, gerçek anlamda uyanık olduğumuzu ve yaşamımızın kontrolünün elimizde olduğunu hissetmek

adına ilerleyebileceğimiz tek yolun kendi kararlarımızı almak için kişisel sorumluluğumuzu üstlenmek olduğunu keşfederiz.

Sartre (2003) "İnsan özgür olmaya mahkûmdur," demiştir. Mahkûm olmaktan kastı, özgürlükten kaçamayacağımızdır. Sahip olmadığımız tek seçenek seçmemektir. Bir insan ancak kendi seçimlerinin sorumluluğunu aldığı takdirde eylemlerinin ve kendi hâkimiyetinin sonuçlarından ders çıkarabilir ve hattâ bu sayede yaşamının anlamını keşfedebilir.

Sorumluluğu yanlış anlamanın iki yolu vardır: Birincisi birinin sorumluluğu bulunmayan konularda sorumluluk üstlenmesi, ikincisi de sorumluluğu bulunan konularda sorumluluk almayı reddetmesidir. Bizi aniden vuran büyük felaketleri bir kenara bırakırsak, yaşamdaki sıkıntıların pek çoğu bu iki yanlış anlamadan kaynaklanır.

İnsana özgü bu temel özgürlük, insanın kendi eylemleri *için* sorumluluk üstlenebilme özgürlüğüdür. Sorumluluktan *kurtularak* özgürleşmek anlamına gelmez. Sorumluluk alabilmenin önkoşulu olarak kişinin, karar verebilme özgürlüğünün, gerçekliğin koşullarınca sınırlanmış olduğunu kabul etmesi gerekir. Varoluşçu terapistler açısından seçim daha çok eylem rotasına bağlılık demektir. Eğer birey seçmekte özgürse ve kendi kararını sahipleniyorsa, bunun olumlu sonuçlarından faydalanmayı hak etmiş demektir.

Eğer insan olmak sadece bir sebep-sonuç sürecinden ibaret olsaydı, o zaman yaratıcılık veya hayal gücü diye bir şey olmazdı; yaşam tümüyle mekanik ve önceden belirlenmiş olurdu.

Buradaki çelişki, zayıf ve kırılgan olduğumu ve de harici bir kural kitabı olmadığını kavradığım anda özgürlüğüm çerçevesinde sorumluluk, dayanıklılık ve kişisel güç geliştirebileceğimi keşfetmemdir. İncitilemezmişim gibi davrandığım sürece, insan olmanın kırılganlığı ile uzlaşamam.

Çözülemeyen ikilem ise, kendi seçimlerimizi yapabiliyor olsak bile, çerçevesinde yaşayabileceğimiz değişmez ilkeler aramaya devam etmemizdir.

ALIŞTIRMA

Aşağıdaki konulardan biri üzerine bir partnerle beş dakika boyunca konuşun. Partneriniz sadece dinlesin; sizi bölmesin veya soru sormasın. Daha sonra bu konu üzerinde konuşmanın sizin için nasıl olduğu üzerine düşünün. Anlatmaya niyetli olduklarınızı mı söylediniz?

- Özgürlük fikrini düşündüğünüzde aklınıza gelen ilk şey nedir?
- Yakın zamanda işlerin sizin dilediğiniz gibi gitmediği bir durumu tarif edin. Nasıl hissettiniz?
- En son "Elimde değildi," veya "Beni yapmaya mecbur bıraktılar," dediğiniz bir durumu anlatın.
- En son yalan söylediğiniz bir durumu anlatın.
- Kendinizi kişiliğiniz açısından tarif edin.

Tinsel boyut

Tinsel boyutta (*Überwelt*) bilinmeyenle ilişkileniriz. Böylece ideal bir dünya hissi ve kişisel bir değerler sistemi yaratırız. Bu boyutta yoğun bir şekilde bir şeylerin üzerine düşünerek anlam ve amaç buluruz.

Geçen 500 yılı aşkın zaman diliminde Batı medeniyeti tarihi, kâinatta özel olma hissimizi aşamalı olarak erozyona uğratmıştır. Önce Kopernik ve Galileo, Dünya'nın kâinatın merkezi olmadığını, sadece Güneş'in etrafında dönen bir gezegen olduğunu ortaya çıkarmıştır. Böylece buna benzer birçok güneş sisteminin olduğunu ve Dünya'nın da kesinlikle kâinatın merkezinde bulunmadığını keşfetmiş olduk. Bundan sonra Darwin bize, aynı gen havuzundan doğal seçilim aracılığıyla türemiş birçok canlı türünden sadece biri olduğumuzu göstermiştir. Son olarak Einstein ve Heisenberg gibi kuramsal fizikçiler, bilginin nesnel kesinliği fikrini geçersiz kılmış ve bunun yerine muğlaklık, görelilik ve niyetlilik gibi kavramlar getirmişlerdir. Bu bulgular, dünyaya dair yeni edindiğimiz bilgiler ışığında yaşamla ilgili taze bir yaklaşımı savunan varoluşçu filozofların bulguları ile paralellik göstermektedir. Yaşamın anlam yaratmakla ilgili olması bağlamında tinsel boyut, varoluşçu terapinin merkez eksenidir.

Elimizde olmadan yaşamda her şeyin nasıl birbiriyle uyumlu olduğuna dair belirli inançlarımız ve fikirlerimiz vardır. Bu bizim dünya görüşümüzdür. Dünyada yönümüzü bulmamızı, dünyaya karşı duruşumuzu tanımlamamızı ve an-

lam yaratabilmemizi sağlar. Değerler sistemimiz bize doğruya ve yanlışa dair bir bilinç verir ve Eski Yunanların dediği gibi "iyi bir yaşam sürmek" konusunda başarılı olmamızı olanaklı kılar. Değerlerimizin tüm zamanlar için geçerli ilkeler olduklarına, mutlak veya 'Tanrı tarafından verilmiş' olduğuna inanmak isteriz. Ancak bizi vazgeçme noktasına getiren ve içinde yaşadığımız değerler sisteminin sadece ve sadece bizim tarafımızdan belirlendiğini görmemize sebep olan birçok engelle karşılaşırız. Ve değer sistemimizin kuralları mutlak değildir. Absürtlükten kastedilen budur. Anlamsızlık ve absürtlük ortak deneyimlerimizdir ve birçoğumuz bunlardan o kadar çok korkar ki kaçınmak için elinden geleni yapar.

Bazıları için bunun yolu, bir dinin dogması gibi kuralcı bir dünya görüşünü benimsemek iken diğerleri için bu daha kişiseldir. İnsanlar değerlerini, uğrunda yaşanacak veya ölünecek kadar önemli, belki de nihai ve evrensel olarak geçerli olabilecek şekilde yaratırlar. Genellikle amaçlanan, insan faniliğinin ötesine geçebilecek bir şey yapmak, örneğin insanlık için çok değerli bir katkı ortaya koymaktır. Ani şöhret, ölümsüzlüğe ulaşmak için kolay ama defolu bir yol olarak değerlendirilebilir.

Bu boşlukla ve hiçlik olasılığıyla yüzleşmenin kaçınılmaz karşılığı sonsuzluk arayışıdır. Bu boyutta yüzleşilmesi gereken zıtlıklar, amaç ve absürtlük, umut ve keder arasındaki gerilimle bağlantılıdır.

ALIŞTIRMA

Aşağıdaki konulardan biri üzerine bir partnerle beş dakika boyunca konuşun. Partneriniz sadece dinlesin; sizi bölmesin veya soru sormasın. Daha sonra bu konu üzerinde konuşmanın sizin için nasıl olduğu üzerine düşünün. Anlatmaya niyetli olduklarınızı mı söylediniz?

- Birisi tarafından bana istediğim gibi davranılmadığı bir zaman.
- Ebeveynimin değerleri: Benimsediklerim ve kaçındıklarım.
- Bir zamanlar inandığım ama artık dikkate almadığım bir şey.
- Kime bir teşekkür mektubu yazmak isterdim? Kimden almak isterdim? Neden?
- Belirli inançlar hakkındaki görüşlerimi incelemek, örneğin ölümden sonra ne olduğuna dair inançlarım hakkında.
- Kendinizi tinsel açıdan tarif edin.

Dine varoluşçu bir bakış

Buber ve Tillich gibi varoluşçu filozoflar, insan yaşamının dinî boyutunu araştırmışlardır. Nietzsche ve Sartre gibi bazıları ise buna güçlü biçimde karşı çıkmışlardır. İnsanlar genellikle Tanrı'nın onları yukarıdan izlediğini, desteklediğini ve kendilerini onlardan daha büyük bir şey ile bağlantıda hissettiklerini söylerler. Bazı insanlar ise agnostik veya ateisttir. İnandığımız her ne olursa olsun, tinselliğin varoluşçu bir şekilde araştırılmasına uygundur. Önemli olan insanların toplum olsun, var olmak olsun, tanrı olsun veya sevgi ilkesi olsun, kendilerinden daha büyük bir gerçeklikle bağlantılarını nasıl kavradıklarıdır. Aşkınlığa dair bu temel güvene sahip olmayan insanlar kollanmadıklarını veya güvende olmadıklarını hissederler. Hattâ belki de terk edilmiş veya zulmedilmiş hissedip olayları kontrol etmeye çalışabilirler. Bu insanlar, dünyaya nasıl bağlı olduklarından (Heidegger'in tanımıyla dün-yada-olmak) habersizdirler. Hepimiz daima hem kendi dünyamızın hem de diğer insanların dünyalarının kurucu unsurlarıyızdır. Bu nedenle eşzamanlı olarak hem içimizde hem de dışımızda mevcut olan güç haricinde ne "dışarıda bir yerde" ne de "burada" bir güç yoktur. "Birlikteyiz" ve "birbirimizden ayrıyız"; başka bir deyişle ayrı ama ilişkiliyiz.

Bu tür bir bağlantı gücü veya ilkesi müdahaleci bir oluşum değildir. Sadece vardır. Varoluşçuluk açısından buna güvenilmelidir. Eğer kendimize ve diğerlerine güvenebilirsek ve ortak dinamik belirsizliğimizi kabul edebilirsek, yaşamın bize sunduğu şanslardan ve olanaklardan yararlanabilir ve aynı şekilde bunların sorumluluğunu da üstlenebiliriz. Adsız Alkolikler, bağımlıların hayatlarında tinsel boyutun eksik olduğu içgörüsü üzerine kurulmuştur. Bazı alkolikler AA'nın dinî bir dogma olduğu yanılgısına düşerek kendilerini tehdit altında hissetmiş ve bu sebeple AA'yı reddetmiştir. Aslında bu oluşum, kendine ve diğerlerine güven duyma ve bağlantılı halde olma düşüncesiyle kurulmuştur. Tinselliğin varoluşçu anlamı budur.

Buradaki çelişki ise, büyük bir tasarının mevcut olmadığını fark ettiğimizde bunun bizi kendi yaşamımızla daha esnek bir şekilde temasa geçmeye sevk etmesi ve yaşamımızı anlamlı kılmak adına kendi etik sistemimizi oluşturmak için bizi harekete geçirmesidir.

Çözülemeyen ikilem ise, varoluşumuzun göreceliğini kabul etsek dahi nihai anlama ve amaca duyduğumuz ihtiyacın devam etmesidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Eşzamanlı olarak dört farklı boyutta yaşarız: fiziksel, sosyal, kişisel ve tinsel.
- Bunların hepsi bizi ancak geçici olarak çözülebilecek ikilemlerle ve zorluklarla karşı karşıya getirir.
- Boyutların her birinin etkisini ve önemini kabul etmezsek, yaşamlarımızın dengesi bozulacaktır.

ZAMANDA YAŞAMAK

Varoluşçu yaklaşımda zamanın iki boyutu olduğunu düşünürüz. İsminden de anlaşıldığı gibi saatle ölçülen, düzenli ve doğrusal olarak kabul edilen saat zamanı bunlardan biridir. Bir dakika aynı hızla diğerini takip eder ve bu hep böyle devam edecektir.

Bir de varoluşsal zaman vardır. Bizim, zamanın içinde ve geçici olduğumuzu söylemesi itibarıyla daha doğrudur. Doğmuş olmamız ve ölecek olmamız varoluşumuzun tanımlayıcı nitelikleridir. Arkamızda bir geçmiş ve önümüzde bir gelecek ile daima değişen bir şimdide hareket ederiz. Bu anlamda, şimdi; geçmiş ve geleceği kapsar. Şimdiden söz ettiğimizde, geçmişte olanları ve gelecekte olabilecekleri içeren bir şimdiyi kastederiz. Geçmiş ve gelecek, şimdide buluşur. Bunu anlarken yapmamız gereken, şimdiki halimizin geçmiş tarafından belirlenmediğini çünkü geçmişin değişebileceğini kavramaktır. Buna basit bir örnek verecek olursak; mutlu olduğumuz zamanlarda geçmişteki mutlu anlarımızı hatırlamak bize daha kolay gelir. Aynı şey üzüntülü zamanlarımız için de geçerlidir. Bizi geçmişin biçimlendirdiği düşüncesinden vazgeçmek bize özgürlük verir ancak, aynı zaman değişim sorumluluğunu da beraberinde getirir. Eğer bir şey öncelikli olacaksa, o da gelecektir, çünkü ölümün kesinliğinin farkındayız ve sorun ölmeden önce nasıl anlamlı bir hayat yaşayacağımızdır.

Şimdi = geçmiş + gelecek

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Şimdi, geçmişi ve geleceği kapsar.
- Kendiliğimizin veya hayatımızın önceden belirlenmiş olmadığını anlamak, geçmişimize veya geleceğimize, bunların bize dayatıldığını hissetmeden de sahip olabileceğimizin farkına varmaktır. Böylece hayatlarımızın pasif alıcıları değil, aktif yaratıcıları oluruz.

ÇELİŞKİ İLE YAŞAMAK

Tüm yaşamsal çelişkiler bir veya birkaç varoluş boyutu ile bağlantılıdır. Danışanlar bunları genellikle bir 'ya... ya da...' kararı ile çözmeye çalışırlar. Birçok problem çözme tekniği de bu şekilde çalışır. Ancak alternatifler arasından karar vermek için sorulan "Bunu mu yapmalıyım yoksa şunu mu?" gibi sorular, retorikle veya gerekçelendirme yoluyla yanıtlanamaz. Retorik ancak kesinlik isteniyorsa, gerçekler netse ve çözümler daimi görünüyorsa yararlı olabilir. Mekanik olmayan, anlamakla, süreçle ve bir eylem rotasına duyulan kişisel bağlılıkla ilgili insanî konular söz konusu olduğunda ise daha uygun olan kararların diyalektik yöntemle verilmesidir.

Diyalektikte temel önerme (veya tez) olan "Bunu mu yapmalıyım?", karşı önerme (veya antitez) olan "Yoksa şunu mu?" sorusunu doğurur. Bu ikisinin arasındaki zıtlık ise ikisinin de unsurlarını taşıyan ancak ikisinden de farklı olan başka bir şey ile çözülür. Bu sentez daha sonra yeni bir teze dönüşür ve bu böyle devam eder. Sokrates'e göre bu, gerçeğe daha da yaklaşabilmek için diyalog aracılığıyla zıtlıkların üstesinden gelebilmenin bir yoludur.

Varoluşçu terapi, çatışmayla ve kutuplaşmayla diyalektik olarak yüzleşerek, muğlaklığa ve beklenmeyene dayanmayı öğrenerek ve varoluşun dinamik doğası nedeniyle her zaman geçici ve şartlara bağlı olacak bir senteze ulaşarak ilerler.

Hayatın heyecanı aslında bu muğlaklıktan gelir. Eğer varoluşun bu çelişkilerini yolumuza katıp "hem... hem de..." özgürlüğü ile ortaya çıkan kaygıya tahammül edebilirsek, tatmin edici bir yaşam sürebilme ihtimalimiz daha yüksek olur.

Tablo 1.1 düzenli olarak karşımıza çıkan çelişkileri göstermektedir. Yeni bir güç kazanmamız ancak her bir düzeydeki temel zorlukla yüzleşmemizle mümkün olur. Bu zorluklardan kaçmaya çalışırsak, kazandığımızdan daha fazlasını kaybederiz.

Tablo 1.1 İNSAN VAROLUŞUNUN ÇELİŞKİLERİ

	Yüzleşilecek zorluk	Potansiyel kazanç	Potansiyel kayıp
Fiziksel	Ölüm	Hayatı dolu bir şekilde yaşamak	Yaşanmamış bir hayat veya daimi korku
Sosyal	Ayrı olma ve yalnızlık	Anlamak ve anlaşılmak	Taciz etmek veya edilmek; bağımlılık
Kişisel	Kırılganlık ve zayıflık	Dayanıklılığın ve gücün keşfi	Benmerkezcilik, narsisizm ve kendine zarar verme
Tinsel	Anlamsızlık	Çerçevesinde yaşanacak bir etik sistemin evrilmesi	Fanatizm, bağnazlık, kayıtsızlık

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Yaşam, yaşanacak bir gizemdir; çözülecek bir problem değil.
- Çelişkileri ancak "hem... hem de..." yaklaşımı ile ele alabiliriz; tek seferde ve daimi bir biçimde çözemeyiz.
- Sorunlarımızla yüzleşmeye istekli olmalıyız.

KAYGI VE VAROLUŞUN GETİRDİKLERİ

Varoluşun getirdiklerine dair farkındalık, varoluşçu filozofların Kaygı, *Angst*, ontolojik kaygı veya varoluşsal kaygı olarak adlandırdıkları olguyu ortaya çıkarır. Bu anlamdaki Kaygı'nın günlük yaşamda yaygın kullanılan kaygıdan farklılığını gösterebilmek açısından baş harfi büyük olarak yazılır. Bu kuramsal bir kavramdır ve hiç kimse Kaygı'yı bu biçimiyle hissetmez. Günlük yaşamda hissettiğimiz, büyük ya da küçük her kaygı veya endişe, temel çelişkilerin bir ya da birkaçı ile ilişkilendirilebilir. Bu kaygılardan kaçabiliriz veya bunları inkâr edebiliriz, ancak bunları hiçbir zaman yok edemeyeceğimiz için yaşamın bize verdiği görev, kaygıların değerini bilmek, onları anlamak ve onlarla yaşamaktır. Heidegger yaşamın gerçeklerine dair kaygılarımızdan çok

fazla uzaklaşırsak "vicdanın çağrısı" ile onlara geri çekileceğimizi söyler. Yaşamak asla tamamen güvenli değildir. İnsan varoluşuna heyecanını ve canlılık hissini veren de yaşamın çelişkilerine ve ikilemlerine temas etmektir. Her türlü gerçek yaratıcılığın kaynağını bu gerilimde buluruz. Kaygı bir öğretmendir, bir engel, yok edilecek veya kaçınılacak bir şey değildir.

Hümanist psikoloji, tıpkı bir tohumun büyümeyi ve gelişmeyi araması gibi insanın da, insanı ileri götüren bir iyi güç varmışçasına kendi potansiyellerini gerçekleştirmeye çekildiğinden bahseder. Varoluşçu yaklaşım daha farklıdır. Dört boyutun çelişkileri ve ikilemleri yaşamımıza sınırlar getirir ve böylece oluşan gerilim, insanları çeşitli biçimlerde bu sınırlar arasındaki alanı keşfetmeye teşvik eder. Büyüme her zaman olumlu değildir ve değişim de her zaman daha iyiye yönelik değildir. Var olan farklı olanaklara ve tehlikelere karşı gözümüzü açık tutmalı ve yolumuzu seçmeliyiz. Varoluş buradan doğar. Daimi özlemlerimiz ve umutsuzluklarımız, inişlerimiz ve çıkışlarımız, bağlanmalarımız ve kayıplarımız olmasaydı, hiçbir insanî anlam da olmazdı.

ÖNEMLİ NOKTA

• Kaygı, varoluşun tüm alanlarına nüfuz etmiştir. Kaçınmak veya inkâr etmek yerine kaygıyla tam anlamıyla temas etmek hayata heyecan ve anlam kazandırır.

ZİHİN VE BEDEN

Çağdaş düşünce bizi sadece bedenimizin dünyadan ayrı olduğuna değil, zihnimizin de bedenimizden ayrı olduğuna inanmaya teşvik etmektedir. Ancak zihinsiz bir bedeni olduğu kadar, bedensiz bir zihni gözümüzde canlandırmak zordur.

Bu karmaşayı yaşamamızın sebebi dikkatimizi *vücut bulmuş* varlıklar olarak deneyimlediklerimize vermekten vazgeçmemiz, bunun yerine bir makine gibi davranan ama içinde duyuları, düşünceleri ve hisleri barındıran, bağımsız ve maddesel olan soyut bir beden kavramına odaklanmamızdır.

Varoluşçu terapistler zihin, beden ve dünya arasında işlevsel bir ayırım yapmayı kabul etmezler. İnsanı daha çok, bir bağlam içinde daima kendi üzerine düşünebilme yetisi olan, vücut bulmuş bir bilinç olarak düşünmeyi tercih ederler.

Aslında sahip olduğumuz en temel etkileşim hali, dünyayla aramızdakidir. Kimliğimiz ve kendimize dair düşüncelerimizin dünyadan ayrılması mümkün değildir. Dünya görüşümüz, kelimenin tam anlamıyla bedeni de içerecek biçimde bedenimizden dünyaya bakışımızdır. Dünya görüşümüz sadece dünyaya yönelik perspektifimiz değildir. Bir parçası olduğumuz dünyayı deneyimleme ve yorumlama biçimimizdir.

Bu sadece bilişsel değildir. Daha çok, hem içimize çekip hem de dışarı verdiğimiz bir hava gibidir. Aslında bunu o kadar kanıksamışızdır ki, genellikle dünyayı belirli bir algılama şeklimiz olduğunun farkına varmayız. Sanat alanında perspektif, hem dünyanın görünümünü, hem de *buradan* dünyaya bir bakışı ifade eder.

Bedenimizin doğası dünyaya bakışımızın doğasını belirler. Teknolojinin yükselişi, bedenin dünyadan ayrılmasına katkıda bulunmuştur. 19. yüzyılın sonlarına, bilgi çağının başlangıcına kadar bütün ölçümler bedene göre yapılıyordu. Örneğin, bir *inç* bir elin başparmak genişliği kadardı, bir *fut* yetişkin bir insanın ayak uzunluğuna denk gelirdi ve bir saban boyu bir saban ekibinin dinlenmeden ne kadar saban sürebileceğini ifade eden bir birimdi. Herkes bunu bilirdi. Standart ve nesnel ölçüm birimlerinin gelişiyle, bedenle olan bu bağ kopmuş oldu.

Genellikle düşünmeden kullandığımız, bedenimiz aracılığıyla dünyayla etkileşimimize gönderme yapan birçok terim vardır. Birinden söz ederken 'tam bir baş ağrısı' deriz. Birinin zayıf noktasını anlatmak için Yunan mitolojisinden "Aşil'in topuğu" deyimini kullanırız. Kendimize güvendiğimiz zaman "ayağımız yere basar", mutlu olduğumuzda "hafifler", depresif hissettiğimizde "ağırlaşırız".

Çocukluğumuzdaki oyun alanlarını koskocaman olarak deneyimleriz ancak yetişkin olup da aynı yerlere tekrar gittiğimizde hiç de hatırladığımız kadar büyük olmadıklarını görür ve bu duruma şaşırırız. Sadece o zaman biz küçük olduğumuz için bize büyük görünmüşlerdir. Ortalamadan daha ufak tefek insanlar, genellikle kalabalıklardan hoşlanmazlar çünkü çıkış yollarını göremezler. Hareket kabiliyetlerini kaybeden insanlar için dünya bambaşka bir yer olur, artık aynı özgürlükle yaşayamadıkları bir yer.

Sık sık bedenimizin toplumsal normlar açısından kabul edilebilir olup olmadığını düşünürüz. Bedenimizi sanki bir "o" (üçüncü tekil şahıs) gibi, bir onay ya da onaylanmama nesnesi gibi düşünürüz. Bu durum bedenimizi ve aynı zamanda kendimizi, bir mülkiyet veya bir nesne konumuna getirir. Çağdaş kültürde insan, standardize olma tehlikesi altındadır.

Varoluşçu terapistler, bedeni sahip olduğumuz bir şey olarak değerlendirmezler. Beden bizizdir. Nietzsche, bedenimize kulak vermemiz ve onunla uyum içinde olmamız gerektiğini belirterek "akıllı beden"den söz eder.

Eğer dinleme becerimizi yitirirsek, tahripkâr faaliyetler içine gireriz. Bunu en karakteristik biçimde, ne zaman aç olup olmadıklarını bilme becerisini kaybetmiş veya bir şekilde inkâr etmeyi öğrenmiş, yeme bozukluğu olan hastalarda görebiliriz. Bu vakalarda yiyeceğin varlığı veya yokluğu, bedenden gelen mesajlardan ayrı hale gelmiştir. Yiyeceğin kendisi ve yiyeceğin ortaya çıkardığı sonuçlar kişi için farklı bir anlam kazanarak daha çok insan olarak kabul edilebilirlikleri veya mahrum edici ya da boğucu bir dünyayla ilişkileri ile bağlantılı hale gelir. Bunun sonucu olarak, biraz denge sağlayabilmek için ya aç olmadıklarında yemek yerler ya da aç olduklarında yemek yemezler.

Buna ek olarak yemek yemeye yöneltilen yoğun dikkat, varoluşun çelişkilerinden ve ikilemlerinden uzaklaşma aracı haline gelir. Bedenin görünümü ve kusurları üzerinde yoğunlaşma ise en uç örneğini, insanların bedensel görünümlerine dair gerçek dışı algıya sahip oldukları beden dismorfik bozukluğunda gösterir.

Filozof Gilbert Ryle (1949) bu sorunu bir "kategori hatası" olarak tanımlamıştır çünkü zihin hiçbir şekilde bir "şey" değildir ve bu yüzden de sabit olamaz. Bu nedenle zihinden değil, "dikkate alma", "aldırma" ve "umursama" süreçlerinden söz etmeliyiz. Zihnin bir isim değil, bir fiil olduğunu hatırlamalıyız.[1]

ALIŞTIRMA

Kendinize ait sakin bir köşe bulun ve mümkün olduğu kadar rahat oturun. Gözlerinizi kapatın ve ayak parmaklarınızdan başlayarak bedeninizi taramaya başlayın. Bedeninizin tüm parçalarını kendi kendinize betimleyin. Acele etmeyin, bedenin bütün bölümlerine yeterli zamanı ayırarak tüm bedeninizde yavaşça ilerleyin. Süreç sizin için nasıldı?

Şimdi aynı şeyi birlikte yapacak bir partner bulun. Yüz yüze, birbirinizden biraz uzakta karşılıklı oturun, gözlerinizi kapatın ve biraz önceki gibi tüm bedeninizi tarayın. İkiniz için de bir diğerinin varlığında bu süreci yaşamanın farkı neydi?

Şimdi yer değiştirerek karşılıklı oturun ve konuşmadan birbirinize bakın. Bakışlarınızı diğerinin bedeninin üzerinde gezdirin ve beş dakika boyunca bakışlarınızı tutmak istediğiniz alanlarda tutarak devam edin. Bu süreç sizin için nasıldı?

1 İngilizce'deki "mind" kelimesi hem zihin anlamında isimdir, hem de dikkate almak, aldırmak veya umursamak anlamında fiildir. (ç.n.)

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Ne zihin ne de beden sahip olduğumuz şeyler değildir. Onlar bizi biz yapanlardır ve varlığımızın ayrılmaz parçalarıdır.
- Dünyada-olmak, hem bizim çevremizdeki dünyayı hem de çevremizdeki dünyanın bizi sürekli olarak biçimlendirdiğini anlatır. Biz, dünya ile ayrılmaz bir bütünüz.

2
TERAPİST KONUMUNDA OLAN KİŞİ

(Çeviren: Renan Kahyaoğlu Öztop)

Kendini bil, tanı.

Apollo Tapınağı, Delfi

KİMSİNİZ?

Varoluşçu psikoterapi iki kişi arasında bir ilişkidir. Bu ilişki teknik ya da mekanik bir ilişki değildir, bir karşılaşmadır, iki ruhun buluşmasıdır. Bu buluşmada her kişi en az diğeri kadar önemlidir. Varoluşçu terapide işe önce terapistle başlarız ve terapötik ilişkide, kendilerini amaca yönelik ve etkin şekilde kullanma becerilerini kazanmaları için onları eğitiriz. Terapistin bu işe, nasıl bir kişi olduğunu anlayarak başlaması önemlidir. Bu bağlamda, terapistin bu işi yapmaktaki motivasyonu ve öğrenme kapasitesi önceliklidir. Başkalarının yaşamlarına bakmadan önce, kendi hayatınıza bakmaya istek duymuyorsanız ve bu konuda beceri sahibi değilseniz iyi bir varoluşçu terapist olmanız mümkün değildir. Bu etik ve pratik bir ilkedir. Bununla beraber, kendinizi bilmeye istek duymanız yeterli değildir. Yaşamın karmaşıklığıyla yüzleşmeye ve 1. Bölüm'de tanımlanmış olan çelişkiler ve zorluklarla mücadele etmeye de hazırlıklı olmalısınız.

Bir kişinin kendi yaşamını anlamlandırmaya duyduğu ihtiyaç, varoluşçu felsefenin ve uygulamanın merkezinde yer alır. Varoluşçu terapist hem olguları nasıl anlamlandıracağını bilmeli hem de -bu çok daha kaygı uyandırıcı olsa da- olgulara verdiği anlamların sadece duruma bağlı ve geçici olduğunun farkında olmalıdır.

HAYAT DENEYİMİNİN, HAYAT VE HAYATIN ANLAMLARI ÜZERİNE DÜŞÜNMEK ÜZERE KULLANIMI

Biz insanları özel yapan şey geçmişimiz, bugünümüz ve geleceğimiz üzerine derinlemesine düşünebilme becerimizdir. Fiziksel, sosyal, kişisel ve tinsel boyutlardaki yaşam deneyimlerimize anlam vermemizi sağlayan bu beceri kişisel eğilimlerimizi takip etmemize de yardım eder. Yaşamın getirdiği zorluklarla ve sorularla mücadele etmiş bir terapist danışanına hak ettiği çalışmayı sunabilir.

Üzerine düşünmek otomatik olarak yaptığımız bir şey olsa da sıklıkla hatalı sonuçlara varırız çünkü ya bu sonuçlar bize çok tanıdık gelir ve bu yüzden normal olduklarını düşünürüz ya da bu sonuçlara çok yakından bakmak bizde kaygı uyandırır ve bu yüzden onları çok yakından incelemek istemeyiz.

Kendimizi deneyimlerimiz ve kişisel sorumluluklarımız hakkında kandırmak için bulmuş olduğumuz yollar ve dünya görüşümüzde bu amaca hizmet eden kısıtlamalar hakkında her zaman tetikte olmalıyız. Varoluşçu terapistler, dünya ve dünyadaki konumları üzerine düşünmeye her daim zaman harcamış olmaları muhtemel kişilerdir. Çeşitli deneyimler yaşamış ve yolculuklara çıkmış kimseler olmaları beklenebilir. Diğer insanlar ve kendi motivasyonları hakkında meraklı olduklarına kesin gözüyle bakılabilir. Tüm bunlara dair anlayışlarını zenginleştirebilmek için, yaşam ve yaşamdaki kendi payları, kendi dünya görüşleri, değerleri ve eğilimleri üzerine derinlemesine düşünme evrelerini, geçtikleri birebir varoluşçu yönelimli terapileri sırasında gözden geçirmiş olacaklardır. Bu süreç, kendileriyle ilgili görüşlerine ince bir ayar yapmalarını sağlayacak ve başkalarını net bir biçimde algılamalarına engel olma ihtimalini barındıran büyük önyargılardan, varsayımlardan ve korkulardan onları arındıracaktır. Süpervizyon bunu profesyonelce biçimlendirmenin bir yoludur ve gerek eğitim süresince, gerek eğitimden sonra devam eden bir kendini ve yaşamı inceleme sürecidir.

Olgunluğun yaşla geldiğini düşünme eğilimindeyiz. Ancak varoluşsal olgunluk yaşla beraber kendiliğinden gelmez. Kimi gençler, kendilerinden yaşça büyük olanlara kıyasla daha büyük fırtınalardan geçmiş ve daha kısa olan hayatlarını çok daha büyük bir yoğunlukla yaşamış olabilirler. Böylece, varoluşu çok daha iyi anlamış ve tanımlamış insanlar haline gelme yolunda daha fazla olgunluk kazanmış olabilirler.

Varoluşçu terapistler için gereken olgunluğun seviyesi, karşıtlıklar içerse dahi, her türlü görüş, tutum, duygu, düşünce ve deneyime yer açabilme ve tüm bunları olduğunuz kişi olarak kendinizle bütünleştirebilme becerisine sahip olabilmenizle kendini gösterecektir. Kesin kararlara sahip olmadan ve tüm problemlerin cevaplarını bilmek zorunda olmadan araştırmaya devam

edebilme becerisine sahip olmanız gerekir.

Varoluşçu terapistler, tek bir bakış açısına sıkıca tutunmak yerine, gerçeğe birçok farklı bakış açısından bakabilmeli ve gerçeği bu farklı açılardan değerlendirebilmelidir. Yalanları hakikatlerden ayırt etme becerisine sahip olmaları gerektiği gibi, bildikleri şeylerden emin olmaktan vazgeçmeleri gerektiğinde bunun da farkına varabilmelidirler. Bu gibi çelişkilerin farkında olmanın yarattığı gerilimde kalabilmeleri gerekir.

İnsanları bu türde bir olgunluğa hazırlamaya özellikle yardımcı olacak birtakım yaşam deneyimleri bulunmaktadır:

- Kişinin bir aile kurmaya kendisini adaması veya bakmakla yükümlü olduğu kişilerle yakından ilgilenmesi, açık bir tutum geliştirmek ve sevginin doğasını keşfetmek konusunda etkilidir.

- Anne/baba ya da üvey-anne/baba olmak, hayatı bir oğlun ya da kızın bakış açısıyla olduğu kadar, bir babanın ya da annenin bakış açısıyla da görmeyi mümkün kılar. Bu, insanların anne/babalığın hem ne kadar tatminkâr hem de ne kadar zor olabileceğini anlamasına yardımcı olur. Kadınların birçoğunun bu alanda pek az akademik eğitimi olsa da, çok fazla pratik deneyimi vardır. Aynısı çocuk bakımı sorumluluğunu üstlenmiş erkekler için de geçerlidir.

- Topluma farklı açılarla, farklı işlerde, farklı akademik çalışmalarla, farklı sosyal sınıflardan vs. dahil olmak bu konuda belirgin bir avantajdır.

- Kültürlerarası deneyim, kişinin insan olmanın ne anlama geldiği konusundaki görüşlerini ve zihnini esnetmesinin mükemmel bir yoludur. Başka bir ülkede yaşayarak biraz zaman geçirmek, farklı türde yaşama biçimlerinin olduğunu görmenin iyi bir yoludur. Hayatı algılama ve onunla baş etme yollarını yeni bir ülkeye uyarlamak zorunda kalanlar -bunu özellikle de farklı bir dilin konuşulduğu bir yerde yapanlar- önceki varsayımları sorgulayarak ve yeni bir kültüre ve perspektife açılarak çok önemli deneyimleri yaşamış olacaktır.

- Psikoterapiye ikinci bir kariyer için gelen kişiler, çoğu zaman yaşam yönlerini değiştirme arzusuna ve değişim yaratma cesaretine sahip olduklarından özellikle uygun kişilerdir.

- Varoluşçu terapist olmanın olmazsa olmaz koşulu, kişinin hayatında birkaç önemli dönüm noktasını aşmış olmasıdır. Doğuma, ızdıraba ve ölüme şahitlik etme deneyimlerinden başka hiçbir şey, kişiyi var olmanın gizemlerine ve olasılıklarına daha açık hale getiremez.

• Birçok varoluşçu terapist, insan olmanın zorluklarına ve hayatın tahmin edilemezliğine olan ilgilerini, ilk önce kendi yaşamlarında bir krizle karşılaştıkları zaman fark etmişlerdir. Zorlukların olumsuzluk olarak değerlendirilmesi şöyle dursun, terapist rolünü alacak ve hayatı anlamayı kolaylaştıracak olan bir kişi için bu durum olumlu ve olgunlaştırıcıdır.

ALIŞTIRMA

Birkaç dakikanızı ayırıp önemli bir varoluşsal kriz olduğunu düşündüğünüz bir deneyiminizi yazın; özellikle de ilk başta boşuna çabaladığınızı ve gerçeklikle bağınızı kaybettiğinizi sandığınız, ancak sonrasında, bu deneyim tarafından dönüşmeye ve değişmeye izin verdiğiniz bir deneyimi. Bu deneyime güven duymayı ve deneyimin sizi yıkmasındansa esneklik katıp gelişmenize yardımcı olabilmesine müsaade etmeyi nasıl başardınız? Bu deneyimin hangi yönü sizin bir terapist olmanıza yardımcı olacak?

Varoluşçu terapistler sahip olmaları gereken ahlakî duruş gereği, kendilerinin girişmeye yanaşmayacakları derinliğe ve yoğunluğa danışanların girişmesini beklememelidir. Bu nedenle stajyerlerin öncelikle kendilerinin terapiden geçmeleri gerekmektedir, çünkü ancak böyle bir terapi yoluyla kalplerinin derinliklerine inme ve kendi çatışma ve çelişkileriyle uzlaşabilme şansına sahip olurlar. Varoluşçu bir terapist kişisel bir terapiye aktif olarak başladığında, terapinin imkânlarını ve sınırlılıklarını keşfedecek, terapiye dair yüzleşmesi gereken şüphelerini ve incelemesi gereken önermeleri kendisi bulacaktır.

Varoluşçu terapistler, kendi paylarına düşen varoluşsal krizlerle baş etme becerilerini geliştirebilmelidir. Böylelikle yaşamları bu deneyimler sayesinde fakirleşmek yerine zenginleşir. Terapide, bu tür deneyimleri kucaklayacak, kendi kazanımlarının meyvelerini toplar, biçer ve sahip oldukları bilgeliği muhafaza ederler.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Etkili varoluşçu terapistlerin becerikli uygulayıcılar olmaları gerekir ancak hayattaki tecrübelerini bilgiye çevirme becerisine sahip olmaları bundan çok daha önemlidir.
- Üzerine düşünerek ve farkındalıkla yaşamaya devam etmek, iyi bir varoluşçu terapist olabilmenin en iyi yoludur.

İLE-OLMAK[2]: KARŞILIKLILIK, İŞBİRLİĞİ VE GÜVEN

Birinci bölümde gördüğümüz üzere, insanlar diğer insanlarla ilişki halinde oldukları gibi, nesnelerle, düşüncelerle ve kendileriyle de ilişki halindedir. Sartre, başkalarıyla iki biçimde ilişki kurabileceğimizi söyler, ya rekabet halinde olur ya da işbirliği halinde. Rekabet halinde olmanın üç biçimi vardır:

- Diğer kişiyi kontrol ederek ya da buyruğumuz altında tutarak ve bu yöntem işe yaramadığında kendisiyle kavga ederek, *hâkimiyeti* hedefleyebiliriz. Bu durumda ilişkileri "kazanılacak" şeyler olarak görürüz.
- Diğer kişinin bizi kontrol etmesine müsaade ederek, tavizler vererek, çoğunlukla diğer kişiyi yatıştırmaya çalışarak ya da kendi ihtiyaçlarımızı yok saymak pahasına diğerinin ihtiyaçlarını gözeterek *uyumlu ve itaatkâr* olmayı hedefleyebiliriz. Bu durumda ilişkileri "kaybedilen" ya da "acı çekilen" şeyler olarak görürüz.
- "Oyunu oynamayı" tamamen reddederek kendimizi tüm ilişkilerden *geri çekeriz*. Duygusal yakınlığı esirgeyip diğerlerinin eşliğine değer vermiyor gibi görünebiliriz. Bu genellikle kendimizi çaresizce yetersiz hissettiğimiz ve tekrar deneyebilmek için fazlasıyla incinmiş olduğumuz rekabetçi bir oyundaki son hamlemizdir.

İşbirliği içindeki ilişkiler, tam aksine, değerli olan bir şey yaratmak üzere kendimizi ortaya koyma cesaretini gösterebildiğimiz ilişkilerdir. Beraber çalışır ve diğerinin ihtiyaçlarına, onları karşılamak mecburiyetinde hissetmeden saygı duyarız. Bu tip ilişkiler şu özellikleri gösterir:

2 *Mitsein*, Almancada Heidegger tarafından yaratılmış bir kelimedir. Tam çevirisi "ile-olmak" olmakla beraber insanın ilişkisel doğasına işaret eder. (ç.n.)

- Karşımızdaki kişinin de bize aynı şekilde yaklaşacağına inanarak, neye mâl olacağını hesaplamadan, onunla cömertçe bir alışverişe girebileceğimizi hissederiz.
- Sürekli olarak, aramızdaki benzerlik ve farklılıkları keşfeder ve bunun sağladığı tamamlayıcılığa yer açarız. Böylelikle birbirimize katabileceğimiz ek gücü maksimize ederiz.
- Yazılı olmayan bir karşılıklılık kuralıyla hareket ederiz: Ortak zaman ve mekânın idaresini öylece ele alamayacağımızın, aynı zamanda kendimizin ve diğer kişinin ihtiyaçlarını önemseyeceğimizin ve mevcut kaynakların paylaşılmasında eşitlikçi olmaya gayret edeceğimizin farkındayızdır.
- Her bireyin elinden geleni yaptığı, kendi becerilerini ikilinin ya da grubun kullanımına sunduğu, diğerleriyle rekabete veya yarışa girmeye kalkışmadan, onların katkılarını minnetle alabildiği bir işbirliği zemininde ilerlemek isteriz.

Açık bir şekilde işbirlikçi olan ilişkiler hep bu şekilde devam edecekmiş gibi düşünülmemelidir. Bu ilişkiler her zaman rekabetçi bir ilişkiye dönüşme tehlikesi taşır. Bu tehlike, taraflardan birinin ya da tamamının aldatılmış, ezilmiş ya da yenilmiş hissetmesi ve bu yüzden de diğerlerini kendisine birer destek değil de birer tehdit olarak algılamasıyla ortaya çıkar. Varoluşçu çift ya da grup terapisinde bu tür durumlar öyle dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır ki, katılımcılar rekabetçiliğin tuzağına düşmek yerine, diğerleriyle birlikte olma becerileriyle yeniden temas edebilsinler.

ALIŞTIRMA

Bu sorular üzerine derinlemesine düşünün:

- Rekabetçi mi yoksa işbirlikçi misiniz?
- Rekabete girme eğiliminde mi, yoksa rekabetten kaçınma eğilimindesiniz?
- Sizce kazanmak nasıl bir şey?
- Sizce kaybetmek nasıl bir şey?
- Kazanmak ya da kaybetmekle ilgili ilk hatıranız nedir?

Şimdi, sizi iyi tanıyan birine, onun sizinle ilgili deneyimini sorun.

Biz terapistler, başkalarıyla ilişkilerimizde rekabetçi olmak yerine işbirliği içinde olabilmeyi öğrenmeliyiz. Aksi halde, danışanlarımız için tamamen erişilebilir olamayız. Bununla beraber, elbette sağlam durmamız ve çatışmaları karşılamaya hazır olmamız da gereklidir. Terapist olmak, yalnızca pozitif, şefkatli ve empatik olma meselesi değildir.

Genellikle, varoluşçu çalışmada empatinin rolüyle ilgili bir karmaşa bulunmaktadır. Empatiyle ilgili fikri ilk ortaya atan ve varoluşçu bir düşünür olan Jaspers, empatiyi "diğerinin deneyimine doğru/ deneyiminin içinden hissetmek" olarak tanımlamıştır. Jaspers, terapistlerin, danışanlarının deneyimlerinin ellerinden geldiği ölçüde kendilerinde yankılanmasına izin vererek danışanlarına eşlik etmeleri gerektiğini söylemiştir. Danışanın ne hissettiğini hiçbir zaman hissedemeyeceğimizden, yapmamız gereken şey onun deneyimini içimize almak, bu deneyimle bütünleşmek ve onun içimizde yankılanmasına izin vermektir. Danışanlarımızın söylemek istediği şeyi hiçbir zaman bütünüyle anlayamayacağımızı ve bunun daha çok kendi deneyimimizle alakalı olduğunu keşfettiğimizde bu durum çok daha açık bir hal alır. Yankılama kapasitemiz sürekli olarak bilenmelidir. Danışanın deneyiminin içimizde yankılanması, tamamen orada ve o anda olmamızı gerektirir. Bunun anlamı, diğerine eşlik etmek ve terapötik karşılaşmanın içinde bütün dikkatini veren bir kişi olarak yer almaktır. Ancak diğerinin yaşam deneyiminden etkilenmek için kendimize izin verebildiğimizde, karşımızdakini kendi deneyimlerimizin derinliğinin yardımıyla duyabilir ve onu derinden anlayabiliriz. Bu bize danışanın getirdiği konular üzerinde çok daha keskin bir bakış açısı sağlayacaktır. Bu sayede, özdeşim kurmadan, sempati duymadan ve hattâ empatiyle yaklaşmadan, diğerinin varoluşunun gerçekliğini kendimize temas ettirerek bu gerçekliğe gerçekçi ve doğru bir şekilde bakmamız mümkün olur. Bunu, danışanın probleminin içine atlayarak onun yerine problemi çözebilmek için değil, bize geniş bir görüş açısı sağlayacak olan felsefî sezgiye ve durumun derinlemesine hissedilen deneyimine ulaşmak için yaparız. Buradan hareketle, danışan için yolu açabilir ve deneyimin bütününü açığa çıkarabiliriz. Tabii ki, bu dikkatli şekilde ve hassasiyetle yapılmalı ve dönüşmekte olan ilişkiye titizlik gösterilmelidir.

İlişkilerin zor olduğu bilinen bir gerçektir. İlişkiler, danışanların en çok konuşmaya geldikleri konudur. İlişkilerin zor olması iki yönü birlikte taşıyan doğamızdan yani aynı anda hem bir birey olmamızdan hem de diğerleriyle birlikte olmamızdan kaynaklanır. Münzevi bir keşiş bile diğerlerinin yokluğunun farkındadır ve kimliği diğerleri-olmadan-var-olan kişi olarak tanımlanır. Bizi tanımlayan, diğerlerinin bizimle ilişki kurma biçimleri ve bizim onlarla ilişki kurma biçimlerimizdir. Hem kişisel hem de elektronik iletişimin sürekli bir hal aldığı bugünkü çağdaş dünyada birbirimizden kaçmamızın

hiçbir yolu yoktur.

Varoluşçu terapi, yapılan çalışmanın işbirlikçi doğasına önem verir. Terapistin işbirlikçi ilişkiler kurmasının gerekliliği sadece danışmanlarını kabul ettiği odanın sınırlarında geçerli değildir, bu gereklilik terapi odasının dışında da önemini sürdürür. Ne de olsa bir kişi gündelik hayatında işbirlikçi ilişkiler kuramıyorsa, bu ilişkileri bir terapist olarak kurabilmesi de beklenemez.

Varoluşçu terapistler kendi deneyimlerinden yola çıkarak, ilişkilerde nelerin yanlış gidebileceğine, hattâ daha da önemlisi nelerin yolunda gidebileceğine, bunların birbirinden nasıl ayırt edilebileceğine ve yanlış giden şeylerin nasıl yoluna koyulabileceğine dair net bilgilere sahip olmalıdırlar. Güvenin, risk almadan ve sınanmadan gelişmeyeceğini bilmelidirler. Bir durumun güvenilir olup olmadığına dair hüküm verebilmeyi öğrenmiş olmalıdırlar.

Çok açık görünmüyor olsa da, güven kazanmanın ve kaybetmenin edilgenden ziyade etken bir süreç olduğunu bilmek önemlidir. Basitçe söylemek gerekirse güven, tutarlı olarak ve söz verdiğimiz şeyi yapacağımızı söylediğimiz zamanda yaparak kazanılır. Güvensizlik, insanlar verdikleri sözü tutmadıklarında ya da şartlar beklentimizi karşılamadığında yaşadığımız hayal kırıklığıyla ortaya çıkar.

Bunlar biz terapistlerin çalışmalarında kendilerini doğrudan gösterir. Danışanlarımız kendileri için önemli olan şeyleri anlatma riskini alma cesaretini gösterdiklerinde bize güven duyarlar ve anlattıkları şeylerin saygıyla, ilgiyle ve de anlayışla karşılandığını görürler. Bu, onlar için yeni bir umut hissi yaratır. Güvenin inşası esas olarak, hem ilişkileri hem de kişinin aidiyet hissini sağlamlaştıran ve derinleştiren bir harç gibidir.

Terapi ilişkisinin karşılıklı bir ilişki olduğunu ancak eşit bir ilişki olmadığını unutmamalıyız. Terapist ve danışan farklı amaçlar için orada bulunmaktadırlar ve farklı rollere sahiptirler. Profesyonel organizasyonlar tarafından belirlenen etik kuralların ihlal edilmesinin sebebi çoğu kez terapistin karşılıklı olmakla eşit olmayı birbirine karıştırmasıdır. Danışanlar, terapistlere savunmasız şekilde geldikleri için, bu duruma saygı duymalıyız ve müdahalelerimize bir arkadaşımızın ya da bir partnerin vereceği gibi cevaplar vermelerini onlardan beklememeliyiz. Onlara, bize karşı kendilerini savunmak durumunda kalmayacakları ve kendilerini keşfedebilmek için rahatça hareket edecekleri bir alan verebilmeliyiz.

Kişisel olan ve politik olan

İle-olmak yalnızca yakın ilişkilerle ilgili değildir, aynı zamanda politik bir boyutu da bulunmaktadır. Gruplar oluşturmak konusunda doğuştan bir kapasitemiz vardır ve tüm gruplar işleyebilmek için kurallara ihtiyaç duyar. Varoluşçu terapist, bu nedenle, kendisinin dünyayla karşılıklılık içindeki ilişkisini anlar ve ister meslekî olsun ister toplumsal boyutta ya da parti boyutunda olsun, politik yaşamın aktif bir parçası olur.

Kişisel olan politik olanla iç içedir. Örneğin Sartre'ın birçok oyunu bu ilişkiyi araştırır. İnsanların daha iyiye doğru değişebilmeleri için etraflarındaki dünyanın daha iyiye doğru değişebileceğini bilmeleri gerekir. Sosyal çevremizle birbirimize bağlıyız. Onu etkileyebildiğimiz ölçüde ondan etkileniriz.

Birçok kişi varoluşçu düşünürler arasında Heidegger ve Sartre'ın politik duruşlarını ve özellikle de haklı nedenlerle Heidegger'in Nazilerle olan ilişkilerini eleştirmiştir. Ama bununla beraber, şüphesiz ki bu filozoflar politikayla derinden ilgilenmiş ve yaşamlarını kendi inançları doğrultusunda yaşama cesaretini göstermiştir. Bu yolda hataları da olmuştur.

Toplumun bir üyesi olarak seçimlerde oy kullanmak sorumluluğumuzun bir parçasıdır. Bu, dünyada-olma halinin ve varoluşsal yaşamanın uygulamadaki anlamlarından bir tanesidir. Elbette bazı kişiler, bu süreçte çekimser kalmayı tercih eder ve kendilerini toplumdan uzak tutarlar. Toplumun geniş çevresine ait olmaktan ya da toplum üzerinde bir etki sahibi olmaktan vazgeçen kişinin buna ne anlam verdiğini anlamak gereklidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Bir kişinin özerkliğine saygı duymak, onu farklılıklarına rağmen değil, farklılıkları nedeniyle kabul edebilmektir.
- Karşılıklılık ve işbirliği olmadan, toplumun dokusu çöker. Bu olduğunda, bireysel ve kolektif anlamda insanlığımızı ve kimliğimizi kaybederiz.
- Varoluşçu terapistler kişisel, sosyal, kültürel ve politik ilişkileri eşit derecede önem vererek araştırır.

KENDİNE GÜVENME VE BİREYSELLİK KAPASİTESİ

İnsanlar, kendi kişisel dünyalarında rahat edebilmek adına özgüven arayışı içindedirler. Ancak kendilerine güvenlerini kazanmalarını sağlayacak olanın hayattaki kendi mücadelelerine sahip çıkmak olduğu gerçeğini fark etmeleri daha zordur. Gerçek özgüven kişinin kendi kendine mutlu olabilmesi anlamına geldiği gibi, çok sayıda insanla yüzeysel ilişkiler kurmaktansa yakın arkadaşlarla ve aile fertleriyle daha derin kişisel ilişkiler kurabilmekten keyif alabilmesi anlamına da gelir. Bu, ikilemlerde her iki ucu da kapsamanın başka bir örneğidir. Kendimize ne kadar yakın olabilirsek, yakın ilişkilerde de o kadar rahat hissedebiliriz.

Bu durum, hangi ilişkilerin karşılıklı olarak birbirini besleyen ilişkiler olduğunu anlamamızı ve bu ilişkileri nasıl daha derin ve daha güvenilir ilişkiler haline getirilebileceğimizi öğrenmemizi sağlar. Bunu gerçekleştirebilmek için, otonom olmanın yalnızlığı seven bir kimse olmak ya da sadece başkalarının inandığı şeylere karşı çıkmak anlamına gelmediğini kavramamız gerekir. Otonominin anlamı, bir kişinin kendiliğini kaybetmeden, kendine bir grubun parçası olma özgürlüğünü tanımasıdır. Bunu yapabilen insanlar, ilk bakışta, sıradan insanlar gibi görünebilirler. Ancak bunu yapabilen insanlar hem kendi inançları üzerine kafa yormuş, hem de beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında neye inanacaklarını bulma yolları geliştirmiş olan kişilerdir. Bağımsızdırlar ancak izole değildirler. Aslında gerçek anlamıyla topluma ayak uydurmak zorunda hissetmeyen kişilerdir.

Genellikle bir şeyi gördüklerinde onu daha önce hiç görmemiş gibi görme becerisine sahiplerdir. Fenomenolojik olmanın anlamı tam da budur. Bu beceri zaman zaman cehalet ya da saflık zannedilse de aslında açıklıktır ve belirsizliğe tahammül edebilme becerisidir.

Kendine güvenin ve bireyselliğin bir başka yönü ise finansal bağımsızlıktır. Bunun anlamı bir kişinin kendisine maddi olarak bakabilme, çalışabilme ve gelirine uygun şekilde yaşama becerisine sahip olmasıdır. Finsansal bağımsızlık sağlıklı bir yaşamın göstergesidir. Varoluşçu terapistler finansal bağımsızlığın danışanın ulaşmak için çabalayacağı değerli bir şey olduğunu bilmelidir. Terapide çoğunlukla fazla önem verilmese de, insan ilişkileri söz konusu olduğunda finansal bağımsızlığa sahip olmak, güvenilir ve güven veren biri olmak kadar önem taşır.

Mizah

Mizah, ilişki kurmak için kullanılabildiği gibi mesafe almak için de kullanılabilir. Terapistler mizah anlayışlarını danışanla aralarına mesafe koymak, danışanın kafasını karıştırmak ya da onu eleştirmek için kullanmamalı ve mizahın içinde sertliğe, küçümsemeye ya da kuşkuculuğa yer vermemelidir. Varoluşçu terapistler mizaha tedbirli bir biçimde yer vermeli ve mizahı çoğunlukla bir parçası oldukları varoluşun ironisine ve trajedisine vurgu yapmak için kullanmalıdır. Eğer danışanlar, kendileriyle dalga geçildiğini ya da meselelerinin hafife alındığını hissederlerse, terapi temelinden sarsılmış olur ve güven kaybolur.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Kendine güvenmek, diğerlerinin eşliğine değer verdiğin kadar kendi kendine eşlik etmeye de değer verebilmek anlamına gelir.
- Kendine güvenmek, kendi kendimize bakabilme ve başkalarıyla paylaşım içinde olabilme becerilerimize güvenmeyi öğrenmekten gelir.

ŞEFFAFLIK VE BİLGELİK

Diğer terapötik yaklaşımlar, kişinin dinsel ya da tinsel deneyimlerini sistemli bir şekilde kapsamazlar. Şeffaflıktan bahsettiğimiz zaman, varoluşun tinsel boyutuna, yaşamın tüm taraflarının birbiriyle bağlantıda olduğuna ve eşit derecede önemli olduklarına işaret ederiz. Şeffaflık, kendi iç düşüncelerimize, duygularımıza, duyumlarımıza, sezgilerimize ve de hayatın gerçeklerine açık olmayı gerektirir. Bu da ne olursa olsun ve bizi nereye götürürse götürsün, gerçekle yüzleşmeye hazır olmak demektir. Bunun için tevazu ve cesaret gerekir.

Gündelik yaşamda, iyi ve kötünün karşıt kuvvetleriyle, anlam ve anlamsızlıkla mücadele ederiz. Genellikle birini diğerine tercih ederek, bunlardan kaçıp kurtulmaya çalışarak ya da bunlar yokmuş gibi davranarak bu mücadeleden sakınmaya çalışırız. Kendimizi hayatın getirdiklerine açmayı da barındıran şeffaflık ilkesi, gerçeği arayışımızda bize rehberlik edebilir. Bu arayışın şartlarından biri, kendimizi bundan böyle evrenin merkezi olarak değil, ait olduğumuz ve yaşamlarımızı borçlu olduğumuz büyük bir karmaşanın

parçası olarak görmektir. Bunu yapmak hiç kolay değildir çünkü güvenlikte olduğumuz yanılgısına kapılmamızı sağlayan bazı inançları terk etmemizi gerektirir. "Hayat ona verdiğin şekli alır," ya da "Dünyayı dünya yapan her türden insanın varlığıdır," gibi klişeleri kullanmak kolaydır. Klişe olmaları doğruluklarından bir şey eksiltmez ama bu düşünceleri hayata geçirmek, bunları dillendirmek kadar kolay değildir. Bunları sıklıkla söyleyen insanlar, kendilerini açan ya da gelmekte olanları kabul eden kişiler değil, kendilerini ya da başkalarını bazı şeylere ikna etmeye çalışan kimselerdir. Terapide bu türden ifadeler, yaşamın gizemini inceleme yolunu kapatmaya neden olur.

Şeffaflık ve bilgelik, aynı zamanda, varoluşçu düşünürlerin kendiliği bir "şey" olarak değil de bir "süreç" olarak görme halleriyle ilgilidir. Daha çok Batı düşüncesinin yansıması olan psikoterapi kuramları göz metaforunu kullanarak kendiliği, ışık geldiği zaman aydınlanan, görece sabit ve dahili bir şey olarak görmektedir. Varoluşçularsa, kendiliği daha çok varoluşun ışığını içine alan gözdeki irise benzetir. Görüş metaforu dünyaya bakmakla ilgili değil, dünyayı içine almaya izin vermek ve onunla bağlantıda olmakla ilgilidir.

Bu benzetmeyi takip edersek, "irisimizi" açtığımız zaman, çok boyutlu görkemiyle dünyayı açık ve şeffaf bir biçimde "görebiliriz". Böylece dünyanın içindeki yerimizi ve ona nasıl katkıda bulunabileceğimizi de görebiliriz. Mümkün olduğunca şeffaf ve açık olmaya talip olmalıyız ki "ışık", yani varoluş, kendiliğin içinde ışıyabilsin. Bu olduğunda, kişi aydınlanabilir ve dünyayı aydınlatabilir, eş zamanlı ve karşılıklı olarak.

Dünyanın bir parçası olmak, dünyada-olmak bu anlama gelir. Dünyada-olurken ve dünya için var olurken, dünyanın bir parçası olmak bakış açısından hareketle, insan varoluşuna daha felsefi bir açıdan kafa yorabiliriz. Neyin gerçekten önemli olduğuna ve neyin rastlantısal olduğuna dair bir bakış açısı kazanırız.

ALIŞTIRMA

Şeffaflık ve bilgelik, toplum ve ahlak felsefecisi Reinhold Niebuhr'ın (1892-1971) "Değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabul etmek için sükûnet, değiştirebileceğimiz şeyleri değiştirmek için cesaret ve aradaki farkı anlayabilmemiz için bilgelik" sahibi olmamız yönündeki önermesinden daha iyi ortaya konamazdı.

Hayatınızda değiştirmek istediğiniz bir şeyi ve aynı kalacağını kabul etmeyi öğrenmek istediğiniz bir şeyi düşünün.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- İnsan, ne zaman açık ve temas halinde ya da ne zaman kapalı ve temastan uzak olacağını seçebilme becerisindedir.
- Hayata anlamını veren, gerçeğe etkin bir şekilde ulaşma sürecidir, gerçeği bulmak değil.

BİR TERAPİST OLARAK SİZ KİMSİNİZ?

Varoluşçu terapistlerin çalışmayla ilgili olarak uyması gereken bazı şartlar vardır. Varoluşçu felsefenin ve pratiğin merkezinde, kişinin kendi yaşamını nasıl anlamlandırabileceğini bilme ihtiyacı yer alır. Tam da bu nedenle kişi, varoluşçu terapist olarak çalışabilmek için, mevcut tüm kişisel ve profesyonel kaynaklarından faydalanabilmeye ihtiyaç duyar.

Varoluşçu bir psikoterapist olarak ayakta kalmak

Varoluşçu bir psikoterapist olmak yalnız bir iş olabilir. Özel ofiste çalışmak gittikçe daralan bir sosyal çevreye neden olduğunda kişiyi daha da yalnızlaştırabilir. Bu yüzden hem bir terapist hem de bir kişi olarak nasıl hayatta ve ayakta kalacağımızı bilmeye ihtiyaç duyarız, ne de olsa terapistliğimiz ve dışarıdaki kişiliğimiz varoluşsal olarak birbirinden ayrılamaz bir bütündür.

Birçok varoluşçu psikoterapist, bu alana başka bir meslekten geçer. Bu, insan varoluşuna dair daha geniş bir bakış açısına sahip oldukları anlamına geldiği için her zaman değerlidir. Ancak, etkin birer varoluşçu terapist olabilmeleri için yaşamlarındaki diğer ilgi alanlarına ve vazifelerine sahip çıkmaya devam etmeleri gerekir.

Eğer bir terapist bunu yapamazsa, kendisini kişisel ilgi alanlarının ve ilişkilerinin karşılaması gereken ihtiyaçları karşılamak için danışanlarını kullanırken bulacaktır. Kısa bir süreliğine görüştüğümüz danışanlarımızın kesinlikle tüm dikkatimize sahip olmaya hakları vardır, ancak bununla beraber, seans odası dışında da üretken ve ilham verici bir hayata sahip olduğumuz konusunda, açık bir şekilde olmasa da, temin edilmek isterler. Birçok varoluşçu terapist, ilişkili ama ayrı alanlarda paralel bir kariyer sürdürür. Bu durum terapist olarak çalışmalarının etkisini azaltmadığı gibi, bu çalışmaların etkisini geliştirir. Aynı zamanda, nispeten çok sayıda varoluşçu terapist sanat alanında aktiftir. Bu bile tek başına, terapist olarak çalışmalarını geliştirir.

Tüm bunlar idealistik gibi tınlasa da, varoluşçu terapistler her şeyden

önce insan olduklarının farkındadırlar ve böylece insanın kusurlarına, eksikliklerine, kör noktalarına, çatışmalarına ve ikilemlerine karşı duyarlıdırlar. Kaygı, suçluluk, sıkıntı, neşe ve üzüntü gibi duygulara aşina oldukları gibi, aynı zamanda bu duyguların hayatın bir parçası olduğunu ve onları anlamlandırmanın mümkün olduğunu bilirler. Bu duyguları bertaraf etmeye çalışmak terapistin kendisini eksiltmesi demek olacaktır.

Bir terapist olarak ayakta kalma konusunda süpervizyonun da elbette bir katkısı vardır ama daha önemlisi kişisel önyargılarımızla ilgili kendimizi gözlemleyebilmek ve tecrübelerimizden dersler çıkartabilmektir. Bu ne zaman elimizden gelenden daha azını yaptığımızı ve ne zaman bir molaya ihtiyaç duyduğumuzu bilmemizi sağlar.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Hepimiz bazen varoluşçu terapi diye bir şeyin varlığını bile unuttuğumuz zamanlara ihtiyaç duyarız.
- Diğerlerinin dolu dolu yaşamasına yardımcı olabilmek için önce bizim kendi hayatımızı dolu dolu yaşamamız gerekir.

BİREYSEL TERAPİNİN EĞİTİMİNİZDEKİ ÖNEMİ

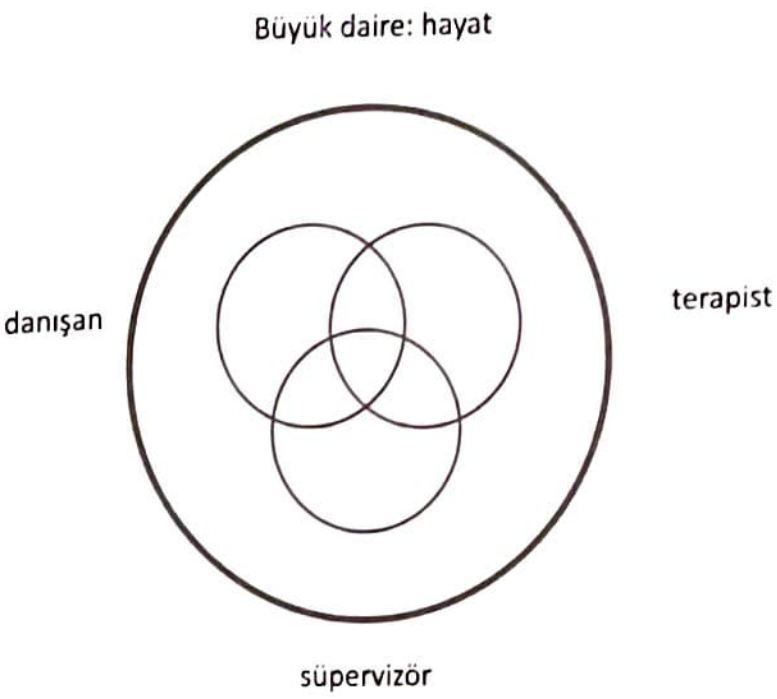
Bireysel terapinin eğitimdeki yeri konusu, varoluşçu terapistler için özel bir anlam taşımaktadır. Varoluşçu bir terapist olmak için hiç şüphesiz kendinize dikkatle bakmaya ve hayata dair öğrenebildiğiniz kadar çok şey öğrenmeye hazır olmak zorundasınızdır. Yalnızca, hayatı deneyimlemek yeterli değildir, onun üzerine sistemli bir şekilde derinlemesine düşünmeli ve sürmekte olan deneyimlerden öğrenmelisiniz. İnsan doğasını ve durumunu anlamanıza yardımcı olan fikirleri ve kuramları yaratan filozofları, psikologları ve yazarları çalışmanız ne kadar gerekliyse, hayat üzerine sorularınızı sorabileceğimiz, hayattaki rolünüzü tartışabileceğiniz, terapist sıfatında, özel bir mentorunuzun olması da o kadar gereklidir. Nasıl bir terapist olunacağını, danışan konumunda deneyimleyerek büyük oranda öğrenecek olmamızla beraber, uygulamalı eğitim yoluyla temel becerileri öğrenmemiz ve ardından bu becerileri çeşitli bağlamlarda ve birçok farklı danışanla süpervizyon altında uygulamaya geçirmemiz de gereklidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Varoluşçu eğitim, gerek felsefi gerekse psikolojik kuramlara aşina olmayı gerektirir.
- Ayrıca, beceri eğitimini ve süpervizyon altında uygulamayı da kapsar.
- Varoluşçu bir analiz, kendi yaşam deneyimleriniz üzerine aktif olarak derinlemesine düşünmenizi gerektirir.
- Bir terapist olarak kendi terapiniz, hayatınızı disiplinli bir şekilde keşfetmeye zaman ayırma meselesidir.

SÜPERVİZYONU NASIL KULLANMALI?

Süpervizyon varoluşçu terapistler için çok önemli bir kaynaktır. Süpervizyon, kelimenin tam anlamıyla, kişinin daha iyi bir bakış açısı geliştirebilmek için, profesyonel etkileşimlerinin bütününü izlemeyi ve denetlemeyi öğrenmesi olarak yorumlanabilir. Süpervizyon, ortak çalışmaya dayalı bir süreçtir ve kuralcı ya da cezalandırıcı bir uygulama değildir. Tabii eğitim esnasındaki süpervizyon ile unvanınızı aldıktan sonraki süpervizyon birbirinden farklı olacaktır; unvanınızı aldıktan sonra birebir, grup ya da her iki tipteki süpervizyonlar eşitler arası bir ilişki niteliğini kazanacaktır. Süpervizyon, insan varoluşuna dair, danışanın çıkmazlarının daha geniş bir bakış açısıyla ele alındığı ve deneyimlerinin daha dikkatli ve ılımlı bir şekilde gözden geçirildiği ortak bir araştırmadır. Süpervizörün kaçınılmaz olarak daha farklı deneyimlere sahip olması ve genellikle süpervizyon alan kişiden daha deneyimli olması, terapötik ilişkinin birçok farklı yönüne odaklanılabilmesini sağlar. Danışanın geçmişini, iç dünyasını ve terapötik ilişki de dahil olmak üzere hayattaki ilişkilerini daha iyi anlamaya çalışmak varoluşçu yaklaşımda olduğu gibi diğer terapötik yaklaşımlarda da süpervizyonun unsurları arasında bulunur. Fakat varoluşçuluğun bunların üzerine eklediği katman, varoluşun ve insan olma halinin kuş bakışı incelenmesidir. Daha geniş bir bakış açısına sahip olmayı sağlayan bu katman, diğer teröpatik süpervizyonlarla varoluşçu yaklaşıma dayanan süpervizyonu birbirinden ayıran önemli bir farktır. (Şekil 2.1, Deurzen ve Young, 2009).



Şekil 2.1 Süpervizyonun varoluşsal yönleri

Varoluşçu süpervizyon, birçok farklı düzeye odaklanır ve süpervizyon alan kişinin aşağıdaki konulardaki farkındalığını genişletir:

- Danışanın kendi dünyası ve günlük var olma biçimi,
- Danışanın diğerleriyle karşılıklı ilişkileri ve onların kendisi üzerindeki etkisi,
- Danışanın değerleri, inançları, varsayımları ve arzuları,
- Terapistin kendi iç dünyası, var olma biçimi, inançları, değerleri, konuşulmayan projeleri de dahil olmak üzere görüşleri ve danışanın potansiyel değişimi ve gelişimi için duyduğu arzuları,
- Danışan ve terapist arasındaki ilişki,
- Terapi sürecinin kendisi,
- Süpervizyon seansında, süpervizör ve terapist arasında olup bitenler,
- Bazen, bu süpervizyon ilişkisinin danışan ve terapist arasındaki ilişkiyi, hattâ danışanın hayatındaki diğer insanlarla arasındaki ilişkileri (paralel süreçler) nasıl yansıttığı özellikle incelenir,
- Danışanın var olma biçiminin, kafasını meşgul eden, anlamaya ve anlamlandırmaya çalıştığı konuları ne şekilde belirlediği incelenir,
- Terapistin, danışanın söylediklerini, yaptıklarını ve deneyimlediklerini nasıl anladığı araştırılır. Hem benzerlikler, hem de farklılıklar boyu-

tunda danışan ve terapistin hayatları arasındaki bağlantının bu anlama sürecine etkileri incelenir,

• Terapistin kendisini danışanın yerine koyabilmesi ve böylece danışanın dünyasında olmanın nasıl bir his olduğu keşfetmesi sağlanır,

• Bazen, terapistin yapacağı müdahaleleri ve terapideki etkileşimi zenginleştirmek için terapi ilişkisine konsantre olunur,

• Zaman zaman danışanların şimdi oldukları halden başka türlü olabilme, yaşamı daha farklı yaşayabilme ihtimallerine dair spekülasyonlar yapılır. Böylece anafikre geri dönerek danışanın olduğu kişiye odaklanabilmesi ve kendi olabilmeyi öğrenmesi sağlanır.

• En önemlisi de, danışan tarafından getirilen insanî ve felsefî problemlere ve konulara dolaylı yoldan ya da açıkça bakılır ve bu problemlere terapist ile danışanın ufkunu genişletecek ve insan yaşamının görevleri ve zorluklarıyla mücadele edebilmesini sağlayacak şekilde yaklaşılır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

• Varoluşçu süpervizyon, terapötik ilişki deneyiminden başlar.

• Varoluşçu süpervizör terapistin otonomisini tanımalı, aynı zamanda kendi otonomi ve bilgisinin de sorumluluğunu üstlenmelidir.

• Varoluşçu süpervizyon, insan varoluşunun gerçeğini işbirliği içinde araştırmaktır.

3
FENOMENOLOJİK YÖNTEMLE ÇALIŞMA: VAROLUŞÇU TERAPİNİN MERKEZİ

(Çeviren: Hande Okçuoğlu)

Ne düşünüyorsak, oyuz. Olduğumuz her şey düşüncelerimiz ile ortaya çıkar. Dünyayı, düşüncelerimizle oluştururuz.

Buddha

Fenomenoloji, dünya ile ilgili olan varsayımlarımızı ortaya çıkarmayı ve kendimizi, dünyayı ve ilişkilerimizi daha açıkça görebilmeyi hedefler. Danışanlarla fenomenolojik olarak çalıştığımızda, danışanlar doğru inançlarını yanlış inançlarından nasıl ayırabileceklerini öğrenirler.

FENOMENOLOJİ: VARSAYIMLAR, ÖNYARGILAR, KÖR NOKTALAR VE DÜNYA GÖRÜŞÜ

Her araştırmanın -terapi de bir araştırmadır- güvenilir sonuçlar elde edebileceği bir yönteme ihtiyacı vardır. Fiziksel bilimler doğa bilimlerinin yöntemlerini kullanır. Bu yöntemler niteliği ve özü olan cansız varlıklara uygulandığında başarılı sonuçlar alınabilir. Ancak bunlar, insanlar için çok uygun yöntemler değildir, çünkü insanlar seçim yapabilme becerilerine sahiptir ve sürekli bir dönüşüm halindedirler.

İçgözlem/içebakış insanlar ile çalışıldığında diğerlerine göre biraz daha iyi sonuçlar verebilen bir yöntemdir, çünkü bireyin öznel faaliyetlerini yakalayabilir. Ancak içgözlemde nesnellik kaybedilir. Bu yöntem alternatif bir bakış açısı sunamaz. Danışanlar, yaşadıkları sorunlarda uygun alternatif bakış açılarına sahip olamadıkları için terapiye gelirler; terapistin rolü ise bu yeni bakış açısını danışana sağlamaktır.

Ne nesnel bilim ne de öznel içgözlem insanı araştırabilmek için uygun-

dur. Tam da bu nedenle 20. yüzyılın başlarında Edmund Husserl, insanı incelemeye adanmış bilimler için daha uygun olan fenomenolojiyi disiplinli bir araştırma yöntemi olarak geliştirmiştir. Fenomenolojinin sistematik olmasından ötürü kendine özgü işleyişi ve müdahaleleri vardır ve bunlar takip edilmediğinde sonuçlar güvenilir olmayabilir.

Fenomenoloji, nesnelliği de öznelliği de kabul eder ve aralarındaki ilişkileri bulur. Bu yöntem birçok alana uygulanabilir. Varoluşçu felsefe de bu yöntemden fazlasıyla yararlanmıştır. Husserl'in fikirleri varoluşçu terapistler tarafından terapilerde hayata geçirildiği kadar psikoloji araştırmaları için de büyük önem taşımaktadır.

Husserl'in fikirlerinin temelinde niyetlilik prensibi bulunur; niyetlilik her zaman bir şeylerin bilincinde olduğumuz fikrine işaret eder. Biz aynı anda hem dünyanın bilincindeyiz, hem dünya ile ilişki içindeyiz hem de dünyadan anlam çıkartmaktayız. Hiçbir zaman sadece gözlemci olmakla kalmayız, bunun yerine daima bir *katılımcı gözlemci*yizdir. Bir kişinin diğeriyle olan ilişkisine olan bakış açısı ile diğer kişinin aynı ilişkiye olan bakış açısı arasındaki fark buna bir örnektir.

Fenomenolojinin kurallarını takip ederek;

- Dünya ile olan ilişkime dair daha net bir görüş oluştururum.
- Dünyayı daha iyi anlamaya başlarım.
- İlişkilenme süreci içerisinde yaratılan kendiliği daha iyi anlarım.

Fenomenoloji, tam anlamıyla, olayların ve düşüncelerin kendilerini gösterdikleri şekilleriyle çalışılması anlamına gelmektedir. Bu, bir şeyin dış görünüşünün o şeye dair her şey olduğu anlamına gelmez. Sadece görünenin ötesine dair varsayımlarda bulunmamamız gerektiğine işaret eder. Fenomenolojik düşünceyi takip eden terapist, danışanın söyledikleri ile ilgili varsayımlarını kenara koymaya gayret eder, anlattıklarını sadece dinler ve bunların ne anlam taşıdığını merak eder.

Husserl, şeyleri istediğimiz şekilde görme eğilimimize "doğal görme yolumuz" ismini vermiştir. Husserl, bu doğal tutumumuzun etkisini en aza indirebileceğimiz ve bir şeyleri sanki ilk defa görüyormuşçasına değerlendirebileceğimiz bir yol önerir. Buna yakın deneyimleri, tanıdık nesnelerle çevrili olduğumuz evimizden ziyade, yeni bir yere tatile gittiğimizde ve burada nesneleri daha yüksek bir farkındalıkla algıladığımızda anlık olarak yaşarız. Çocuklar bunu yetişkinlere göre çok daha kolay yaparlar, onlar için her şey yenidir.

Dünya görüşümüzün farkına vardıkça, kendimizinkinin birçok farklı dün-

ya görüşü arasından sadece bir tanesi olduğunu anlarız. Kendi kişisel haritamızın farkına vardıkça, o kısmı bir tarafa koyup daha geniş coğrafyaya odaklanabiliriz. Varoluşçu terapistin görevi, farklı bakış açılarını keşfetme ve idrak etme sürecine yardımcı olmaktır.

Fenomenoloji şu soruyu sorar: "İlk önce anlama işini yapanı anlamadan bir şeyleri nasıl anlayabiliriz?"

ALIŞTIRMA

Raptiye, süt kutusu veya bir gazete gibi her gün kullandığımız bir nesneyi elinize alın. Değerini veya etkinliğini ölçmeden, bu obje için 20 farklı kullanma şekli düşünün. Bu nesneyi normalde kullanıldığı biçimin dışında düşünebilmek için neler yapmanız gerekti?

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Her zaman dünya ile ilgili çıkarımlarda bulunuruz, hiçbir zaman kendi varsayımlarımızdan kurtulamayız.
- Dünya ile ilgili daha kesin bir resim elde edebilmek için, onunla ilgili çıkarımda bulunma biçimimizi anlamamız gerekir.
- Açıklamadan veya yargılamadan, sadece dikkat ederek, fark ederek ve betimleyerek kendi varsayımlarımız hakkında daha iyi bir fikre sahip oluruz.
- Varoluşçu terapi, hem danışan hem de terapist için fenomenolojik bir araştırma projesidir.
- Fenomenoloji, hem insan etkileşimlerine ve karşılaşmalarına dair araştırmanın, hem de felsefî araştırma ve kanıtlamanın disiplin isteyen standartlarına uyum sağlamamıza izin verir.
- Yola öncülük eden danışanın kendi hikâyesidir, terapistin kuramsal modeli veya kişisel önyargıları değil.

VAROLUŞÇU TERAPİNİN VARSAYIMLARI

Arkasında birtakım varsayımları barındırmayan hiçbir edim yoktur. Danışanlar varoluşçu terapiden ancak aşağıdaki temel varsayımları göz önünde bulundurarak fayda sağlayabilirler:

- Hayata anlam vermek mümkündür.
- Hayata anlam vermek mümkün olduğu kadar, aynı zamanda iyi olandır.
- Her kişinin hayat ile ilgili bilinçli tercihler yapma ve hayata karşı tutum alabilme kapasitesi vardır.
- Zor meseleleri yok saymak onları çözmeyi sağlamaz.
- İnsan doğası temelde esnektir.
- İnsanlar hayattan öğrenebilirler ve problemlerini aşabilirler.

Bazı danışanlar bu temel varsayımları reddediyor olabilir, bu sebeple de terapiyi bırakabilirler. Hazır reçeteler sunan ya da terapistin ders veren bir konum üstlendiği bir süreç isteyebilirler. Varoluşçu terapi herkese uygun değildir.

VARSAYIMLARI SORGULAMAK

Sorgulama, varoluşçu terapinin kalbinde yatar. Ama bu işbirliği içinde beraberce yapılan bir sorgulamadır, birinin sorguya çekilmesi değildir. Bizler avukat, gazeteci veya polis memuru değiliz. Diğerinin henüz bilmediğimiz hayatı ile ilgili bir şeyler öğrenmeye çalışırız. Ama her şeyden önce, hayatın karşımıza çıkardığı sorunların üstesinden gelmenin en iyi yolunu bulmak için kendimizi sorgularız.

Öncelikle hayatın ve dünyanın nasıl olduğu veya nasıl olması gerektiği ile ilgili olan varsayımlarımızı, yargılarımızı, önyargılarımızı ve hükümlerimizi sorgulamamız gerekir. Danışanın terapi esnasında kendini gösteren endişeleri ve hayatla ilgili üzüntüleri, varsayımlarının defolu, hatalı, tutarsız veya incelenmemiş olduğunun bir göstergesidir.

Önemli olan bu varsayımların nesnel olarak doğru ya da yanlış olmaları değil, onların ne anlama geldiği, danışanın hayatıyla ilgili kararlarını nasıl etkilediği ve danışanların bu varsayımlar üzerinden yaptıkları seçimlerin tatmin edici olup olmadığıdır. En önemli unsur, danışanın kendi hayatını ne derece sahiplendiği ve hayattaki amaçlarını farkındalık, cesaret ve kavrayışla gerçekleştirebildiğidir.

Varoluşçu açıdan bakınca, bütün varsayımlar varoluşun bize getirdiği değiştirilemez koşullarla ilişkilidir. Bunlar;

- *Fiziksel varsayımlar;* "Çocuklarım benden önce ölmeyecek."
- *Sosyal varsayımlar;* "Yakın ilişkilerim her zaman nitelikli ilişkilerdir."
- *Kişisel/psikolojik varsayımlar;* "Bir şeyleri hiçbir zaman kendi istediğim şekilde yapamam."
- *Tinsel/etik varsayımlar;* "İnsanlar kötü şeyler yaparsa cezalandırılırlar."

ALIŞTIRMA

15 dakika içinde aşağıda gösterilen dört seviye için birer varsayımınızı yazın. Sonra hepsini okuyun. Bunları yazmanın sizin için nasıl bir deneyim olduğu ve her varsayımınızın başka hangi varsayımları kendi içlerinde barındırdığı üzerine düşünün.

1. Ölmeden önce yapmaya niyetli olduğum neler var?
2. Arkadaşlarımla nasıl geçiniyorum?
3. Hayatımda kendime borçlu olduğum neler var ve bu konuda ne yapıyorum?
4. Hangi ahlakî değerlere sahibim ve bu değerlerle ne kadar uyumlu yaşıyorum?

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Sorgulama merak içeren bir ruhla yapılmalı, eleştiri içeren değil.
- Kendi eğilim ve önyargılarımızın farkına varabiliriz.
- Kendi dünya görüşümüze odaklanarak, onu hem daha görünür hem de daha saydam yapabiliriz.

FENOMENOLOJİK ÇALIŞMA

Dikkat

Fenomenolojik uygulama, dikkat ile başlar ve dikkat ile sürdürülür. Bütün iyi terapilerin başlangıç noktası, danışanlarımızla bütün benliğimizle ilgilenebilme becerimizdir. Bir şeyle karşı karşıya geldiğimizde dikkatimizi o şeye yöneltiriz. O şeyle ilgili ilk düşündüğümüz, onun neye benzemekte olduğu olur. Böyle düşünmeyi engellemek için yapabileceğimiz çok bir şey yoktur, anlam üreten varlıklar olarak yaptığımız budur. Bu "doğal tutumdur".

Bunun yerine yapmamız gereken sadece yakından ilgilenmektir. Kendinizi; sadece gözlemlemek, dinlemek ve dikkatle ilgilenmek konusunda eğitmeniz önemlidir. Fark etmeye, gözlemlemeye ve betimlemeye zaman ayırın. Böylelikle fenomenolojik çalışmaya dair bir fikriniz oluşmaya başlayacaktır.

Bir kere tam anlamıyla dikkatle ilgilenmeye ve betimlemeye başladıktan sonra bir sonraki adıma geçebilirsiniz. Bu noktadan itibaren fenomenoloji uygulamasının iki kısmı daha vardır:

- **Epoché**

İlk etapta dikkatimizin odağındaki nesnenin farkına vardıkça bu nesneye dair varsayımlarımızın da farkına varırız. Bütün bu sürece *Epoché* veya yargılarımızı tam anlamıyla askıya almak denir. Varsayımlarımız hakkında artan farkındalığımız, bu varsayımları metaforik parantezlere alabilmemizi sağlar. Böylelikle nesneyi daha net görebiliriz. Ancak bu öylece yapılabilecek bir şey değildir. Öncelikle kendi varsayımlarımızın farkına varmamız gerekir. Bu varsayımların ne olduğunu bilmek tek başına yeterli değildir. Aynı zamanda hem bizim için ne anlama geldiklerini hem de dünyayı anlamlandırırken kullandığımız ve alışık olduğumuz yolun nasıl bir parçası olduklarını anlamalıyız. Öte yandan hiçbir zaman varsayımlarımızın tam olarak farkında olamayacağımızı da bilmemiz gerekir. Hiçbir zaman dünyaya dair varsayımlarımızdan bağımsız olamayız, elimizden gelen ancak bu varsayımların olabildiğince farkında olmaktır. Bu, niyetlilik prensibinin bir parçasıdır. Bu farkındalık çabası bazen bir kural olarak adlandırılsa da, hiçbir zaman tamamlanmış olamayacağından dolayı bunu bir amaç olarak düşünmek daha yerinde olacaktır. Paranteze alma *Epoché*'nin sadece bir aşamasıdır, bu aşama genel olarak dünyaya dair gözlemlerimizle kendi varsayımlarımızı birbirinden net bir şekilde ayırma işine tekabül eder. *Epoché*'nin tamamı; dünyayı fark etme, yargıları askıya alma, betimleme, varsayımların farkına varma, varsayımları paranteze alma, varsayımlar ile ilgilenme ve farkındalığa geri dönme zincirinin tamamını izlemeyi gerektirir.

Doğrulama

İkinci kısma "doğrulama" denmektedir. Bu aşamanın daha hermenötik bir işlevi vardır, yani bu aşama yorumlamaya daha fazla dayalıdır. Doğrulama aşamasında, kendimizi, bize sunulan gerçekliklere sürekli geri dönmek üzere disipline sokarız. Bunu gözlemlerimizin doğru olup olmadığını kontrol etmek ve gözlemlerimizin nesneleriyle direkt olarak ilişkilenmek için yaparız. Gerçekten meselenin ne olduğuna, neler gözlemlediğimize ve neler betimlediğimize sürekli geri dönebilmek için sezgimizi ve gerçek olanla doğrudan temasımızı kullanırız. Böylece, daha önceden sadece betimlemiş olduğumuz şeylerin bu defa anlamlarını kavramaya başlayabiliriz. Fakat her yorumun gerçeklikle ne kadar uyumlu olduğu doğrulanmalıdır. Bunun için dünyaya dair anlamlandırmalarımızı dünyanın asıl haliyle karşılaştırırız.

Varsayımların farkında olmak

Hakkında varsayımlarımızın olduğu birçok şey vardır. Her şeyden önce bakma, düşünme ve hissetme süreçlerimizde dahi varsayımlarımız mevcuttur. Mesela, bir şey hakkında kuşkulu, meraklı veya neşeli hissedebilir veya düşünebiliriz. Bu, Husserl'in *Noesis* olarak isimlendirdiği kısımdır; farkında olduğumuz nesnenin farkında olma sürecinin kalitesi. Aynı zamanda bilincimizdeki nesne hakkında da varsayımlarımız vardır; Husserl buna *Noema* demiştir. Ve son olarak, bilincinde olduğumuz kadarıyla kendimize dair varsayımlarımız vardır. Husserl bu varsayımlarından tecrit edilmiş düşünen özneye *cogito* veya *transandantal ego* demiştir. Bütün bunlar dünyayı görme biçimimizi saptıran filtreler veya lensler gibidir. Dünyaya nasıl baktığımız dünyada ne gördüğümüzü belirler. Ancak gördüklerimizi nasıl düzenli olarak bozduğumuz ve çarpıttığımız üzerine yeteri kadar farkındalık kazandıktan sonra danışanın otonomisine saygı duyabilecek ve danışanların kendi özgürlüklerini nasıl sınırladıkları üzerine düşünebilecek hale gelebiliriz.

Fakat terapistin yaptığı her müdahale, ki sessiz kalmak da buna dahildir, terapistin hayat, danışan veya kendisi hakkında temel varsayımlarını ifade eder. Terapistin varsayımlarını hiç istenmediği halde terapiye dahil olan ya da zarar veren bir durum olarak görmemiz gerekmez. Varsayımların kötü olduğunu iddia etmiyoruz. Farkında olmadığımız veya gözden geçirilmemiş varsayımların muhtemelen çalışmayı kısıtlayacağını söylüyoruz. Terapistin gözden geçirilmemiş varsayımlarının bir tehlikesi, danışanın bu varsayımların ya kabul etmesi ya da karşı çıkması gereken birer olgu olduklarını hissetmesi olacaktır. Varsayımlarımızın bizim için ne anlama geldiğini araştırmamak kendimize ve danışana karşı olan sorumluluğumuzu inkâr etmek ve

ondan kaçmaktır.

Hiçbir zaman varsayımlarımızdan kaçamayız. Bu konudaki çelişki, varsayımlarımıza sadece dünyayı anlamlandırmak için değil, aynı zamanda dünyayı genellikle nasıl anlamlandırdığımızı kendimize hatırlatmak için ihtiyaç duymamızdır. Danışanlarımızın da varsayımlarımıza ihtiyacı vardır, ancak varsayımlarımızın danışanların işine yarayabilmesi için bizim bu varsayımlarla ne yapmamız gerektiğini bilmemiz gerekir. Paranteze alma işlemini yaparak, danışanlarımızı, varsayımlarımızın terapi sürecini işgal edip, süreci sofistike bir öneri verme ortamına dönüştürmelerinden korumaya çalışırız. Hangi varsayımların paranteze alınması gerektiğini anlamak ve paranteze alınmış bu denklem parçalarıyla çalışıp bunları anlamlandırabilmek için süpervizyon iyi bir imkândır.

Hayat devamlılık teşkil eder. Bu sebeple evrilen varsayımlarımız üzerine derinlemesine düşünmek de sonu olmayan ve aralıksız bir süreçtir.

Seanstan önce

Danışanı görmeden önce, dikkatimizi ona yoğunlaştırmaya kendimizi hazırlamalıyız. Kendinizi seanslarınız için hazırlamanız önemlidir. Odaya geldiğinizde, seansın başlamasından önce odayı hazırlamak, danışanın sandalyesinde oturmak, kendi danışanınız olmayı hayal etmek, kendi sandalyenize geçmek ve iki deneyimi kıyaslamak için biraz zaman ayırın. Odanın farklı açılardan görünüşüne biraz bakın - danışanın görüp de sizin göremediklerinizi, sizin görüp de danışanın göremeyeceklerini fark edin. Seansın günün hangi kısmında ve saatinde gerçekleştiğinin farkına varın. Bunlar, danışana sunabileceğiniz dikkatin niteliğinde fark yaratacaktır.

Kendinize aşağıdaki gibi sorular sorun:

- Ben bir sabah insanı mı yoksa akşam insanı mıyım? Sabah veya akşam olması bende nasıl bir fark yaratıyor?
- Zihnim son zamanlarda nelerle meşgul? Ne düşünüyorum?
- Arka plandaki hislerim ne?
  - « Yorgun muyum? Neden?
  - « Heyecanlı mıyım? Ne hakkında?
  - « Endişeli miyim? Hangi sebeple?
- Sonraki birkaç saati dört gözle bekliyor muyum? Neden bekliyorum / Neden beklemiyorum?
- Sakin ve kararlı mıyım? Nasıl?

Bunu yaparak önyargılarınızın ve kör noktalarınızın farkına varma sürecine başlamış olursunuz. Bu, daha net bir şekilde görmenize, duymanıza ve ilişki kurmanıza olanak sağlayacaktır.

Seans sırasında

Yukarıdaki sorular danışan odaya girdiğinde de devam eder fakat sorular artık belli noktalara odaklanmış hale gelir. Dünyayı görme biçimimizi her zaman etkileyen ve her şeyi saran bir duygusal tonumuz veya duygusal rengimiz vardır. Başlangıç noktamız kendimizi nasıl hissettiğimiz olmalıdır çünkü bu varlığımızın en belirgin yönüdür.

Elbette terapi esnasında bize söylenene ve danışanla kurduğumuz ilişkiyi sürdürmeye odaklanmamız gerekir. Ama bize söylenenlere ve kurduğumuz ilişkiye anlam verebilmek için kendimize daha fazla soru sormamız gerekecektir.

O gün kendimizi nasıl hissediyor olduğumuzu da aklımızda tutarak,

- Korkmuş, gücenmiş, baştan çıkarıcı ya da kızgın olan bir danışan ile beraber olmak nasıl bir deneyim?
- Danışan ile hiç göz kontağında bulunamamak ya da göz kontağının hiç kesilmemesi nasıl bir deneyim?
- Danışan ile sessizce oturmak veya hiç sessiz duramamak nasıl bir deneyim?

Bu tip arka plan soruları sormak kendimiz ve danışan arasındaki farklılığa dair bir fikir edinmemize olanak sağlar. Terapist kendisini bir danışan ile hep canlı hissederken, başka bir danışan ile beraberken ağır ve aşırı halsiz hissedebilir. Bu gözlemler not alınmalı ve kişisel terapide veya süpervizyonda konuşulmalıdır.

Beceri ile ilgili kısma gelirsek, seansa sessizlik halinde ve dikkatimizi tam olarak vererek başlamamız gerekir. Sürekli konuşmak zorunda olduğumuz hissinden kurtuldukça, danışana ilgimizi daha iyi bir şekilde verebilir ve onu daha iyi duyabiliriz. Farkındalığımız ışık gibidir, bu ışığı bir şeylerin üzerine tuttuğumuzda o şeyleri daha iyi anlarız. Bu yerinde bir benzetmedir, çünkü biliyoruz ki eğer bir şeye çok parlak bir ışık tutarsak, onu ancak iki boyutlu ve gölgesiz olarak görebiliriz. Görebilmemiz için, tuttuğumuz ışığın tam kıvamında bir parlaklığa sahip olması gerekir, danışanı kör edip danışanın deneyimini ketleyecek ve donuklaştıracak kadar yoğun bir parlaklığa değil. Bunu engellemeye ne kadar gayret etsek de danışanı etkilemeye her zaman devam ettiğimizi aklımızda tutmalıyız. Ancak fenomenolojik bir yaklaşıma

sahip olduğumuzda bu etkinin doğasını inceleyebiliriz.

İlgimizi tam vererek eşlik etme yeteneğimiz ile belirsizliği yaşama yeteneğimiz birbiri ile doğrudan bağlantılıdır - iki alternatif vardır; bir yanda düzensizlik ve belirsizlik, diğer yanda da üzerine düşünmeye yer bırakmayan dogmacılık. Eğer kendimizi, dikkatini bir açıklama ya da teori bulma arayışına vermiş olarak buluyorsak bu ancak danışanımıza yeterince ilgi göstermediğimiz anlamına gelebilir.

VAKA ÖRNEĞİ

HİSLER HAKKINDA VARSAYIMLAR YANLIŞ OLDUĞUNDA

Paul kısa süreli terapiye gelmiştir. Geliş sebebi, birbirinin varlığından haberi olmayan Jan ve Lynn isminde iki kadınla aynı anda ilişki yaşaması ve bundan dolayı suçluluk duymasıdır. Ancak ne Jan'dan ne de Lynn'den ayrılamamaktadır. Terapist, ilişkiler hakkındaki kendi düşüncelerini bir kenara koyması ve Paul'e kendi kararına varabilmesi için yardım etmesi gerektiğinin farkındadır. Bunun da nasıl yapılacağını biliyordur ve bildiği bu yolu izlemiştir. Terapinin sonunda Paul terapistine kendisini dinlediği ve de seçim yapıp kendini bir ilişkiye vermek konusundaki bazı sorunlarını didiklediği için teşekkür etmiştir. Danışan, "Hâlâ ne yapmam gerektiğini bilmiyorum, ama kiminle birlikte olmam gerektiği konusunda sizin ne düşündüğünüzü biliyorum, Lynn ile olmam gerektiğini düşünüyorsunuz," demiştir. Terapist bu yoruma çok şaşırmıştır çünkü danışan gerçekten de haklıdır; danışanın anlattıklarından çıkardığı kadarıyla Jan'e kıyasla Lynn ona daha iyi görünmüştür. Paul devam eder, "Çünkü Lynn'e kıyasla Jan hakkında olan kaygı ve şüphelerim üzerinde her zaman biraz daha fazla duruyordunuz. Ama en azından ne yapmam gerektiğini hiç söylemediniz".

Yorum

Görüşlerimizi tamamen bir kenara koyup paranteze almak imkânsızdır. Paul, meselesini uygun olan zaman içinde inceleyebilmesi için kendisine gerekenin, terapistinin sunacağı nitelikli ilgi ve dikkat olduğunu hissetmişti. Paul terapistinin konu hakkındaki hislerinin farkına varmıştı, ama bu durum kendi meselesini araştırmasına engel olmadı. Terapist ise, Jan hakkındaki hislerini bir kenara koyamadığından, kişisel tercihini ifade etmekte olduğunun farkına varamamıştı.

Önyargılarınızı ve varsayımlarınızı nasıl fark edersiniz?

Danışanlarınız ile çalışırken kendinize şu beş basit soruyu sormak iyi bir başlangıç olabilir:

1. Danışanım için ne istiyorum?
2. Şu anda danışanıma bir tavsiye verecek olsaydım, bu tavsiye ne olurdu?
3. Bu danışanıma karşı, diğer danışanlarıma karşı hissettiğimden daha farklı hislere sahip miyim? Ve bu hisler neyle ilgili?
4. Daha çok bilgi edinmek için sorduğum sorular sadece kendi merakımı tatmin etmek için mi?
5. Kendimi açtığım zaman bunu neden yaptım?

VAKA ÖRNEĞİ

İÇERİK İLE İLGİLİ VARSAYIMLAR YANLIŞ OLDUĞUNDA

Aile hekimi, Maria'yı kendi ailesiyle geçinememesi ve iş hayatında zorluklar yaşaması sebebiyle terapiye yönlendirmiştir. Maria ilk seansta yaşadığı zorlukları tarif eder ve bu yüzden bazen biraz 'sinirlendiğini' söyler. Ancak depresyonla ilgili bir kitap aldığını ve bu kitabı kullanarak durumu atlatmakta olduğunu anlatır. İlk seansta oldukça canlı görünmektedir ve terapisti bunun üzerine Maria'nın daha fazla seansa ihtiyacı olmadığına karar verir. Maria da aynı fikirdedir. Bu kararı takip eden günlerde terapist, Maria'nın aile hekiminden bir not alır. Notta aile hekimi intihar meyli olan Maria'nın neden terapiye alınmadığını sormaktadır.

Yorum

Danışmanın ilk hatası, Maria'nın "sinirlenmek" ifadesinin kendisinin anladığı sinirlenmek ile aynı olduğunu düşünmesi oldu. Terapist için sinirlenmek geçici ve çok da şiddetli olmayan bir ruh halidir. Maria için aynı şey geçerli olmayabilir. İkinci hatası ise, Maria'nın bir kişisel gelişim kitabıyla ilgili söylediklerini olduğu gibi kabul etmesi ve böylece danışanın ihtiyacı olan yardıma bu kitapla ulaştığını varsayarak bir terapi sürecinin anlamsız olduğuna karar vermesidir. Terapist, Maria'nın anlattıklarının altında yatan anlamı yeteri kadar araştırıp sorgulamadığı için Maria'nın durumunun ciddiyetini kavrayamamıştır.

Yukarıdaki beş basit soruya vereceğiniz cevaplar hem içerik hem de süreç hakkındaki varsayımlarınız üzerine farkındalık geliştirmenize olanak sağlayacaktır. Hepimiz kendimizi iyi ve etik çalışan profesyoneller olarak düşünmek isteriz ve genellikle ilk verdiğimiz cevaplar da bu minvalde olur. Fakat kendi cevaplarımızı da sorgulamanın, kendimize verdiğimiz ilk cevabı hemen kabul etmemenin bir yolunu geliştirmemiz gerekir.

Betimleme

Varsayımlarımızı ortaya çıkarmanın bir diğer yolu da, durumları, nedensellikler atfederek, problem çözmeye odaklanarak ve analiz ederek açıklamak yerine sadece betimlemeye çalışmaktır. Bu ilk bakışta kolaymış gibi görünse de aslında hiç de kolay değildir.

Terapistler ve danışmanlar kendi çalışmalarını diğer profesyonellere açıklamaya alışıktır ve bu alışkanlıktan kurtulmak zordur. Fakat terapi sırasında yapılan açıklamalar hem gereksizdir hem de araya mesafe sokar. Terapistin söylediği her şey mümkün olabildiğince danışanın deneyimine yakın olmalıdır. Buna "deneyime-yakın" deriz. Böylelikle terapist, danışanın kendi deneyimine temasını kolaylaştırmalıdır. Kuram, uzaklaştırıcı bir etki bırakır, bu nedenle felsefi olanlar da dahil olmak üzere kuramsal kavramların seans odasında yeri azdır.

Genel bir kural olarak, terapistin açıklama yapmaya çekilmesi ile kaygısı birbiriyle doğru orantılıdır. Bu kaygı da terapistin danışan ile birlikteyken ne kadar rahatsız hissettiği ile alakalıdır. Başka bir deyişle, açıklama yapmak terapistin kendi zihin karışıklığını dindirmeye yarar, danışanınkini değil. Tam aksine, açıklamalar genellikle danışanın zihin karışıklığını artırır.

ALIŞTIRMA

Her gün kullandığınız bir nesneyi alın, mesela bir sandalyeyi ve bu nesneyi odanın ortasına yerleştirin. Bu nesneye 5 dakika boyunca onu daha önce hiç görmemişsiniz gibi bakın. Ne gördüğünüzü betimleyin. Onu "sandalyeliği" ile tanımlamayın, neden o şey olduğunu veya parçalarının ne işe yaradığını açıklamaya girişmeyin. Eğer bunu zor bulursanız, nesneyi baş aşağıya çevirin ve yine deneyin. Son olarak, daha önce hiç görmemişçesine sandalyeyi "görmüş olmanın" sizin için nasıl bir deneyim olduğu üzerine düşünün.

Betimleyici analize başlamak için en iyi soru "Neden?" değildir, çünkü bu soru mevcut deneyimden uzaklaştırır ve sadece "çünkü" ile cevaplandırılabilir. Her "çünkü"nün akabinde hemen yeni bir "Neden?" sorusu gelir. Bunun aksine, "Ne?" ve "Nasıl?" soruları daha fazla betimleme getirecektir.

Bu felsefî prensibi terapideki sözel müdahalelere uyguladığımızda şu soruları elde edebiliriz:

- Ne kastediyorsunuz?
- Neye benziyor?
- Bana bir örnek verebilir misiniz?
- Biraz daha bahsedebilir misiniz?

Bu basit soruları kolayca kişisel üslubunuza uydurabilirsiniz. Ancak bunu yaparken önemli olan nitelik, soruların açıklayıcı değil betimleyici ruhunu korumaktır.

"Başka bir işe geçmeyi hiç düşündünüz mü?" veya "Boşanacak mısınız?" gibi kapalı ve imalı sorular hem gelişmekte olan diyaloğu tıkayacaktır, hem de bu sorular danışanın araştırmasından çok terapistin tetkik edilmemiş varsayımlarıyla alakalıdır.

Çalışmanın başında bilgi toplarken, terapistin kendisini danışanın söylediklerileyle sınırlı tutup daha çok onun getirdiği çeşitli duygulara, kavramlara ve davranışlara konsantre olması gerekir. Genel bir kural olarak, şimdiki zamandan uzaklaştığınızda ve geçmişe veya geleceğe doğru gittiğinizde, karşılıklı konuşmayı danışanın kontrolünden alıp terapist olarak konuşmayı kendi istediğiniz konulara yönlendirme ihtimali mevcuttur ve bu önemli bir risktir. Zamanla terapist ve danışan arasında bir uyum oluştuğunda bu risk alınabilir ve bağlantılar kurulabilir. Buna bağlı olarak, terapinin ilk başlarında terapistin metaforlar kullanması önerilmez. Terapistin metaforlar kullanması, danışanın deneyimlerini kendi kelimeleriyle anlatabilme becerisi göstermesine engel olabilir.

Danışanın kullandığı kelimelerle devam etmek önemlidir, ancak şunları varsayamayız:

- Danışanın deneyimini aktarışı tam, açık ve harfi harfine iyi bir betimlemedir,
- Danışan "evet" diyorsa bizimle aynı fikirdedir veya aynı şeyi düşünüyordur,
- Danışan hangi kelimeleri kullanacağını biliyordur,
- Anlatabilecek olduktan sonra danışan kendi deneyimini size kesinlikle anlatmak isteyecektir,
- Deneyim eninde sonunda kelimelere dökülecektir.

Bunu biraz daha inceleyelim. Bu varsayımlardan herhangi birine tutunmak açık durabilme kapasitemizi daraltır. Fakat sadece konuşulana odaklanmak sözün güvenilirliğine fazla önem vermek demektir. Sözel mesajların bize daha açık görünmesinin sözel bir kültürde yaşıyor olmamızdan kaynaklandığı ve psikoterapinin de bu kültürün bir belirtisi olduğu öne sürülebilir. Kullandığımız sözcüklerden çok daha fazlasıyız.

Eşitleme

Varsayımlarımızın açığa çıktığı başka bir nokta, danışanımızın söyledikleri arasında hangilerine daha fazla önem verdiğimizdir. Terapide birçok durumda danışan bize anlattığından daha fazlasını bilmez. Ve her ikimiz de söylenenlerin ne anlama geldiğini bilmeyiz.

Eşitleme prensibine göre, içeriğin her bir unsurunu, süreci ve danışanın deneyimini eşit derece önemli görmeliyiz.

Dinleme becerimiz her zaman kendi hayat deneyimlerimiz tarafından bozulacaktır ve bir şeyleri belli şekillerde görmek konusunda kendimizi ikna yetimiz inanılmazdır. Bundan dolayı başarımız, fark etme ve varsayımlarımızı doğru şekilde ele alma becerimize bağlıdır. Bu varsayımlar çoğu zaman danışan ile çok fazla özdeşleşip hayatlarımızın birbirinden farklı olduğunu unutmamızdan dolayı ortaya çıkar. Danışanı hatalı bir biçimde kendi bağlamlarının dışında görürüz. Başka bir deyişle, eğer kendimizi danışanlarımız hakkında belli bir biçimde düşünürken yakalıyorsak, bu bize eşitleme prensibine yeterli derecede sadık kalmadığımıza dair bir ipucu verecektir.

VAKA ÖRNEĞİ

EŞİTLEME YAPMAMANIN SONUÇLARINDAN UCU UCUNA KAÇINMAK

Nick bir terapist olarak, kendini teknolojik gelişmelerden uzak tutmasıyla gurur duymaktadır. Seans sırasında danışanlarından telefonlarını kapatmalarını rica eder. Danışanı Sandra sıklıkla bunu unutur ve seanslar Sandra'nın telefon ziliyle bölünür. 12. seansta seansa beş dakika geç gelen Sandra, sonraki birkaç dakikayı da telefonu ile uğraşarak geçirir. Nick tam da, hem genel olarak, hem de terapi ilişkisi açısından telefonun etkilerinin kötü olduğunu söylemeye hazırlanırken Sandra "Bir önceki seans ve geçen hafta boyunca düşündüklerimi telefonuma not almıştım ve not aldıklarımı kendime hatırlatıyorum çünkü bu zamanı en iyi şekilde kullanmak istiyorum," der. Bu Nick'i çok şaşırtır çünkü telefonların bu amaçlar için de kullanıldığını bilmemektedir.

Yorum

Nick'in, cep telefonunun hayata iyi bir katkı olmadığına dair bir varsayımı vardır. Bu bağlamda Sandra'nın cep telefonu kullanmasının ona yardımcı olmadığına karar vermiştir. Nick, bu varsayımlarına o kadar sıkı sıkıya tutunmuştur ki onları sorgulayamamaktadır. Başka alternatifleri düşünemez bile. Sandra'nın ne yaptığını açıklamasıyla, Nick yanlış yaptığını fark etmiştir. Varsayımlarını ve yanlış bir yere yönelmiş öfkesini açık etmekten kıl payı kaçınabilmiştir. Bu durum başlı başına terapi ilişkisini tehlikeye atabilirdi.

Kendimize aşağıdaki gibi sorular sorabilmeliyiz:

- Eğer danışanlarım cinsellik, haset veya ölüm gibi benim de konuşmayı sevmediğim konulara hiç girmiyorlarsa veya benim de üzerine konuşmayı sevdiğim yaratıcılık ve bütünsellik gibi konulardan sürekli konuşuyorlarsa, danışanları nasıl etkiliyor olabilirim?

Fakat, kişi anlatının unsurlarını betimledikçe, eninde sonunda bazı unsurlar daha belirgin olarak öne çıkmaya başlayacaktır.

VAKA ÖRNEĞİ
DİYALOĞU AÇMAK İÇİN KULLANILAN
TEMEL FENOMENOLOJİK MÜDAHALELER

14. Seans

Don: Bu hafta çok iyi bir hafta değildi.

Terapist: Hmm?

Don: İş zordu.

Terapist: Ne açıdan?

Don: Yine şu yönetici...

Terapist: Ne demek istiyorsunuz?

Don: Yani, olağan şeyler.

Terapist: Bir örnek verebilir misiniz?

Don: Hem benden hem iş arkadaşımdan aynı raporu hazırlamamızı istedi.

Terapist: Bu nasıl bir şeydi?

Don: Gerçekten sinir bozucu.

Terapist: Bundan biraz daha bahseder misiniz?

Don: Küçük düşürücüydü çünkü iş arkadaşımın benden daha iyi olduğunu hissediyorum.

Terapist: Hmm?

Don: Bunun bir çeşit test olduğunu hissettim, ben iyi iş çıkarmak istiyorum ama onun beni oyun dışı bırakmaya çalıştığını da hissediyorum.

Terapist: Bu nasıl bir şey?

Yorum

Betimlemeye ve detaya yönelik basit sorular diyaloğu açtı. Böylelikle danışanın konuya katılımı derinleşti. Danışanın kendine dair doğal merakı dikkat, betimleme ve eşitleme ile teşvik edildi.

Ufka yerleştirme

İlk aşama, *Epoché*, ağırlıklı olarak netleştirmeye yönelikti, bundan bir sonraki adım olan *doğrulama* daha çok yorumlayıcı olacak. *Ufka yerleştirme* aşaması ise ikisinin arasındaki köprüyü oluşturur. Bununla kastettiğimiz, bilinir hale gelmeye başlayan şeylere, onları ufka yerleştirerek bakmaya, danışanın dünya görüşünü bağlı olduğu bağlamın içinden ele almaya gayret etmektir. Bu aşama, çalışmamızın tamamen bir içgözleme dönüşmesini önlemesi açısından çok önemlidir. Danışanın görüşü elbette ciddiye alınmalıdır, fakat bu görüşün her zaman bir bağlamın içine yerleşik olduğunu ve bu bağlamın sıklıkla yok sayıldığını, inkâr edildiğini veya ondan kaçınıldığını da unutmamamız gerekir. Sadece danışanın deneyimini bağlamına geri yerleştirmek bile danışanın kendi hayatı ile ilgili yeni bir bakış açısı kazanmasını etkiler. Bu tek başına büyük bir rahatlama getirebilir. Danışan birdenbire kendini nesnel bir açıdan görebilmeye başlar ve açmazlarının içinde kısılı kalmak yerine bu açmazlara dair bir anlayış geliştirir. Kendi dünyamız her zaman bir bağlamın içinde yer alır. Bakış açımızı tazelemek için kendi durumumuzu betimlemek ve dünyada denk düştüğü yere oturtmak son derece işlevseldir. Betimleme çalışmasından doğrulamayı da kapsayacak çalışmaya geçmek konusunda danışanın hazır olup olmadığını belirleyecek olan, vardığı sonuçların, düşüncelerinin ve hislerinin neden sonuç ilişkilerinden doğan olgular değil, bir bağlamda yer alan kişisel yanıtlar olduğunu anlayıp anlamadığıdır. Bu farkındalığa ulaşılmadıysa, henüz doğrulama aşamasına geçmek için erkendir ve hazır olunmadan doğrulama aşamasına geçmek büyük ihtimalle ya entelektüel boyutta bir diyaloğa ya da terapistin danışanı yönlendirdiği bir çalışmaya yol açacaktır.

Doğrulama ve yorumlama

Dikkati, daha fazla betimlemeyi ve farklı bakış açılarını ortaya çıkarmayı içeren bir çalışma son derece güçlü olabilir. Bu, bazı durumlarda gerçek bir felsefi muğlaklığı ve kişisel sorgulamayı yeniden canlandırabilir. Fakat bu çoğu zaman yeterli değildir. Bu, tinsel açıdan sağlıklı olmayan bir şekilde kelimenin tam anlamıyla hiçbir şey gerçekleştirmeden aynı yerde tekrar tekrar dönmeye yol açabilir. Hem terapisti hem danışanı zaten bilinen şeyleri anlamak ile meşgul eder. Danışanlarımız daha iyisini hak eder; hem terapist, hem de danışan vaktini daha iyi şekilde değerlendirebilir. Danışanın varlığına karşı duyarlı bir doğrulama, etkili bir terapinin neredeyse tam tanımıdır. Bu, danışanla birlikte, onun varlığının derinlerinde kim olduğuna dair anlayışını genişletmenin bir yoludur. Kişiye, deneyimlediklerinin önemli olduğu, yaşadıklarının ciddiye alınması gerektiği, anlaşılabilir olduğu ve bunların belki de değiştirilebileceği veya üstesinden gelinebileceği hissiyatını verir.

Doğrulama aşaması, *Epoché* boyunca biriken bütün izlenim ve sorular ile bir şeyler yaptığımız aşamadır. Bu aşamada eşitleme prensibini bozmak terapinin ilerlemesi için gereklidir. Fakat eşitleme prensibini ne zaman bozmamız gerektiğinden emin olmalıyız. Sadece kendi düşüncelerimize göre eşitleme prensibini çiğneyemeyiz; bunu yapabilmemiz için danışanın bize hayatının bir kısmının diğer kısımlarına göre daha önemli olduğunu söylemiş olması gerekir. Aynı zamanda zamansallık, çelişki, ikilem ve sorumluluktan kaçınma gibi konularda danışanın varoluşun getirdiği şartlara karşı nasıl mücadele verdiğine de doğrulama aşamasında ışık tutabiliriz.

Doğrulama aşamasının genel anlamda amacı içerikte, süreçte ve terapist ile danışan arasındaki ilişkide yer alan anlamları keşfetmek ve de bu anlamlar arasında bağlar kurmaktır. Bu aşama, bütün bu parçaların birbiriyle nasıl ilintili olduğunu merak etmekle alakalıdır. Birbirine uyumlu olabilmeleri için parçalar arasında hangi benzerliklerin olduğunu ve yapboz parçalarının birbirine nasıl uyduğunu merak ederiz. Bu nedenle araştırmak ve bir sonuç çizebilmek için içerik ve süreçteki ortak unsurları ararız.

Burada üç tane tehlike vardır:

- Ortak unsurların ortak oluşları bu unsurların var olma hallerinin birbiriyle ilintili olmasına dayanmalıdır, terapistin kendi sorgulanmamış varsayımlarına, zeki görünme ya da temiz iş çıkarma arzularına değil.

- Eşitlik ilkesini bozacak ve belirli bir parçayı seçip ona odaklanmaya yetecek kadar yeterli bilginin olup olmadığına karar vermek oldukça zordur. Bu, deneme yanılma yöntemiyle öğrenilmesi ve devamlı kontrol edilerek ilerlenmesi gereken bir süreçtir.

• Bazı unsurların diğerlerine göre daha aşikâr olduğunu görmemek hem danışanlara hem de terapistlere zarar verir. Kendi deneyimlerinizin yetkinliğine güvenme konusunda çekinceli davranmak, bilmeme halinin idealize edilmesine yol açabilir. Bu yaklaşıma bazen *bilmiyormuşçasına bakmak* denir, ama bu yaklaşım kolaylıkla bilmemek konusunda bir kararlılığa dönüşebilir. Cehaletin ardına saklanmak nihilizme ve danışanın güvensizliğine neden olabilir ve kuramların ardına gizlenmek kadar zarar verici olabilir.

İzlenmesi gereken iki kural şunlardır:

1. Eğer aynı mevzudan birkaç kez bahsediliyorsa, genellikle o konu seçilip çalışılmaya değerdir ve ileriki keşiflere yol gösterir. Eğer bunu yapmazsanız, danışan kendi endişeleriyle ilgilenmediğinizi varsayıp vazgeçer ve bir daha o mevzudan bahsetmeyebilir.

2. Eğer bir durumla ona eşlik eden duygusal ton birbirine uymuyorsa veya durum duygusal tondan arınmış olarak anlatılıyorsa, o durum ileride değerlendirme ve araştırmalar için seçilip çalışılmaya değerdir. Bu çalışmanın özellikle söz konusu durumun bağlantılı olduğu tinsel hale dayanması gerekir.

Tipik doğrulama ifadeleri veya niyetleri şu şekilde ortaya çıkar:

• **"Tarif ettiğiniz durumda sizin payınız nedir?"** Bu soru, durum ile ilgili sorumluluğu diyaloğa taşıyacaktır. Danışan sorumluluğu nasıl inkâr ettiğini ve kendi ve diğerleri ile olan yaşamından ayrışma hislerini sorgulayacaktır.

• **"Bu daha önce hayatınızda oldu mu? Bu tanıdık bir his mi?"** Bu soruyla geçmiş ve önceki deneyimler diyaloğa taşınmış olur. Bireysel özelliklerin ardındaki ortaklıklar bulunmaya çalışılır.

• **"Bu, istediğinizi söylediğiniz şeye sizi yönlendirmek konusunda size nasıl yardımcı oluyor?"** Bu soru, geleceği, umudu ve değişimi diyaloğa taşır. Danışanları kendi yaşam projeleriyle yeniden bağlar.

• **"Bir taraftan ..... hissediyorsunuz, ama diğer taraftan da ..... hissediyorsunuz."** Bu ifade, danışanların dikkatlerini sıklıkla kaçınmaya çalıştıkları ikilemlere, çelişkilere ve zıtlıkların arasındaki gerilime çeker. Duygusal sürecin doğal akışındaki dinamiklerin altını çizer ve kendi iç ve dış gerçekleriyle yüzleşmelerine yardımcı olur ve bunu yapmaktan güç kazanırlar. Çoğu kez, bu soru danışanları çelişkileri keşfetmeye yönlendirir.

Doğrulama, yorumlamaya benzer. Varoluşsal olarak bizler sürekli yorum yaparız çünkü sürekli gerçekliği anlaşılır kılmaya çalışırız. Terapide meseleler üzerine düşünülür, mânâlar ve olasılıklar ayırt edilir. Yeni bağlantılar kurulur ve sürekli olarak yeni anlamlar keşfedilir. Bu açıdan bakınca bütün terapi bir anlamda bir yorumlama sürecidir. Bunun anlamı, bazıları diğerlerinden daha karmaşık olmakla birlikte, bütün müdahalelerimizin yorumlayıcı bir özelliği olduğudur. Daha dar ve resmî anlamda yorumlama; büyük bilgiyi özetlemek, düzenlemek ve yeni bir şekilde anlamak için daha az kelimeye sıkıştırmaktır. Bunun iki işlevi vardır. İlk işlevi, bir şeyleri açıkça ortaya koymak ve böylelikle danışanların kendi deneyimleri üzerine düşünebilme fırsatını yakalayıp ortaya konulanı yakından incelemeleri ve kavramalarını sağlamaktır. Diğer işlevi ise, danışanların yapılan çalışmaları birleştirebilmelerine ve yeni ve eski içgörüleri arasında net bağlantılar kurmalarına yardımcı olmaktır, böylelikle danışanların dünya görüşleri gerçekle daha uyumlu ve tutarlı hale gelir. Ancak her şeyden öte, yorumlar danışanın evrilen dünya anlayışına uymalı, anlam bulma sürecini geliştirmeli ve eldeki meselelerle teması artırmalıdır. Yorumlamalar hiçbir zaman terapistin dünya görüşünü veya kuramsal yönelimlerini danışana dayatmamalıdır. Benzer bir şekilde danışanların deneyimlerini de aşırı basitleştirmemeli (örneğin meseleyi çocuksulaştırmamalıdır) ya da danışanla deneyimi arasına mesafe koymamalıdır (örneğin meseleyi düşünselleştirmemelidir). Etkileşimin gelgiti içerisinde terapist yaratıcı bir belirsizlik hali geliştirmelidir. Bundan dolayı sessizliğin güçlü bir yorum değeri vardır, çünkü danışanı izi sürülen anlamlar hakkında düşünmeye davet eder ve danışanın duyularıyla, hisleriyle, düşünceleriyle ve sezgileriyle baş başa kalabilmesine izin verir. Yorumlar, olabildiğince kısa ve basit tutulmalıdır. Uzun yorumlar kafa karıştırıcı olabileceği gibi danışanın kendi üzerine düşünme kapasitesini de engelleyebilir.

Başarılı yorumlarda olması gereken dört özellik şunlardır:

1. Sadelik/Basitlik: Yorum kesin olmayan bir şekilde ortaya konmalı, ama aynı anda danışanın üzerine düşünebilmesi için apaçık olmalıdır. Danışan yapılan yorumu ne bütün olarak yutmak ve yorumu kabul etmek zorunda hissetmeli, ne de düşünmeden reddetmelidir. Fakat fazla belirsiz bırakılan yorumları danışanın kafasını karıştırabileceğinden, danışanın ne söylediğimizi açıkça anlayamaması riski vardır. İdeal olanı, bir anlam parçacığından diğerine geçerek, her şey anlam kazanıp bir bütüne dönüşene kadar adım adım ilerlemektir. Bu, danışanın doğrusuna dair yapılan araştırmanın bir parçasıdır. Terapist, bir yandan danışanın kendi deneyimini tam ortaya koyabileceği noktaya ulaşabilmesi için danışanı doğrulaması, düzeltmesi ve ayrıntılandırması konusunda yüreklendirirken, diğer yandan da ortaya çıkan anlamları açıkça dile getirebilir. Genellikle

de bunun anlamı, yaşadığı deneyimin son tanımını ortaya koyan kişinin danışanın kendisi olmasıdır. Terapist, danışanın bu son tanıma varmasına "Az önce söylediğim deneyiminize pek uymadı galiba," veya "Sanki tam olarak böyle değil, değil mi?" gibi ince ayarlarla yardımcı olabilir.

2. Bağlantısallık: Yorumlamalarımızın, danışanın o anda kafasını meşgul eden tetikleyici olay ile bu tetikleyici olayın yarattığı içsel ve dışsal sonuçlar arasında direkt bağlantı kurması gerekir. İdeal olan, bu bağlantının danışana dair önceden beri haiz olduğumuz bir bilgiye yeni bir anlayış getirilerek kurulması ve danışanın bu bağlantının kurulmasında oynadığı aktif rolün altının çizilmesidir. Dolayısıyla güncel deneyimle geçmişin veya geleceğin şu an yaşandığı hali arasında bağ kurmaya odaklanırız, geçmişin geçmişte olduğu haliyle veya geleceğin gelecekte olabilecek haliyle değil. Amaç danışanın kendi hayatına sahip olma ve kendi hayatının yazarı olma hissini pekiştirmektir. Böylelikle kendi hayatlarındaki doğruları takip ederken keyif aldıklarından ve gerçekten yaşamak/canlı olmak" hislerini güçlendirmek için hayatlarında gerekli değişiklikleri yaptıklarından emin olmaya çalışırız.

3. Uygunluk: Terapistin görevi, yorumlarının kendilerinin veya süpervizörlerinin kuramsal çerçevesine değil, danışanın kendi çerçevesine uygun olduğundan emin olmaktır. Bu da, terapistin olabildiğince ve sürekli olarak kendi önyargılarını ve varsayımlarını temizlemesini gerektirir. Danışan, terapistin kelimeleriyle veya terapistin danışanın hayatını algılayış biçimiyle aynı fikirde olmadığı zaman, terapist bir münazara ve tartışma sürecine açık olmalıdır. Bu tip anlaşmazlıklar gerçek bir ilerlemenin olmazsa olmazıdır. Terapistin danışanın hayatına baktığı açı taraflı olabilir. Ama bu açı her şeye rağmen odaklanmış bir bakıştır ve bu bakış danışanın kendi odağını da daha keskin detayları görebilecek şekilde değiştirmesini sağlar. Terapistin başka bir açıdan bakıyor olması danışanın daha geniş bir perspektif kazanmasını sağlar. Terapist kendini bu sürece bütünüyle dahil etmeye ve sorgulamak ve karşı görüşler oluşturmak için ilgili bağlantıları ve anlamları bir araya getirmeye istekli olduğu ve sınamanın ve yüzleşmenin ne kadar zevkli olduğunu danışana öğrettiği sürece süreç diri kalacak ve bu süreçten çok önemli anlamlar çıkartılacaktır. Böyle bir süreç, hiç şüphesiz, danışana olduğu kadar terapiste de bir şeyler öğretir; bu süreç sınayıcı, zorlayıcı ve genellikle de çaba gerektiren bir süreçtir. Ama aynı zamanda hem danışan hem de terapist için zevkli ve verimli bir süreçtir.

4. İlintililik: Yapılan yorumlayıcı müdahalenin zamanı oldukça önemlidir. Terapist zamanlama yaparken, yapacağı müdahalenin danışanın olduğu halle uyumlu olup olmadığını ve danışan hakkında bildiklerini

birlikte değerlendirmelidir. Yorumlamayı sürecin genelinen kopuk açıklamalar olarak düşünmek meseleyi yanlış anlamak olur. Yorumları vaktinden çok erken veya geç yapmak, durumla alakasız bir konunun açılmasına neden olabilir ya da dikkat dağıtıcı olabilir. Öte yandan, danışanın zaten içgörü sahibi olduğu bir konu hakkında yorumlar getirmek gereksizdir. Terapi beraberce yapılan bir anlam arayışıdır; yapılan iş bütün olarak bir yorumlamadır, hermenötik bir iştir. Yanlış zamanda yapılan "doğru" bir yorum, doğru zamanda yapılan "yanlış" bir yorum kadar sürece zarar verecektir.

Bu nedenle sonuç olarak danışanın otoritesi her zaman önem arz eder. Bizler netliği ve açık olmayı örnekleriz. Böylelikle danışan, artan otoritesi ile yaşamakta olduğu deneyimi kendi için ifade etmeyi öğrenebilir. Terapide üzerinde anlaşılan bütün anlamlar danışanın dünyayı anlama biçimiyle uyumlu olmalıdır. Bütün bu anlamlar, danışanın gelişmekte olan hayatını sahiplenme kapasitesiyle ve de kendi deneyimlerini anlama, kelimelere dökme ve anlamlandırma yetilerine karşı güven inşaasıyla tutarlı olmalıdır.

VAKA ÖRNEĞİ

TEMEL DOĞRULAMA MÜDAHALELERİNİ DİYALOĞU AÇMAK VE DERİNLEŞTİRMEK İÇİN KULLANMAK

(Önceki diyaloğun devamı)

Don: Bir sınavmış gibi geldi, iyi iş çıkarmak istedim ama sanki beni oyun dışında bırakmaya çalışıyor gibiydi.

Terapist: Bu sizin için nasıl bir şeydi?

Don: Dayanamıyorum. Hep aynı şey oluyor.

Terapist: 'Hep aynı şey' derken bunun daha önce de yaşandığını mı ifade ediyorsunuz?

Don: Yani... Evet, hayatımın hikâyesi bu. Bunu bana herkes yapar.

Terapist: 'Herkes'?

Don: Annem, babam, partnerim, hepsi yapar.

Terapist: Siz?

Don: Ben mi?

Terapist: Sizin kendinizi ne ölçüde oyun dışı bıraktığınızı merak ettim.

Don: Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: Bir yandan kendi yeterliliğinizi göstermek istediğinizi söylüyorsunuz, öte yandan da bir rekabet olduğunda geri çekildiğinizi söylüyorsunuz.

Don: Anlamadım.

Terapist: Kendinizin ikinci en iyi olarak kalmasını sağlamaktan ne elde ettiğinizi merak ettim. Belki de ikinci en iyi olmak bir şekilde daha güvenlidir?

Don: Bilmiyorum, ama kesinlikle tanıdık.

Terapist: 'Tanıdık'?

Don: İkinci olduğumda bildiğim bir yerde oluyorum, böylesi bir şekilde rahat.

Terapist: Rahat?

Don: Yani, evet, komik bir şekilde başarmaktan daha rahat.

Terapist: Bundan biraz daha bahseder misiniz?

Don: Sanırım başarmaktan biraz korkuyorum.

Terapist: Tam olarak ne kastediyorsunuz?

Don: Başarılı olursam kendimi ifşa olmuş gibi hissederdim ve kendimi göstermek zorunda kalırdım. Bu çok aptalca çünkü biliyorum ki yapabilirim, ama...

Terapist: Ama?

Don: Bilmiyorum.

Terapist: Ama kendiniz hakkındaki düşüncenizi başarısızdan başarılıya değiştirmeniz gerekecek.

Don: Evet, sanırım.

(*Aşağıda devam ediyor*)

Yorum

Diyalog, paranteze alma ve doğrulama müdahalelerinin kombinasyonuyla açıldı ve daha kişisel bir hale dönüştü. Böylelikle Don, içinde bulunduğu duruma dair kendi rolü üzerine düşünebildi. Öncesinde yaşadığı durumun sadece başına gelen bir şey olduğuna inanıyordu.

Hayata dair daha geniş bir perspektif edinmek

Dünyayı görme biçimimizi etkileyen duygusal tona ayak uydurduğumuzda kendimizi anlamaya başlarız. Olayları nasıl kısıtlı bir çerçevede algıladığımızın farkına vardıkça aslında dünyanın merkezinde olmadığımızı, başka bir sürü insandan biri olduğumuzu da fark etmeye başlarız. "Ben"in birbirine bağlı bir "biz"in parçası olduğu ortaya çıkar. "Biz"i oluşturan bütün "ben"ler

varoluşun aynı şartlarına ve gizemine tabidir. Bunun bir sonucu olarak, danışan her ne kadar olanların neden bu şekilde olduğunu bulmayı arzulasa da, büyük ihtimalle hiçbir zaman bulamayacaktır. Bu, tevazuyu ve kabullenmeyi beraberinde getirdiği gibi, aynı zamanda hayatın temel bir çelişkisini de gözler önüne serer; niyetliliğim beni yaratır ama aynı zamanda niyetliliğimi de ben yaratırım. Müdahalelerimizle danışanın deneyimlerini hayatının ufkuna yerleştirerek kişinin deneyiminin bağlamını keşfetmeye çalışırız. Danışanlarımızın hayatlarının geniş ufuklarına dokunduğumuzda ve bakış açılarını genişlettiğimizde, onların dünyaya bakış açılarının da genişlemesini sağlarız.

VAKA ÖRNEĞİ

(Yukarıdaki vakanın devamı, birkaç seans sonra)

Don: Bilirsiniz, yıllardır başkalarını suçluyordum, mesela şu işyerindeki kişi gibi, onu yapamadıklarım için suçluyordum.

Terapist: Evet?

Don: Ve bu yanlıştı değil mi? Anlaşılır gibi değil, yaşadıklarımın hepsi onun hatası olamaz, bunlar olsa olsa benim hatam olabilir.

Terapist: Ne demek istiyorsunuz?

Don: Hissettiklerim için onu sorumlu tutuyordum, bunu onun problemi gibi yansıtıyordum, olabilir, bilmiyorum, ama bildiğim şey hatanın kendimde olduğu.

Terapist: Bu sizi nereye götürüyor?

Don: Yani, bütün bu süre boyunca ne yaptığımı fark etmeye başladım, insanların benden neden bıktığına şaşmamalı.

Terapist: Nasıl hissediyorsunuz?

Don: Bir sürü şey, gülünç, utanmış, suçlu ama aynı zamanda mütevazı. Fakat biliyor musunuz, bu çok tuhaf çünkü bence kendimi daha iyi anladıkça onları da daha iyi anlıyorum. Önceden, anladığımı düşünürdüm, ama hiç de anlamıyormuşum. Hepsini hayal ediyormuşum. Ben de diğer insanlar gibiyim. Bunun kötü olduğunu düşünürdüm ama değilmiş, öyle değil mi?

Terapist: Bu noktaya varmak nasıl bir şey?

Don: Ürkütücü, ama özgür hissettiriyor.

Terapist: Nasıl?

Don: Yani, bir bakış açımın olduğunu biliyorum ama aynı zamanda diğerlerinin de kendi bakış açıları var. Eskiden bu tehditkâr ve depresif hissettiren

bir şeydi. Şu an ise heyecan verici. Başka bir seçenek yok, değil mi? Başka insanların nasıl düşüneceklerine ben karar verememe, verebilir miyim ki? Ama...

Terapist: Ama ne?

Don: Ama bu bana bağlı, kendi hayatımı kurabilirim. Hayatımın bana verilmesini veya benden alınmasını beklemeden. Bunu, sadece buradan ve onlarla yapabilirim ve onlar da benimle.

Yorum

Temel ve ileri fenomenolojik müdahalelerin kombinasyonuyla Don, yaptığı şeylerin zararlı olan kısımlarını görüp bunları sahiplenmekle kalmadı; aynı zamanda kendini insanlığın daha geniş bağlamında da görebilmeye başladı.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Kendi varsayımlarımızın farkına vararak ve onları paranteze alarak aktif bir merak etme ruhu geliştirebiliriz.
- Niyetimiz her zaman olasılıkları açmaktır, kapatmak değil.
- Deneyimin karmaşıklığını ve zenginliğini anlamaktan gelen netlik ancak betimleme ile artırılabilir, açıklama ile değil.
- Danışanın otonomisine her zaman saygılı olunmalıdır.
- Danışanlar, daha gerçekçi bir ufuk ve derinlik hissi kazanmak için kendi hayatlarına öznel ve nesnel bakışları birleştirerek yaklaşmalıdır.
- Danışanlarımıza karşı duygusal tepkilerimizi sürekli olarak gözlem altında tutmalıyız ve bunları ciddiye almalıyız. Ancak ciddiye almak demek duygularımızın dediğini yapmak demek değildir. Duygular evrilen terapötik sürece dair değerli içgörülerdir ve süpervizyonda veya kişisel terapi süreçlerinde daha derin olarak incelenmelidir.

4

VAROLUŞÇU BİR TAVIR GELİŞTİRMEK

(Çeviren: Ferhat Jak İçöz)

Uğruna yaşayacak bir nedeni olan neredeyse her şeye her nasılsa katlanır.

Friedrich Nietzsche

DENEYİME AÇIK OLMAK

Gördüğümüz gibi, varoluşçu açıdan kendilik hissi sabit olmaktan ziyade akışkandır ve kişinin dünyadaki etkileşimleriyle devamlı olarak şekillenir. Bir dünya görüşü bu yolla inşa edilir. Fakat bu süreç oldukça kişisel olmasına rağmen başkalarının da dünyayı bizimle aynı şekilde algılamasını bekleriz; ne var ki onların dünyayı bizimle aynı şekilde algılamadıklarını sürekli olarak anımsamak durumunda kalırız.

Başkalarının görüşleri, bu görüşlere açık olabilirsek, bize kendi görüşümüzü evirebilme ihtimalini ve gerçeğe biraz daha yaklaşma imkânını sunan yeni bir bakış açısını ortaya çıkarır. Bu günlük hayattaki şekliyle fenomenolojidir.

Ancak dünyayla kendi standartlarımızı ve beklentilerimizi teyit edecek bir seçicilikle etkileşime gireriz. "Neden olduğunu bilmiyorum, ben buyum işte," gibi yorumları bahane ederek bilmeden eski hatalarımızı tekrar ederiz.

Varoluşçu terapistler bunu "sedimentasyon" (ya da çökelme, tortulaşma) olarak isimlendirirler. Sedimentasyonu, hayat nehrinin tabanına tortuların çökmesi ve bu tortuların bize sağlam ama aldatıcı, hayatımızı kararan ve engelleyen bir kimlik hissi vermesi gibi görebiliriz. Çoğu zaman geçmişteki kesinlikleri gelecekteki olanaklara tercih ederiz. Fakat bu tıkanıklık açıldığında akış tekrar düzene girer ve hayat kendi tam akışına ve kaçınılmaz olarak öngörülemez olan seyrine geri döner. Ancak bu nadiren kolaydır, çünkü sağlam ve sabit olmaya dair arzu ile sağlam ve sabit olmadığımızın farkındalığı arasında her zaman bir gerilim vardır.

Hepimizin günlük hayatta şans ve imkânlara ne kadar açık olabileceğimize dair sınırları vardır. Bazılarımız bu imkânları buyur edebilir, bazılarımız edemez. Açık olma kapasitemizin sınırlanması ve tahribata uğraması fiziksel alanda da kendini gösterir ve klostrofobi veya agorafobi olarak bilinen durumlara yol açabilir. Bu durumlarda alanın kendisi kadar, diğer insanların oradaki varlığı veya yokluğu da tehdit edici bir özellik kazanır. Bu da kişisel irademizi ve özgürlüğümüzü ele alıp seçim yapabilme kapasitemizi sekteye uğratır. Klostrofobide kendimizi dört tarafımız sarılmış ve boğulmuş hissederiz. Agorafobide ise rezil olmaya açık ve korunmasız hissederiz.

Danışanlar kendi hayatlarının doğal akışıyla temas edemediklerini hissettiklerinde bizi görmeye gelirler. Bir şeyleri yapmanın daha önceki yolları işe yaramaz olmuştur ve eski yöntemler daha çok kısıtlanmışlık veya tehdit olarak deneyimlenmektedir. Danışanlar bu deneyimleri kaygı, depresyon, kafa karışıklığı veya stres olarak tanımlayabilirler. Terapinin çok büyük bir kısmı kendilerine, dünyaya, diğerlerine ve hayatın kendisine açık olma hallerine geri dönmeleri için danışanlara yardımcı olmakla alakalıdır.

Hissettiğimiz kaygı, açık olmanın gerekliliği ile, açık olursak neler olabileceğine dair sahip olduğumuz korkunun arasındaki gerilimin kanıtıdır. Ancak genellikle açık olmak yerine kapalı olursak neler kazanabileceğimizi gözden kaçırırız. Bazen ise o kadar açık oluruz ki bu bizi alt üst eder.

Kaygı, canlı olmanın temel ontolojik (varoluşsal) kaygısına dayanmaktadır. Bu ontolojik (varoluşsal) güvensizlikten kendimizi korumanın iki ana yolu vardır. Biri, olgular dünyasında tamamen özgür olduğumuzu sanmaktır. Bu tavır kısaca "İstediğimi yaparım," cümlesiyle özetlenebilir. Buna bazen manik savunma da denir. Başkaları ise buna özgüven veya "tavır" da diyebilirler. Bu tip bir güvene çok fazla sahip olan insanlar için kırılganlık ve kısıtlanmışlık gerçekleriyle temas sorunlu olacaktır. Bu tip bir güvene çok az sahip olan kişiler için ise, bir olanağın riskini üstelenebilmek ve dünyanın bu yeni girişime farklı bir cevap vereceğini görmek faydalı olacaktır.

VAKA ÖRNEĞİ

OLGULARIN DÜNYASINDA ÖZGÜR OLMAK

Adam terapiye "hayatına dair biraz görüş almaya ve biraz plan yapmaya" ihtiyacı olduğu için gelmiştir. Son dönemde işini kaybetmiş ve kız arkadaşı büyük borçlarla onu baş başa bırakıp terk etmiştir. Terapisti başta Adam'ın dayanıklılığından ve her şeye rağmen devam edip olaylara olumlu tarafından bakıp alternatifler üzerine düşünebilme yetisinden etkilenmiştir. Ancak zaman ilerledikçe terapist, Adam'ın ilgi çekici bir şekilde, olaylardan hiç etkilen-

mediğini, olup bitenle teması neredeyse tamamen kesilmiş gibi davrandığını fark etmiştir. Adam kendi payını incelemek konusunda isteksizdir. "Mantıklı gelmiyor... Gelecek hakkında düşünmek istiyorum," demektedir. Her ne kadar Adam kibar olsa da, terapist hiçe sayılmış hisseder. On iki seans için sözleşme yapmış olsalar da, Adam dördüncü seansa gelip bunun sonuncusu olacağını söyler. Ne yapacağına karar vermiştir. Bir yıl veya daha uzun süre seyahat etmek için bankadan kredi çekecektir ve bu seansa sadece teşekkürlerini iletmek ve vedalaşmak için gelmiştir.

Yorum

Adam diğer insanlardan etkilenmemek için kendini diğerlerinden ayrı olarak görmeye ihtiyaç duymaktaydı. Bu, Adam'ın, terapistinin kendisiyle bir ilişki içerisine girmesine izin vermediği terapötik ilişkisine de yansıdı. Kendini incinmez görme ihtiyacı sadece diğer insanları hiçe saymasına yol açmadı, aynı zamanda kendini ve eylemlerinin muhtemel sonuçlarını da dikkate almamasına neden oldu. Şimdiki gerçekliği yok saymasının yeniden başlaması için yeterli olduğunu, geçmişinden ders alması gerekmediğini düşündü. Bu sebeple bu stratejinin başarılı olmadığının ortaya çıkması sürpriz olmayacaktır.

İkinci yol ise "özgürlük dünyasında bir olguymuş gibi" var olmaktır. Bu tavır kısaca "Hoşuma giden hiçbir şeyi yapamam," cümlesiyle özetlenebilir. Buna bazen öğrenilmiş çaresizlik veya depresyon da denir. Kendimizi katı bir şekilde tanımlanmış varlıklara çevirir ve değişim ihtimalini, hayatta karşılaştığımız durumlara nasıl tepkiler vereceğimize dair özgürlüğümüzü reddederek bertaraf ederiz.

VAKA ÖRNEĞİ

ÖZGÜRLÜK DÜNYASINDA BİR OLGU OLMAK

Beth terapiye "depresif" olduğu için gelmiştir. Üç sene önce yetenekli olduğu, ancak ilgisini çekmeyen bir bölümde okuduğu üniversiteyi bırakmıştır. Bunun hakkında "Herkes yapmam gerektiğini düşündü, ben de yaptım," demiştir. Üniversiteyi bıraktığından beri peşi sıra birkaç geçici işte çalışmıştır. Satış alanında olan son işinde devam etmek istemiş ama işvereni Beth'in bu işi yapmak için daha girişken olması gerektiğini söylemiştir. Bu Beth'i üzmüştür. Beth, bu konuyla ilgili, "Girişken olmam gerektiğini biliyorum ama nasıl olacağımı bilmiyorum. Diğer bütün şatafatlı insanlardan korkuyorum. Ayrıca müşterilerden

de korkuyorum. Bu işin beni değiştireceğini, beni olduğum yerin dışına taşıyacağını düşünmüştüm ama tam aksini yaptı," demiştir. Terapiyi denemesini tavsiye eden, terapinin Beth'e kullanabileceği yeni araçlar verebileceğini düşünmekte olan bir arkadaşıdır. Beth, "Ne yapmam gerektiğini biliyorum ama beceremiyorum... Dünya beni arkasında bırakıp gidiyormuş gibi hissediyorum," demektedir. Beth, çokça "Herkes (...) düşünür," ve "Diğer insanlar (...) yapabilirler," gibi cümleler kullanmaktadır. Her ne kadar terapistinin ona ne yapması gerektiğini söylemesine istekli olsa da, terapistinin basit açıklama ve somut örnek taleplerini aciz bir bakışla karşılamaktadır ve "Of, bilmiyorum... Düşünemiyorum... Bu konuda iyi değilim," gibi sözler söylemektedir.

Yorum

Ya Beth'in kendi seçimlerini yapmak ve bu seçimlerle eyleme koyulmak konusunda yeterince deneyimi yoktur ya da Beth kazandığı deneyimleri kullanamamaktadır. Sonuç olarak, kendini otonom bir şekilde davranabilen biri olarak görmemektedir. Başarılı olsun, başarısız olsun, kendi seçimlerinin sonuçlarının sebep olacağı kaygıya tahammül edememektedir. Bu kaygıdan kaçmak için seçim yapmamaya çalışmaktadır. Ancak seçim yapmaktan kaçınmanın kendisinin de bir seçim olduğunu ve bunun hayatını baltaladığını fark etmemektedir. Her ne kadar entelektüel olarak zeki olsa da, Beth, diğerlerinin onun hakkında düşündüğü şekilde hareket etmenin ve diğerlerinin fikirlerinin kendininkilerden daha değerli olduğu kanısının güvenliğini tercih ediyor gibi görünmektedir. Kendi seçimlerinin sorumluluğunu almaya dair duyduğu kaygı nedeniyle Beth kendi sorumluluğunu diğerlerine vermektedir. Sadece bunu nasıl yaptığını fark ettiği zaman Beth için bir şeyler kolaylaşmaya başlayacaktır.

Ne "İstediğim her şeyi yapabilirim," diyen insan, ne de "İstediğim hiçbir şeyi yapamam," diyen insan varoluşlarıyla gerçek anlamda temas halindedir. Varoluşun gerçeği, yapabileceklerimizi yapmak üzere hazır olup bazen başarmayı, bazen de başaramamayı içerir. Yetilerimizi keşfederken onları genişletir ve uygularız. Bu süreçte daha esnek ve daha becerikli hale geliriz. Eğer fazla cesur olursak bocalayıp başarısız olabiliriz ve zaman içinde pes edebiliriz. Öte yandan, eğer fazla korkak olup bütün risklerden ve zorlanmalardan kaçınırsak, korku bizi felç eder, esnekliğimizi kaybederiz ve pratik eksikliğinden ötürü güçsüzleşiriz.

Varoluşçu terapist danışanından, karşısına çıkanları incelemeye gönüllü olmasını ve bunun getirdikleriyle yüzleşmeye temel bir adanmışlık bekledi-

ğini başından itibaren açıkça ortaya koyar. Bununla beraber varoluşçu terapist güvenin kazanılması gerekilen bir şey olduğunu da bilmelidir.

Danışanların, terapistlerinden açık olmalarını ve bu tip günah çıkarmaların ister istemez beraberinde getirdiği olumsuz duyguları hassasiyetle dinlemelerini beklemeye kendi açılarından hakları vardır. Tam da bu sebeple terapist konuşmak ve yorumlamaktan ziyade daha çok dinleyerek ve anlayarak odada bulunmalıdır.

Varoluşçu terapistin öncelikli uğraşı, bir taraftan danışanda terk edilmiş hissi oluşmasına sebep olmayacak şekilde açıklığa davet eden bir duruşa, diğer taraftansa işgalci olmadan ilgili olan bir duruşa sahip olmak ve bu ikisinin arasındaki dengeyi korumaktır. Bunu geliştirmek için kullanılacak belli nitelik ve müdahaleler, danışanın o anki ihtiyacına, terapistin kişisel niteliklerine ve danışanla terapistin kurduğu etkileşime bağlıdır.

Bu temel dinleme ve duyma süreci yerleştiği zaman, danışanın iç dünyasında ve danışanla terapist arasında çatışmalara yol açabilecek olan daha zorlayıcı müdahaleleri de içerecek olan daha derin bir araştırma mümkün olacaktır.

Aslında deneyime açık olmak çatışmaları da kapsar. Yaşamdaki başarımızı sağlayacak olan, çatışmadan kaçınmaktan ziyade çatışmayla temas edip onu çözmektir. Terapist çatışmalarla ve zorluklarla ağırbaşlı bir şekilde yüzleşmeye gönüllü olmak konusunda örnek teşkil etmelidir.

Sessizliğe açık olmak

Danışanın ihtiyacı olan sessizliğin miktarını her an değerlendirmek hayatîdir. Yeterli sessizlik, danışanın düşünmek ve ânda olmak için durmasına izin verecek kadar süren bir sessizliktir, içinde boğulacağı veya paralize olup fazlasıyla kendi halini düşüneceği kadar uzun süren bir sessizlik değil. Sessizlikle konuşma arasındaki dengeyi bulmak hiçbir zaman kolay değildir.

Varoluşçu terapist, danışanın söylediklerinden, sandalyelerini nasıl konumlandırdıklarına, koltuğa bedenlerini nasıl yerleştirdiklerinden, bacaklarını nasıl koyduklarına, diyalogda ne kadar yer kapladıklarından, danışanın diğerleriyle ve kendileriyle nasıl var olduklarına kadar birçok unsura dikkat etmelidir. Bazı danışanlar alanı doldurmaya çekinirken, bazı danışanlar da terapistin katkıda bulunmasına izin vermekte isteksiz olurlar.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Fenomenolojik bir tavırda kalarak, dünyayı ne kadar dar ve gerçek dışı şekillerde yorumladığımızın daha çok farkına varırız.
- Doğru şekilde bir açıklık ve ilgiyle dinlemek bütün iyi uygulamaların temelidir.
- Varoluşçu terapistin görevi, danışanın açık olacağı veya daha az açık olacağı anları daha özgürce seçebilmesini kolaylaştırmaktır.
- Deneyime açık olmak otonomiyi kucaklayabilmek demektir. Bu, danışan için geçerli olduğu kadar terapist için de geçerlidir.

SINIRLAR VE TUTARLILIK

Araştırmalar ve kişisel deneyimler bize, saygılı ve tutarlı bir şekilde davranıldığında ve ilişkinin sınırları net ve hassasiyetle çizilmiş olduğunda insanların gelişim gösterdiğini kesin olarak söyler. Terapi ilişkisi de bunun bir istisnası değildir. Terapi ilişkisi de özel bir tür yakın kişisel ilişkidir. Varoluşçu terapinin işe yaraması için hem danışanın hem de terapistin nerede durduklarını ve birbirlerinden mantık çerçevesinde neler bekleyebileceklerini bilmeleri gerekir. Bütünde, en çok işe yarayan birleşim, netliğin sağlam ama yine de esnetilebilir sınırlarla buluşmasıdır. Terapistin onunla hassas ve ilgili ancak onu boğmadan, ona bakım veren bir şekilde ilişkilendiğini hisseden danışan gelişim sağlayacaktır. Terapötik alanın nasıl tam olarak açık fakat sınırlandırılmış tutulacağını bilmek gerçek bir sanattır.

Varoluşçu terapide, tutarlılık sayesinde danışan terapistle ilişkisini kısıtlayıcı veya terk ediciden ziyade özgürleştirici olarak deneyimleyebileceğini keşfeder. Bu özgürleşme danışanın sadece gerçek yakınlığın faydalarını değil, aynı zamanda gerçek yakınlığın limitlerini de öğrenmesini sağlar. Diğerlerinden neyi alamayacaklarını ve neyi kendilerinde bulmaları gerektiğini öğrenirler. Kişiler arası karşılaşmaların, varoluşsal yalnızlığın etkisini azaltabileceğini ama hiçbir zaman bu yalnızlığı tamamen ortadan kaldıramayacağını görürler. Esnek ve duyarlı bir sınır, beklenmedik bir şekilde hareket etmez, ancak her zaman tartışmaya açıktır.

İlgi ve bakım[3] hem terapide, hem de günlük hayatta kullanılan ortak bir kelimedir. Alaka ve hoşlanmaya dair imaları vardır. Yardım amaçlı olduğu açık olan ortamlarda ise korumak anlamında "birinin bakımıyla meşgul olmak"

3 İngilizcedeki karşılığıyla *care*. (ç.n.)

kavramına tekabül eder. Varoluşçu terapistler ise ilgi ve bakımı kendilerine özgü bir şekilde anlarlar. Burada bakımıyla meşgul olunan danışanın otonomisidir. Bu da danışanların kendi hayatlarına dair kararları alabilme yetilerine güvenmek ve saygı göstermekle gerçekleşir. Bu bazen sertlik veya ilgisizlik olarak yorumlanabilir ama aslında gerçeklik ve hakikate dayanmaktadır. Varoluşçu terapistlerin ilgi ve bakım verişlerini ifade etmelerinin bir yolu sınırlar konusunda dayanıklı, tutarlı ve sağlam olmalarıdır. Bu, sorunları, çatışmaları, meseleleri ve ikilemleri reddetmek veya yok saymak yerine kabul etmekle gerçekleşir. Bunlarla yaşayabildiğimizi ve zorlukların karşısında duyarlı, sakin ve istikrarlı olmaya hazır olduğumuzu göstermemiz gerekir.

Saygı ve tutarlılık ilkesi seansların idaresine de yansır. Bu, terapistin güvenilir olması anlamına gelir. Yoğun hayatlar yaşıyoruz ve çalışma saatlerimizin düzenlenmesi ve bir zaman çizelgesine oturtulması gündelik Batılı pratiğimizin bir parçası. Eğer danışana öğleden sonra ikide 50 dakika boyunca onunla olacağımızı söylüyorsak, bunun anlamı gerçekten de saat ikide orada olmak için her şeyi yapacağımız ve seansın ikiyi elli geçe biteceğidir. Danışanlara, onlarla anlaştığımızdan ne daha az ne de daha fazla zaman veririz. Vaktinde gelsinler veya gelmesinler, onlara ayırdığımız zamanda danışanlar için orada oluruz. Geç gelişler veya iptal edilen seanslar için kin beslemeyiz, çünkü danışan kendine ait olan bu zaman için ödeme yapar ve bu zamanı istediği gibi kullanır. Aynı zamanda danışanların seanslarına geç kalmalarına veya seanslarını iptal etmelerine sebep olan tercihleri hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olma sorumluluğumuz vardır.

VAKA ÖRNEĞİ

SINIRLARI TUTMAK VE KORUMAK

Danny terapistiyle ilk olarak eposta yoluyla bağlantı kurmuştur ve terapistin nasıl çalıştığını ve kuramsal olarak etkilendiği isimleri sormuştur. Terapist ise bu sorulara eposta cevap vermek yerine karşılıklı olarak programlarının uygun olup olmadığına odaklanmıştır. Tecrübesi gereği ilk olarak bakılması gerekenin, kendi uygun zamanlarının danışanınkilerle örtüştüğünden emin olmak olduğunu düşünmektedir. Zamanlar uyuşmaktadır, ama Danny ilk sorusuna geri dönmüştür. Terapist bu soruya bu konuşmanın ilk seansta karşılıklı olarak yapılması gerektiği cevabını vermiştir. Danny kabul eder. Danny ilk seansına biraz geç gelmiştir ve zaman kaybetmeden sevgilisine güvenemediğinden bahsetmeye başlamıştır. Seansın sonuna doğru ve terapistin her zamankinden biraz daha düşük bir ücretle çalışmayı kabul ettiği çerçeveye dair ayrıntıların üzerinden geçtikten sonra Danny üzerinde para olmadan geldiğini

söyler. Terapist önümüzdeki hafta aynı gün, aynı saatte olacak seansta ücreti alabileceğini söyleyerek karşılık verir. Terapist iki gün sonra Danny'den sorular içeren bir eposta alır. Bunun üzerine terapist cevabında çok kısaca çalışmayı randevu zamanları içerisinde tutmayı arzu ettiğini ve bütün bu soruları önümüzdeki seansta konuşabileceklerini yazar. Çalışma Danny'nin zaman, içerik ve ödemeler konusundaki sınırları zorladığı ve terapistin de sağlam durmasını gerektiren bu mizaçta devam eder. Hattâ terapist bir seferinde Danny'nin düzenli ödeme yapmaması halinde seansları askıya almayı düşündüğünü söylemiştir. Her ne kadar başta asap bozucu olsa da, Danny gitgide terapist ile nasıl bir ilişki kurduğunun hep farkında olduğunu kabul etmiş ve terapötik alanı kullanmayı öğrenmiştir.

Yorum

Her ne kadar yüzeysel olarak çekici olsa da, terapist, Danny'nin sorularını cevaplandırarak bir yere ulaşamayacağını bilmektedir. Her zaman bir başka soru daha olacaktır ve bütün bu sorular toplamda Danny'nin kendi meselesine bakmasını engelleyecektir. Bu bir kaçış olurdu. Ancak aynı zamanda terapist bu soruları tamamen de yok sayamayacağını biliyordu. Danny'nin terapistine karşı duyduğu güvensizlik, sevgilisine karşı duyduğu güvensizliği yansıtmaktaydı. Terapist, Danny'nin itiraz etme riskine rağmen, terapinin gerçekleşebilmesi için bu durumu gündeme taşıması gerektiğini biliyordu. Gerçekten de Danny'nin itirazları ve güvensizliği bir mesele haline geldi ve böylelikle Danny ilk defa verimli bir şekilde terapide bu meselesini inceleyebildi. Bu sayede Danny ilk defa terapötik alanın güvenilirliğini ve bu alanın var olabilmesi için kendi sorumluluğunu kabul etti. Bu ancak terapistin, kendisinin tutarlı ve güvenilir olduğunu kanıtlaması ile mümkün oldu.

Bazı varoluşçu terapistler seansa danışanı odaya buyur ederek, bazıları tokalaşarak, bazıları da kısa bir merhaba ile başlar. Önemli olan seansın her defasında benzer bir şekilde başlaması ve böylelikle tutarlılık unsurunun terapide yerini almasıdır. Bu net ve temiz bir çerçeveye izin verecektir. Böylelikle farklılaşmalar anlaşılması kolay ve anlamlı hale gelecek ve böylelikle ortaya çıkan herhangi bir anlaşmazlık veya çatışma konuşulabilecek ve anlaşılabilecektir. Yukarıda bahsedildiği gibi, esnek ve hassas sınırlar hiçbir zaman beklenmedik bir şekilde değiştirilmez ama her zaman tartışmaya açıktır.

Her ne kadar varoluşçu psikoterapilerde belli bir teknik veya müdahale saptanmamış olsa da, kullanılan tüm müdahale biçimleri danışanın temel otonomisinin varlığını kabul eden fenomenolojinin ilkeleri ile tutarlı olmalı-

dır. Her terapötik ilişkinin kendine özgü bağlamı, uygun profesyonel ve etik çerçevelerle birleşerek, varoluşçu terapistin o süreç için tutarlılık göstereceği ilke ve sınırlara dönüşecektir.

Her yaptığımız, varoluşun getirdiklerine ve sınırlarına atıfta bulunur veya her yaptığımızda varoluşun getirdiklerinin ve sınırlarının yankısını bulabiliriz. Sınırlar için düşünecek olursak, hayatlarımızın fiziksel sınırları doğum ve ölümdür. Bu sınırlar hayatımızı belirlerler ve onların yarattıkları gerilim yıkıcı olmak yerine yaratıcı olabilir. Benzer bir şekilde bakım vermenin ve ilginin de sınırlarının farkında olmalıyız. Bazen danışanın yerine, danışanın otonomisinin gelişimini baltalayacak şekilde kendi üzerimize sorumluluk almak kolay gelebilir. Ancak meslek kuruluşları tarafından ele alınan etik ihlallerin birçoğu danışanın otonomisinin hiçe sayıldığı durumlardır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Birini "önemsediğimizde", "ilgilendiğimiz" şey o kişinin otonomisidir.
- Tutarlı ve net sınırlar güven yaratır.
- Anlamlı bir hayat sürmek demek, varoluşun sınırlarının varlığını kabul etmek ve bu sınırların içerisinde yaşamak demektir.

KARŞILIKLILIK VE DİYALOG

İnsan varoluşunun en büyük bulmacalarından biri diğer insanların neden var olduklarını kavramak ve onlarla nasıl geçinebileceğimizi bulmaktır. Felsefede buna "diğer zihinler sorunu" denir. Her birimiz bu varoluşa tek başımıza gireriz ve bu varoluştan tek başımıza ayrılmak zorundayız. Fakat yine de sürekli olarak öyle ya da böyle etrafımızda başkaları da var. Varoluşçu açıdan bu, birbirimize ne kadar yaklaşırsak yaklaşalım, ben ile öteki arasında hiçbir zaman kapanmayacak bir boşluğun kalmaya devam edeceği anlamına gelir. Kendi otonomimizin varlığına dair farkındalığımız ile diğerleriyle beraber aynı dünyanın mensupları oluşumuz arasında her zaman bir gerilim vardır.

İnsanların genel çatışması bu sebeptendir. Diğerlerinden ayrılan bireyler olmaya çalışırken, aynı zamanda diğerleriyle kurduğumuz ilişkilerle bu ayrımı kapatmaya çalışırız. İlişkiselliğe fazla önem verilmesi bazen tehlikeli olan bir kaynaşmaya yol açar. Varoluşsal anlamda yalnızlığımızın ise kalıcı bir çözümü yoktur. Bu yalnızlığı kabullenmek ve bu yalnızlıkla anlaşmaya

varmaktan başka bir alternatifimiz de yoktur.

Hayatta karşılıklılığın zor olduğunu, terapiye ilişkilere dair zorluklar nedeniyle gelen insanların çokluğundan anlayabiliriz. İnsanlar terk edilmekten korktukları kadar diğerlerinin varlığıyla rahatsız edilmekten de korkarlar. Bu çelişkiyi ya birbirleriyle kaynaşıp tamamen bütünleşerek ya da kendilerini diğerlerinden tecrit etme yoluyla tamamen ayrışarak çözmeye çalışırlar. Bunlardan hiçbiri nihai olarak kalıcı bir çözüm sunmaz. İnsanlar ilişkilerin bir parçası olan bu çelişkiye tahammül edebildikleri takdirde yakınlığın ve mahremiyetin sunabileceği özgürlüğü keşfedebilirler. Bu ikilemde "her ikisi de" çözümü şöyle özetlenebilir: "Diğerlerinin olduğu bir dünyada istediğimi yapma sorumluluğu bendedir, ancak bu diğerleri için de geçerlidir. Eğer birbirimizi hesaba katarsak en iyi sonucu alırız."

Varoluşçu terapinin merkezinde diyalog vardır. Diyalog sadece terapist ve danışanın arasındaki konuşmalar demek değildir. Diyaloğun hem mizacı hem de kalitesi terapinin etkinliğini belirler. Monolog, duolog ve diyalog arasındaki farkları görmemiz gerekir:

Monolog

Monolog bir kişinin konuşması ve diğerinin dinlemesiyle ortaya çıkar. Konuşan kişinin temel endişesi konuşmaktır ve karşı tarafça nasıl algılandığını önemsemez. Dinleyenin deneyimi "onunla konuşulduğundan" ziyade "ona konuşuluyor" gibidir. Dinleyici kendini konuşmaya dahil hissetmez.

Duolog

Duolog iki insan birbiriyle konuşup birbirlerini sadece yüzeysel olarak dinlediklerinde gerçekleşir. Konuşma ve dinleme gayet sıra ile oluyor olabilir. Hattâ birbirlerinin söylediklerine cevap da veriyor olabilirler ama aslında birbirlerini gerçekten duymazlar. Duydukları şey daha çok karşılarındaki kişinin söylemesini istedikleri şeydir ve cevaplarını da buna göre verirler. Duoloğu aynı zamanda gerçekleşen iki monolog olarak düşünebiliriz.

Diyalog

İki insan konuşmaya samimi olarak dahil olup birbirlerini dinlediklerinde gerçekleşir. Birbirlerini, konuşmadan duymak istediklerini çıkartmak için değil, gerçekten söylenenleri ve hattâ ima edilenleri duymak için dinlerler. Diyalog, kişinin hem kendisine hem de karşısındakine karşı açık olmasını gerek-

tirir. Gerçek bir diyaloğa her zaman belli bir oranda kaygı da eşlik eder -bu kaygıya heyecan da diyebiliriz. Ancak bu kaygı kişinin diyalogdan neler çıkacağını hiçbir zaman bilmemesiyle ilgilidir. Gerçek bir diyalog dinamiktir. Kaygı, mevcut ve canlı bir ilişkinin özelliğidir. Terapötik ilişkide hem terapist hem de danışan ne olacağına dair tedirgin hissetmelidir. Eğer biri veya diğeri böyle hissetmiyorsa diyalog mümkün olmayacaktır. Bunun yerine diyalogmuş gibi görünen bir duolog gerçekleşecektir. Terapist ve danışan zaten bilmekte oldukları şeyleri keşfettiklerini sanacaklardır. Kişi ancak açık olduğu ve dünyaya yeni bir açıdan bakma ihtimaline hazır olduğu zaman yeni bir şey keşfedebilir.

Her ne kadar diyalog genellikle "konuşmak" çerçevesinde düşünülse de, temel olarak dinlemeye ve anlam aramaya dairdir. Diyaloğu geliştirme işi, meydan okumayı ve desteği danışana en uygun nasıl sağlayacağını sürekli değerlendirmekte olan terapiste düşer. Bu sebeple terapist, her zaman olmasa da en azından terapinin başında çoğu zaman sessiz kalır. Eğer danışana gereken terapistin durup onu dinlemesi ise konuşmak hatalı olacaktır. Benzer bir şekilde, eğer danışan terapistin konuşmasına ihtiyaç duyuyorsa, terapistin susması hata olur. Monolog veya duologtan diyaloğa rota her terapötik ilişki için farklı olacaktır. Ancak nihai olarak başarılı terapiler diyaloğa varanlardır.

VAKA ÖRNEĞİ

MONOLOĞUN DİYALOĞA EVRİLMESİ

Peter terapiye konuşacak birçok konuyla başlamıştır; yetiştirilişi, kardeşiyle ve ebeveyniyle ilişkisi, yakın zamanda gerçekleşmiş ayrılığı, kendini tatmin etmeyen kariyer tercihi ve istikrarsız barınma durumu. Her seans neler söyleyeceğini önceden hazırlamaktadır ve hiçbir zaman söyleyecekleri bitmemektedir. Terapisti, kendisine hiç soru sorulmadığı için hiçbir şey söylemeye ihtiyaç duymadığı gibi kendi söylediklerinin de birkaç kelime sonra kesildiğini ve Peter'in o sanki hiçbir şey söylememiş gibi devam ettiğini fark etmiştir. Kendini örselenmiş hisseden terapist seanslara dair isteğini kaybetmiştir. Kendi kızgınlığını paranteze alan terapist bir süre sonra bu monolog sürecinde bir anlam olduğunu fark etmiştir. Peter'e tek gereken birinin onu dinlemesidir. Terapist de onu dinlemektedir. Bir süre sabır gösteren ve danışanın ilgilenilme ihtiyacına uyum sağlayan terapist, daha sonra terapide bu dinamiği danışanına yönelik bir eleştiri olarak değil, ona dair anladığı bir şey olarak gündeme getirmiştir. Terapistin bu dinamiğe böyle yaklaşması, Peter'in bir başkasını, terapistini dinlemesini ve zamanla terapistinin eşliğinde sessiz kalmaya ve gelen konulara açık olmaya başlamasını sağlamıştır. Peter, yavaş

yavaş seanslar için hazırlanmamaya başlayabilmiştir. Böylece bu hazırlıkların ve kendi zeminine bu kadar sıkı sarılmasının, hem insanları bir ilişkide tutmak hem de mesafeyi korumak için kullandığı bir yöntem olduğunu anlamıştır. Diğerleriyle ilişkide olmanın yarattığı korkudan dolayı ilişkileri sıkı sıkıya kontrol etmeye çalıştığını fark etmiştir.

Yorum

Peter'in terapisti, kısa bir süre içinde Peter'in konuşmaya, dinlenmeye ve onunla ilgilenilmesine ihtiyaç duyduğunu anlamıştır. Peter'in söylemini ve kendini var etme şeklini dikkatle araştırması, terapistin danışanın hem konuştuklarının, yani içeriğin, hem de danışanın bunları nasıl anlattığının, yani sürecin, beraber ne anlattığını bulmasına yardımcı olmuştur. Terapist, hem dahil etme, hem de belli bir mesafede tutma arzusunun gerekli ama geçici bir korunma olduğunu fark etmiştir. Bununla temas etmenin ve söz konusu olan işlevsizliğin yoğunluğunu anlamanın tek yolunun duyarlı ama direkt olmak olduğunu anlamıştır. Bu da zamanla ilişkinin dinamizmini ve canlılığını arttırırken, kontrollülüğünü ve prova edilmişliğini azaltmıştır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Diyalog, zihinde daha geniş bir resmi barındırırken daha henüz düşünülmemiş alternatiflere açıklığı içerir.
- Diyalog, insan yaşamını destekleyen kutupları ve çelişkileri araştırır.
- Diyalog, hem deneyimin dikkatli bir şekilde betimlenmesinden, hem deneyimin etkilerinin dikkatle araştırılmasından, hem de ortaya konan her türlü yorumun incelenmesinden oluşur.
- Diyalog, karşılıklılığa ve işbirliği içerisinde araştırmaya dairdir. Dinamiktir.
- Danışanlar diyaloğa girmeye hemen hazır olmayabilirler. Başlangıçta sessizliğe ihtiyaç duyabilirler ve monoloğu veya duoloğu baş etmesi daha kolay bulabilirler.

KENDİNİ AÇMA

Klişe olsa da söylemek gerekir ki hepimiz insanız; hepimiz aynı türlerde ümitleri ve korkuları, arzuları ve güvensizlikleri paylaşıyoruz. Terapist ve danışan bu konularda aynı özelliklere sahiptir. Ancak, bu temel benzerliğin ötesinde, terapist ve danışan rollerine sahip olmamızdan dolayı farklı olduğumuzu söyleyebiliriz. Terapist ve danışan ikilisinden biri, danışan olan, diğerine, terapist olana, kendisi ve daha önce bilmediği varoluşu hakkında bir şeyler keşfetmek için gelir ve bu resmî bir anlaşma çerçevesinde gerçekleşir. Bu, terapide genellikle terapistin kendini açması konusunda sorgulanan bir gerilim yaratır.

Varoluşçu açıdan, sadece ilişkide var olarak zaten kendimizi açarız, ifşa ederiz. Büromuzun yeri ve tarzı, giydiğimiz kıyafetler ve kendimizi çevrelediğimiz (veya çevrelemediğimiz) nesnelerin hepsi bizim beğeni ve yaşam tarzımızı ifşa eder. Terapistler olarak kendimizi danışanın kullanımına sunarız ve bu süreçte yaptığımız ve söylediğimiz veya yapmaktan ve söylemekten çekindiğimiz her şeyde kendimizi gösteririz, kendimizi ifşa ederiz. Genellikle de bunu çok farkında olmadan yaparız. Danışanlarımızın gönderdiğimiz mesajları alma ve bu mesajları anlama ihtimali sandığımızdan çok daha fazladır. Tabii ki danışanlarımıza tavsiyeler vermemeye çalışırız, ama eğer bir tavsiye verecek olsaydık bu tavsiyenin ne yönde ve nasıl bir tavsiye olacağı konusunda danışanların pek de yanılmadıkları tahminleri vardır.

Kişiliğimizi veya dünya görüşümüzü kendimize saklayabileceğimize veya danışanlar için nötr bir varlık olabileceğimize inanmak naifçe olur. Bir ilişkide iki insanın birbirleri hakkında merak duymaları doğaldır. Terapist kendini çok açmadığı için danışan özellikle meraklanır. Danışanlar genellikle terapistlerini internetten ararlar ve buna göre kendi sonuçlarına varırlar. Her şeye rağmen kendimizi açtığımız kısımlar beklemediğimiz şekillerde anlaşılabilir ve bu yanlış anlaşılmalar danışanın kendi etrafındaki diğer insanları ve olayları nasıl yanlış anladığını sembolik olarak gösterir. Bunun farkında olup, bununla çalışmamız gerekir.

Ancak danışan terapistten ifşa, yargı veya fikir istediğinde, danışanın konu olan meseleyi öğrenmesinin veya öğrenmemesinin danışan için anlamı açısından bu tip istekler ciddiye alınmalıdır. Yine de "Yazın tatile çıktınız mı?" gibi basit bir soruya cevap vermemenin, basit bir "Evet, çıktım, teşekkürler." cevabı vermeye göre seansı daha çok çarpıklaştıracağı durumlar olabilir. Terapide düşündükleri, hissettikleri ve inandıkları üzerine konuşmaya gelen kişinin danışan olduğunu aklımızın bir kenarında tutarak, danışanın basit sorularına kibarca cevap vermek ve kendi sorularının onlar için neden önemli olduğunu ve cevabı bilmenin onlar için ne değiştirdiğini ise bu kısa

dur. Tam da bu nedenle 20. yüzyılın başlarında Edmund Husserl, insanı incelemeye adanmış bilimler için daha uygun olan fenomenolojiyi disiplinli bir araştırma yöntemi olarak geliştirmiştir. Fenomenolojinin sistematik olmasından ötürü kendine özgü işleyişi ve müdahaleleri vardır ve bunlar takip edilmediğinde sonuçlar güvenilir olmayabilir.

Fenomenoloji, nesnelliği de öznelliği de kabul eder ve aralarındaki ilişkileri bulur. Bu yöntem birçok alana uygulanabilir. Varoluşçu felsefe de bu yöntemden fazlasıyla yararlanmıştır. Husserl'in fikirleri varoluşçu terapistler tarafından terapilerde hayata geçirildiği kadar psikoloji araştırmaları için de büyük önem taşımaktadır.

Husserl'in fikirlerinin temelinde niyetlilik prensibi bulunur; niyetlilik her zaman bir şeylerin bilincinde olduğumuz fikrine işaret eder. Biz aynı anda hem dünyanın bilincindeyiz, hem dünya ile ilişki içindeyiz hem de dünyadan anlam çıkartmaktayız. Hiçbir zaman sadece gözlemci olmakla kalmayız, bunun yerine daima bir *katılımcı gözlemci*yizdir. Bir kişinin diğeriyle olan ilişkisine olan bakış açısı ile diğer kişinin aynı ilişkiye olan bakış açısı arasındaki fark buna bir örnektir.

Fenomenolojinin kurallarını takip ederek;

- Dünya ile olan ilişkime dair daha net bir görüş oluştururum.
- Dünyayı daha iyi anlamaya başlarım.
- İlişkilenme süreci içerisinde yaratılan kendiliği daha iyi anlarım.

Fenomenoloji, tam anlamıyla, olayların ve düşüncelerin kendilerini gösterdikleri şekilleriyle çalışılması anlamına gelmektedir. Bu, bir şeyin dış görünüşünün o şeye dair her şey olduğu anlamına gelmez. Sadece görünenin ötesine dair varsayımlarda bulunmamamız gerektiğine işaret eder. Fenomenolojik düşünceyi takip eden terapist, danışanın söyledikleri ile ilgili varsayımlarını kenara koymaya gayret eder, anlattıklarını sadece dinler ve bunların ne anlam taşıdığını merak eder.

Husserl, şeyleri istediğimiz şekilde görme eğilimimize "doğal görme yolumuz" ismini vermiştir. Husserl, bu doğal tutumumuzun etkisini en aza indirebileceğimiz ve bir şeyleri sanki ilk defa görüyormuşçasına değerlendirebileceğimiz bir yol önerir. Buna yakın deneyimleri, tanıdık nesnelerle çevrili olduğumuz evimizden ziyade, yeni bir yere tatile gittiğimizde ve burada nesneleri daha yüksek bir farkındalıkla algıladığımızda anlık olarak yaşarız. Çocuklar bunu yetişkinlere göre çok daha kolay yaparlar, onlar için her şey yenidir.

Dünya görüşümüzün farkına vardıkça, kendimizinkinin birçok farklı dün-

ya görüşü arasından sadece bir tanesi olduğunu anlarız. Kendi kişisel haritamızın farkına vardıkça, o kısmı bir tarafa koyup daha geniş coğrafyaya odaklanabiliriz. Varoluşçu terapistin görevi, farklı bakış açılarını keşfetme ve idrak etme sürecine yardımcı olmaktır.

Fenomenoloji şu soruyu sorar: "İlk önce anlama işini yapanı anlamadan bir şeyleri nasıl anlayabiliriz?"

ALIŞTIRMA

Raptiye, süt kutusu veya bir gazete gibi her gün kullandığınız bir nesneyi elinize alın. Değerini veya etkinliğini ölçmeden, bu obje için 20 farklı kullanma şekli düşünün. Bu nesneyi normalde kullanıldığı biçimin dışında düşünebilmek için neler yapmanız gerekti?

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Her zaman dünya ile ilgili çıkarımlarda bulunuruz, hiçbir zaman kendi varsayımlarımızdan kurtulamayız.
- Dünya ile ilgili daha kesin bir resim elde edebilmek için, onunla ilgili çıkarımda bulunma biçimimizi anlamamız gerekir.
- Açıklamadan veya yargılamadan, sadece dikkat ederek, fark ederek ve betimleyerek kendi varsayımlarımız hakkında daha iyi bir fikre sahip oluruz.
- Varoluşçu terapi, hem danışan hem de terapist için fenomenolojik bir araştırma projesidir.
- Fenomenoloji, hem insan etkileşimlerine ve karşılaşmalarına dair araştırmanın, hem de felsefî araştırma ve kanıtlamanın disiplin isteyen standartlarına uyum sağlamamıza izin verir.
- Yola öncülük eden danışanın kendi hikâyesidir, terapistin kuramsal modeli veya kişisel önyargıları değil.

cevabın ardından sormak genellikle daha verimlidir.

Danışanın, terapistin eylemleri, düşünceleri, hisleri ve inançları hakkında aşırı merak duyması çoğunlukla terapistin fikirlerine aşırı değer verdiğini, kendi fikirlerini azımsadığını ve böylece kendi sorumluluklarından kaçarak terapistin dikkatini başka tarafa çekmek istediğini gösterir. Böyle durumlar ele alınmalı ve üzerine düşünülmelidir.

Skalanın öbür ucunda ise terapisti merak etmeye yeltenmeyen danışanlar vardır. Bazı danışanlar, onları ciddiye aldığımız gerçeğinin kanıtlarını anlamakta zorlanırlar. Dürüstlüğümüz hakkında veya hayatımızdaki önemli olaylar hakkında sorular gelmeye devam ederse, bunlara cevap vermek danışanlara ihtiyaçları olanı vermeyecektir. Böyle bir durumda danışan için gerekli olan, bu cevapları öğrenmeye neden ihtiyaç duyduğu üzerine daha fazla tefekkürdür.

Meslek kuruluşları tarafından alınan birçok etik dışı davranış şikâyetini, terapistin kendine dair uygunsuz bilgileri danışana ifşa etmesi oluşturur. İlginç bir şekilde, bu durumların çoğunda terapistler danışanın ihtiyaçlarını karşıladıklarını ve eşitliği modelliklerini düşünürler. Ama durum böyle değildir. Böyle durumlarda terapistler, danışanları pahasına kendi ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar ve orada olma amaçlarını unutmaktadırlar; bu amaç danışanların kendi hayatlarını anlamalarına yardımcı olmaktır.

VAKA ÖRNEĞİ

KENDİNİ AÇMA: İŞE YARADIĞI ZAMAN

Sam altı yıldır kadın bir terapiste devam eden bir danışandı ve terapistine hiç dikkatli bir gözle bakmamıştır. Kariyerinin bitmesine ve psikiyatrik bir kliniğe yatışına sebep olan bir sinir krizinden sonra Sam, yeni bir kendilik hissi oluşturmak için çok çalışmıştır. Başta terapi konusunda çok şüpheci ve oldukça çekingen olan Sam zamanla çözülmüş ve terapötik süreci sahiplenmiştir. Annesiyle, kız kardeşiyle, babasıyla ve eski eşiyle olan ilişkileri dahil olmak üzere birçok karmaşık ilişkisel meseleyi ele almıştır. Sam bir gün aniden, hiç de huyu olmadığı halde, terapistine bakıp "Bir kadın olduğunuzun şimdi farkına vardım. Garip gelebilir ama gerçek bir kişi olduğunuzu da şimdi anladım. Kaç yaşındasınız?" der. Sonra hemen yüzü kızarır ve özür diler. Sam'in terapisti, yaşı hakkındaki soruya sakince cevap verir. Aynı zamanda da danışan için her ne kadar utanç verici olsa da, sorusunun terapisti bir diğeri olarak, gerçek bir birey olarak görmeye başladığı önemli bir âna işaret ettiğini ekler. Danışanın gözünde terapisti artık sadece endişelerinin basit bir dinleyicisi değildir. Sam hem sorusunun ne kadar önemli ve yeni bir bakış açısı getirdiğini anlamış, hem de yeni bir ilişkilenme tarzı başlatma ihtiyacında olduğunun ve

bu yeni yöne doğru bir adım attığının terapisti tarafından fark edildiğini ve kabullenildiğini de görmüştür. Diğer insanları ya bir hüküm mercii ya da bir bakım alma kaynağı olarak deneyimlediğini, bu nedenle de diğer insanların kendisine hiçbir zaman tam olarak gerçekmiş gibi gelmediğini fark etmesi ancak bu diyalogdan sonra mümkün olmuştur.

Yorum

Bu hususi durumda, terapistin acele bir şekilde de olsa kendini açması işe yaramıştır, çünkü Sam'in direkt bir cevap almaya ve diğerleriyle olmayı yeni bir yolla deneyimlemeye ihtiyacı vardı. Terapist, Sam'in bu soruyu önemli bir meselesinden kaçınmak için veya sosyal bir oyunun bir parçası olarak sormadığından emindi. Sam, terapistinin gerçek bir kişi olduğu algısının doğru olup olmadığını kontrol ediyordu. Bunu doğrulayarak diğer ilişkilerinde de yeni bir yöne doğru ilerleyebilecekti. Bunun yanı sıra, Sam, bu tip ilişkilenmelerden korku ve utançla kaçındığını da keşfetmiş oldu. Her iki farkındalık da devam eden çalışmanın geleceği açısından çok değerlidir.

VAKA ÖRNEĞİ

KENDİNİ AÇMA: İŞE YARAMADIĞI ZAMAN

Beth, kendini çok güvende hissettiği ve diğer insanları memnun etme ve övme arzusunu büyük ölçüde anlamasını sağlamış olan erkek bir terapiste gitmektedir. Daha henüz ikinci boşanma sürecini geçirmiş olan Beth, 30'larının ilk yıllarında ve çocuksuz bir kadındır. Terapinin altıncı ayında Beth, terapistine evli olup olmadığını ve çocukları olup olmadığını sormuştur. Terapisti, Beth'in sorularıyla sınırları test ettiğini ve kendisiyle yakınlaşma arzusunun sorumluluğunu alması gerektiğini söyleyerek bu sorulara cevap vermeyi reddetmiştir. Bu Beth'i kızdırmış ve Beth ona sadece medeni haline dair bir soru sorduğunu, kendisiyle yatağa gitmek isteyip istemediğini sormadığını söylemiştir. Daha da savunmacı bir tavra giren terapist, Beth'in kendisiyle cinsellik yaşamak konusunu açarak baştan çıkarıcı olmaya çalıştığı yorumunu yapmıştır. Beth sadece bir kadın olarak reddedilmiş hissetmekle kalmamış, aynı zamanda kendini suçlanmış da hissetmiştir. Terapistinin kendisini gevşek ve tahrik edici biri olarak gördüğünü düşünerek çok üzülüp öfkelenmiştir. Bir sonraki seansta Beth aynı konuyu tekrar açmış ve terapisti açıkça "Neden bunu bilmek istediniz Beth?" diye sormuştur. Bu soru üzerine Beth, ne söylerse söylesin terapistinin söylediklerini kendisinin şüpheli davranışları için kanıt olarak kullanacağını düşünmüştür. Kendini köşeye sıkışmış ve yargılanmış hissetmiştir. Terapisini bırakan Beth, sonrasında terapistinden terapiyi bırak-

masının kendisini baştan çıkarma denemesinin başarısız olduğunun bir kanıtı olduğunu söyleyen bir mesaj alınca daha da öfkelenmiştir.

Yorum

Beth'in terapisti, genç ve hoş danışanı kendisine kişisel bir soru sorduğunda bir anda derinliğini kaybetmiştir. Daha önceki (analitik) eğitiminde danışanın sorduğu soruları cevaplamamayı, bunun yerine bir yorum yapana kadar soruları kazımayı öğrenmiştir. Tam olarak yapmaya çalıştığı budur. Danışanının medeni durumunu bilmesi konusunda neden endişelendiği sorulduğunda, terapist, kendisinin de boşandığını ve iki çocuğu olduğunu ve hâlâ eski eşiyle yaşadığını söylemiştir. Bunları anlatarak terapiyi kişiselleştirmekten korktuğunu fark etmiştir. Bunun da nedeni danışanını çekici bulması ve onunla bir ilişki yaşadığına dair fantezilerinin olmasıdır. Orada bulunma nedeninin, danışanın kendi dünyasını anlamasına yardımcı olmak olduğu bilgisine güvenememek, danışanının kendisini açmasına dair talebine aşırı tepki vermesine neden olmuştu. Önemli olan danışana kendi medeni halini söyleyip söylememesi değildi. Önemli olan her ne yaparsa yapsın bunu saldırıya maruz kaldığını, manipüle edildiğini veya tehlikede olduğunu hissetmeden ve soruyu kişisel bir kazanç için kullanmak isteyen tarafını bir kenara bırakarak yapabilmesiydi. Bütün etkileşimin odağında olan, danışanın iyi olma hali olmalıdır. Bununla beraber, cevabın verilmesi veya verilmemesinin danışanlarda nasıl bir etki yarattığını ve sordukları kişisel soruların danışanlar için nasıl bir öneme sahip olduğunu araştırmak, savunmacı veya basmakalıp bir cevap vermekten veya danışanı reddetmekten her zaman daha iyidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Kendimizi söylediklerimiz, yaptıklarımız ve başkalarına tavırlarımızla ifşa ederiz.
- Danışanlardan gelen terapistin kendini açması yönündeki istekler, terapi çalışmasını zayıflatmanın bir yolu olabilir.
- Kendini açmayı kabul etmek veya reddetmek güvensizlikle verilmiş bir kararsa geri seker.
- Zihnimizi her zaman danışanın iyi olma haline odaklı tutmamız gerekir.

YÖNLENDİRİCİ OLMAK, DİREKT OLMAK VE YÖN

Bütün bunlar danışanlarımızla yönlendirici olup olmamak sorusunu gündeme taşır. Bu kelimelerin psikoterapideki anlamına dair genel bir karmaşa mevcut. Varoluşçu yaklaşım ise bu kavramları nasıl anladığı konusunda oldukça nettir.

Varoluşçu terapist direkt olmalıdır dediğimizde, varoluşçu terapistlerin nezaketsiz, dobra, sivri, zevzek veya muğlak olması gerektiğini değil, maksatlı olması gerektiğini kastederiz. Bu, sorulara direkt olarak cevap vermek ama kesinlikle gerekli olandan fazlasını söylememek, her müdahalede sadece bir noktayı vurgulamak, fazla belirsiz veya kuramsal jargon kullanmamak gibi anlamlara gelebilir.

Varoluşçu terapist yönlendirici olup olmamak çerçevesinde düşünmez, bunun yerine danışanın otonomisine saygı duymaya önem veren varoluşçu ilkeyle danışanın kendi yönünü bulmasını hedefler. Danışanları yönlendirmeyiz, daha ziyade onların düşünce ve duygu akışlarını takip ederek danışanlara, kendi içsel buyrukları, kendilerine dair tanımlamaları ve çizdikleri yol haritasıyla, hayatta kendi yollarını nasıl bulacaklarını gösteririz. İnsanların en iyi öğrenme biçiminin diğerlerinden tavsiyeler almak değil, kendi deneyimleri üzerine düşünmek olduğuna inanırız. Bütün bunlara rağmen tamamen yönlendirmeden muaf bir danışma sürecinin mümkün olmadığını biliriz, çünkü müdahalelerimiz bir yana, sadece kendi varlığımızla bile danışana yeni bir yön sağlamış oluruz. Danışanın öyküsünden A konusunu değil de B konusunu seçerek bile bir yön tayin etmiş oluruz. Bununla beraber, danışanlar yeni bir fikri işaret edip bizim bu fikre odaklanmadığımız her an başka yolları kapatmış oluruz. Her zaman yönlendiriciyiz ama burada sanat, danışanlarımızın yönsüz ve dümensiz kaldıkları her defasında yeniden yön bulmalarını sağlayabilmektir.

Heidegger, bir terapistin bir danışana karşı alabileceği iki temel duruşu tanımlar. İngilizcede[4] biraz garip bir şekilde çevrilmiş olsalar da, bu duruşlar "üzerine giydirmek" ve "ileri sıçramak"tır. Bunlardan ikinci kısımda "içine atlamak" ve "ileri atlamak" olarak bahsetmiştik. İçine atladığımız vakit kontrolü ele almış ve kişiye bir nesne olarak davranmış oluruz. İçine atlayarak danışanın hayattaki yönünü belirleyecek olan otonomisinin varlığını tanımamış oluruz.

İleri sıçradığımız vakit danışanın otonomisine saygılı olmuş oluruz. Bu şekilde, danışanlar için, sadece tahayyül edememiş oldukları ama içinde bulundukları koşulların aslında gösterdiği bir geleceği görünür hale getiririz. Danışanların dinamik olan ve kendini tanımlayabilen potansiyellerini uyan-

4 ...ve Türkçede. (ç.n.)

dırmalarına yardımcı oluruz. Bu birçok durumda danışanlar için alışıldık değildir ve kaygı uyandırabilir. İnsanlar düşünmeye ve kendileri için seçmeye alışık değiller, sadece başkalarına tepki vermeye alışıklar. Bu yüzden bir danışanın, terapistten tavsiye, öneri veya fikir sunmasını beklemesi çok olası bir durumdur. Bu tip bir tavsiye veya fikir talebini yön bulmak için bir başlangıca dönüştürmenin birçok yolu vardır. Aynı şekilde böyle bir istek kolaylıkla seçeneklerin araştırılmasına veya yaratıcı ve oyuncu bir şekilde ideal bir dünyada mümkün olanlar üzerine bir hayal kurma faaliyetine dönüştürülüp, sonrasında gerçeklikle buluşturulabilir. Gidilecek yönü belirleyecek olan, terapistin favori kuramı, önyargıları veya hayata dair tetkik edilmemiş varsayımları değil, danışanın açığa çıkartmakta olduğu hikâyesi olmalıdır.

Eğer özgürlük ve müdahaleci olmama ilkeleri harfiyen uygulanırsa, yönlendirici olmama dalaletine düşülebilir ve terapistler olarak biz süreçteki yön hissimizi kolaylıkla kaybedebiliriz. Böylelikle kendi otonomimizi zayıflatmış oluruz.

Böylesi liberal bir "bırakınız yapsınlar" yaklaşımı, danışanın hayatına değil de kurama bağlı olan otokratik ve kuralcı bir yaklaşım kadar zarar verici olabilir. Varoluşçu terapist yönlendiricilikle yönlendirici olmamak arasında bir denge bulmaya çalışır. Terapistin koruduğu bu denge, danışanların kendi yönlerini hem güvenli ve emin bir şekilde bulmalarını, hem de bu arayışı heyecan verici ve zorlayıcı bir macera olarak deneyimlemelerini sağlar.

Fakat bazı durumlarda, sessiz kalınarak, danışanın otonomisinin varlığının tanınması ve görülmesi daha iyi olacaktır. Diğer durumlarda ise terapist daha etkin ve açıkça yönlendirici olabilir.

Bir danışan neden terapiye gelmeye devam eder? Danışanlar ancak terapide kendilerini anlamaya birazcık bile olsa daha yakınlaştıklarını hissettikleri bir deneyim yaşayabilirlerse geri geleceklerdir. Bu ilk başta terapistlerinin onları anladıklarını ve terapistleriyle bir çift olarak çalıştıklarını hissetmeleriyle gerçekleşir. Fakat bu yeterli değildir. Bunun yanında terapistlerinin, hayatta yeni bir şeyi anlamalarını sağladığını ve bu anlama yetisini kazanmalarında yardım ettiğini de hissetmelidirler. İhtiyaçların netleştirilmesi ve iletilmesini öğrenme süreci, terapist tarafından başlatılmalı ve gösterilmelidir. Bu en etkili şekilde, terapide ne sunulabileceği konusunda direkt ve gerçekçi olarak ve de danışanın kendi sorumluluğunu en kısa zamanda alabileceğine dair yetisine saygı göstererek gerçekleştirilebilir. Bu sebeple, her durumda, terapist direkt ve maksatlı olmalıdır ve de terapistin yaptığı tüm müdahaleler fenomenoloji ilkesiyle uyumlu olmalıdır.

Bu da varoluşçu terapistin, katı değil ama sistematik, gevşek veya umar-

sızca rahat değil ama hassas ve kuralcı olmadan net olması anlamına gelir. Her zaman danışan için tamamen orada ve hazır olmak, farkında olmak ve de kendi kavrayış kapasitemizi, kendilerini daha iyi anlamalarına yardım etmek için danışanın hizmetine sunmak temel olandır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Varoluşçu terapist yönlendirici olmaktan ziyade maksatlı ve yon sahibidir.
- Yönlendirici olmama ilkesi otonomiyi hiçe sayar ve kolayca tıkanmaya yol açabilir.
- Verimli bir terapötik ilişki her iki kişi için de zorlayıcı olacaktır.
- Danışanlar, hem onlarla beraber ve onların yanında durmaya istekli, hem de onlara hayata dair yeni bir şey öğretebilecek terapistlere değer verirler.

5
TEORİDEN PRATİĞE
(Çeviren: Aylin Erbahar)

Bilmek yeterli değildir, uygulamamız gerekir.
Arzulamak yeterli değildir, yapmamız gerekir.
Goethe

İFADE ETMEK VE KENDİNİ İFADE ETMEK: KENDİLİĞİN ÇELİŞKİSİ

Daha önce varoluşçu yaklaşımın sabit bir kendilik fikrine karşı çıktığından söz etmiştik. Biz sabit değiliz; kim olduğumuz, nasıl yaşadığımızla ve hayatımızı nasıl sürdürdüğümüzle şekillenir. Nasıl ki hızlı akan bir nehre bir kova atıp çektiğimiz suyun hareketinin hızla akan nehirdeki suyun hareketiyle aynı olmasını bekleyemiyorsak, kendiliği de içinde bulunduğu hayattan ayrı düşünemeyiz. "Kendilik" olarak bildiğimiz şey, yapmış olduğumuz ve yapacağımız seçimlerin ve bağlantıların bir ürünüdür. Bu nedenle kendilik hissi üzerine konuşmayı tercih ederiz.

Daha önceki "zihin-dikkat etmek[5]" örneğinde olduğu gibi, "kendilik" isminden de bir fiil yaratmamız, "kendileşmek" fiilini yüklem olarak, "kendileşen" kelimesini ise sıfat-fiil olarak kullanmamız daha doğru olurdu.

Varoluşsal olarak, kendilik algısı, kişinin fiziksel, sosyal, kişisel ve tinsel dünyalarla ilişkilerinden oluşan ve varoluşunu oluşturan ağların dinamik ağırlık merkezidir. Bu ağlar durmaksızın yeniden düzenlenir ve dengelenir. Bu süreçte, biz ya aktif ya da pasifizdir. Pasiflik, dinlenme ve kendimizi tazeleme açısından önemli bir yoldur. Ama aynı zamanda aktiflik hayatta kalabilmemiz için zorunludur; dünya üzerinde eylemde bulundukça, dünyayla olan bağlantımız ve dünyaya dahil oluşumuz genişler ve gelişir. Genellikle aktif ve pasif haller birbirini dengeler.

---

5 İngilizcede zihin anlamına gelen "mind" kelimesi aynı zamanda dikkat etmek, dikkate almak anlamına da gelir. (ç.n.)

Hayatı pasif veya tepkisel (reaktif) yaşamak bize kolay gelir. Ancak, daha aktif ve hattâ her şeyi sürekli yeniden düzenleyen, ele alan ve düzelten proaktif bir yaşam ile tamamlanmadığında, pasiflik kaçınılmaz şekilde bir kördüğüme, tepkisellik ise kaosa ve karışıklığa dönüşür.

Hayatı kasten yaşamak[6] enerji tüketir, böyle bir yaşam kararlılık ve kayda değer bir kendini irdeleme gerektirir. Ancak, bunun sonucunda yaşamımızı belirleyenin koşullar olduğunu ve davranışlarımızı başkalarına göre belirlediğimizi daha az hisseder, kendimizi daha canlı hissederiz. Bir başka deyişle, kendi yaşamımızın yazarı olmak bize bir otorite olma hissi kazandırır, kendi hayatımızın otoritesi. Zaman ve mekân değiştikçe tutarlı kalan bir kendilik hissi kendi eylemlerimiz üzerine düşünerek inşa edilebilir.

Fiziksel açıdan baktığımızda vücudumuzdaki bütün hücreler sürekli olarak yenilenir. Bir kan hücresinin üç ay kadar bir ömrü vardır. Kemiklerimiz bir ila beş sene arasında yenisiyle değişir. İyileşme, bu yenilenme ile gerçekleşir. Kendilik algımız için de aynı durum geçerlidir. Kendilik algısı, her gün biraz dönüşür, değişir ve yeni durumlara adapte olur. Fiziksel açıdan zaman ve mekân üzerinden bir süreklilik hissine sahip olmakta biraz zorlanırız, ancak psikolojik olarak bu daha da problematik görünür. Her ne kadar genellikle değişimi arzulasak da, değişimin mümkün olmadığına dair hatalı bir inanç geliştiririz. Zaman içinde gerçekleşen değişimlerin farkında olmamızı engelleyen şey belki de kaygı tarafından güdülenen fabrika çıkış ayarlarımızdır. Varoluşçu terapi, kişilere hayatı varsayılan fabrika çıkış ayarlarına göre yaşamak yerine, bilerek ve kasten yaşamayı öğreten bir yöntemdir. Varoluşçu terapiyle daha esnek olmayı ve de zaman ve durumlar tarafından dönüştürülmek için kendimizi özgür bırakmayı öğrenebiliriz.

Burada bir çelişki yatar. Metanetli ve tutarlı bir kendilik algısı, farklı durumlarda farklı olma becerimize rağmen değil, ondan ötürü elde edilir.

Bu noktada oluşabilecek sorular:

- İstediğimi elde ediyor muyum?
- Ne istiyorum?
- Neyi farklı yapmam gerekiyor?

6 Hayatı *kasten yaşamanın* anlamı bilerek, canlı, hedefleyerek, amaçlar uğruna, bir şeylere niyet ederek yaşamaktır. (ç.n.)

VAKA ÖRNEĞİ: KENDİLİK ÇELİŞKİSİNİ KEŞFETMEK

Eva alçakgönüllü bir kişidir. Ailesine sadakatle ve iyi bir şekilde uzun yıllar bakmıştır. Eva'nın yirmi yıllık eşi Peter, bu erdemini gören ilk kişidir ve böyle harika bir kişinin eşi ve çocuklarının annesi olduğu için her gün şükretmektedir. Çocukların ortaöğretiminin bitmesine az kaldığı ve annelerinin desteğine ihtiyaç duydukları sırada Eva ruhsal bir çöküntü geçirmiş ve bu durum hem Eva'yı hem de eşini afallatmıştır. Eva klinik depresyon sebebiyle bir psikiyatra danıştığında, psikiyatr Eva ve Peter'ı çift terapisine yönlendirmiştir. Eva anti-depresan kullanmasına rağmen sürekli olarak Peter'a onu desteklemesini ve onun için bir şeyleri yoluna koymasını söylemektedir. Eva'nın kendisiyle ve yetenekleriyle ilişkisi kesilmiş görünmektedir. Kendini yetersiz ve ümitsiz hissetmektedir. Eva'nın tek başına çalışmasına ve kendi hayatıyla ve kendiyle ilgili soruları sormasına olanak sağlanması için çift terapisi çalışması kişisel terapiye dönüşür.

Kendi başına nasıl biri olacağı, çocuklarının eğitimi ve eşinin ihtiyacı olan "evdeki güvenilir rutin" dışında dünyaya nasıl katkı sağlayacağı hakkında hiçbir fikri olmayan Eva, ilk başta, kişisel hikâyesini anlatma ve kendini yansıtmanın ona iyi gelebileceği fikrini reddeder. Ancak zamanla çocuklarının aile ile birlikte olmanın dışında daha farklı önceliklerinin olduğunu ve eşinin gitgide tüm dikkatini başarılı kariyerine verdiğini gören Eva yavaş yavaş hayatındaki boşluğun farkına varmaya başlar. Farklı fikirlerle oynamayı öğrendikçe ve insan hayatının imkânlarını özgürce deneyimledikçe, tadını çıkara çıkara terapötik alanı doldurmaya başlar.

Yorum

Eva'nın terapisti Eva'da neyin ters gittiğine odaklanmaktan ziyade, onun düşünme, hissetme, oyun oynama ve ilişki kurma becerilerine odaklandı. Böylece Eva kendinde daha fazlası olduğunu hızlıca keşfetti. Çok kısa zamanda, kendi deyişiyle, "çok değişik biri" oldu. Sadece Peter'ın eşi ve çocuklarının annesi olduğuna inandığı yatıştırıcı rüyadan uyandı. Onu özgürleştiren ve canlandıran yeni bir öz-farkındalığa vardı. Yüksek öğrenime geri döndü. Hayatı bu kadar heyecan vericiyken ve birçok şey vaat ederken neden anti-depresanlara ihtiyaç duymuş olduğuna şaşırıyordu. Eva'ya hatırı sayılır kapasitelerini ve canlılığını geri kazanmasına yardımcı olmak yerine, patolojik ve indirgenmiş bir resimle batağa saplanmak, terapide oldukça kolay düşülebilcek bir hata olurdu.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Kendilik doğuştan gelen bir şey değildir, yaptığımız seçimlerin ürünüdür.
- Yaptığımız her şey, yaptığımız her seçim, kendimizi ifade etmeye ve kendimizi tanımlamaya yönelik davranışlardır.
- Bir şeyi yapmayı *seçmeyerek* ya da *yapmamayı* seçerek kendimizi indirgemiş ve eksiltmiş oluruz.
- Hayatımız üzerine kafa yorduğumuz zaman, kişisel sorumluluk ve kapasite hissini elde etme imkânı ortaya çıkar.
- İnsanız ve sürekli olarak değişiriz. Bu değişimi kendimiz üzerine düşünerek ve kafa yorarak yönlendirebiliriz.

TEMALARI VE SORUNLARI BELİRLEMEK

Danışanlar her zaman kendileri için önemli olan şeylerden söz eder. Hayat hakkındaki endişe ve düşüncelerini bize göstermeden edemezler. Her ne kadar bunu en başta örtülü bir biçimde yapsalar da, canlıdırlar ve varoluşları onlar için önemlidir. Danışanın endişelerinden ve zihin meşguliyetlerinden oluşan temaları dinlemeyi öğrenmek ve bunları üzerinde çalışılabilir somut meselelere tercüme etmek terapiste kalmıştır.

Varoluşsal tema derken kastettiğimiz üzerine konuşulan konular değildir. Aksine, kastettiğimiz, bir kişinin varoluşun getirdikleri ile nasıl temas ettiğidir.

Bunu hepimiz çeşitli düzeylerde sürdürürüz:

- Fiziksel düzeyde, hepimiz karşı konulmaz bir şekilde ölüme doğru gitmemize rağmen bedenimizi hayatta tutarız.
- Sosyal düzeyde, sevmeye ve sevilmeye çalışırken bir yandan da karşıtlık ve nefret ile sürekli olarak mücadele etmeyi öğrenmemiz gerekir.
- Kişisel düzeyde, varoluşumuzun kökeninde bize gerçekleştirebileceğimizden daha çok seçeneği sağlayan özgürlüğü hem arzulayıp hem de ondan korkarken, kişiliğimizi tanımlamaya ve oluşturmaya çalışırız.
- Tinsel düzeyde, anlamsızlığa, faydasızlığa ve etiğin göreceli olmasına tahammül etme zorunluluğumuzla yüzleşirken, dünyanın bir anlam ifade etmesi için çabalar ve onu anlamaya çalışırız.

Örneğin, bir danışan partneri tarafından baskı altına alındığını hissettiğinden bahsettiğinde ve seansın konusu "Partnerimle nasıl geçinebilirim?" olduğunda, konunun yukarıda bahsedilen düzeylerle temasından şöyle varoluşsal temalar ortaya çıkar:

- Fiziksel boyutta, ilişkiyi iyi bir hale getirmek için sınırlı bir zaman kaldığı hissi olabilir.
- Sosyal boyutta, karşılıklılık ve eşitlik içeren bir ilişkiyi hak etmediği hissi olabilir.
- Kişisel boyutta, ne tür bir ilişkinin içinde olmak istediğine dair otonom bir karar alamama hissi olabilir.
- Tinsel boyutta, bu ilişkide neyin doğru neyin yanlış olduğuna nasıl karar verileceğine, bu ilişkinin yararlı veya zararlı olup olmadığının nasıl değerlendirileceğine dair rahatsız edici bir şüphe olabilir.

Varoluşsal endişelerin yokluğu genellikle bir şeylerin göstergesidir; bir temanın mevcudiyetini gösteren durumlardan biri o tema hakkında konuşulmuyor olması olabilir. Örneğin bazen bir şey, kişi üzerinde, o bu durumun farkında olmadığı halde etkili olabilir. Kişi, genellikle bu şekilde düşünmeye ve bir şeylerden bu şekilde bahsetmeye alışkın olmayabilir. Ya da gözden kaçırdığı mesele ile daha önceden hiç karşılaşmamış olabilir. Örneğin, yeterlilik ve akademik performansın belirleyici olduğu bir ailede yetişmiş bir genç yetişkin, başka bir insana adanmışlığın ve duygusal talepleri olan başka birine içten bağlılığın da hayatı oldukça zenginleştirebileceğini fark etmeyebilir. Bu durumda bir partner ile yaşadığı yakınlığa dair problemler varoluşun merkezindeki bu kör noktayı ortaya çıkarır. Danışanın duygularına dair kafa karışıklığı ve karmaşası, ilişkilere dair varoluşsal temanın etrafında yeni keşifler yapılması gerektiğini gösterecektir.

Temalarla ve sorunlarla çalışmak

Varoluşun, bütün bu boyutların hepsini aynı anda kapsadığını aklında tutarak, terapist, diyaloğun hangi boyut üzerine odaklandığına ya da diyalogda hangi boyutların daha az bahsi geçtiğine dikkat edebilir. Bunun üzerine şunları araştırabilir:

- Bir tema, mevcut konunun içinde nasıl temsil ediliyor?
- Varoluşun getirdiklerinden nasıl kaçınılıyor ya da bunlar nasıl inkâr ediliyor?
- Danışan nasıl canlılık kazanmaya ve tatmin olmaya çalışıyor?
- Riskler neler ve bu risklerden nasıl kaçınılıyor?

• Temalar ne kadar dirençli ve bu temalar hangi durumlarda ortaya çıkıyor ya da çıkmıyor?

• Tema, danışanın dünya görüşü ve hayat deneyimi hakkında ne söylüyor?

Varoluşçu terapist, deneyimden bahsedilirken bütün müdahaleleri bir kenarda tutmayı ve çok fazla entelektüelleştirme veya soyutlama yapmamayı hatırlamalıdır. Varoluşçu terapistin işi, fenomenolojik olarak, danışanın dikkatini o temanın varlığına veya yokluğuna çekmektir.

Sadece temaları isimlendirmek tek başına görece daha az değerli olabilir ve danışan, terapistin sadece hikâyesindeki öğelere takılıyor olduğu hissine kapılabilir ve de terapistin ne yapmaya çalıştığını anlayamayabilir. Terapistin, sorunun dile geliş şeklindeki saklı çelişki ve ikilemlere işaret etmesi daha değerli olacaktır; örneğin, "Bir yandan bir ilişki içinde olmak istemediğinizi söylüyorsunuz ama bir yandan da çoğunlukla bir ilişkiniz var. Bana bu konudan biraz daha bahsedebilir misiniz? Bu belli bir gerilime ve hattâ hayatınızdaki bir tezatlığa işaret ediyor olabilir."

VAKA ÖRNEĞİ

TEMA VE SORUNLARI NETLEŞTİRMEK VE ONLARLA ÇALIŞMAK

Mike 42 yaşında başarılı bir kariyere sahip, üstü açık arabasını yasal limitin hemen altında sürmeyi seven biridir. Erkekler arasında iyi geçindiği pek çok arkadaşı ve meslektaşı vardır ve kendisini popüler biri olarak nitelendirmektedir. Popülaritesinin sadece insanları arabayla gezmeye ya da bir şeyler içmeye çıkarmasından (ve her çıkışta hesabı ödemeyi önermesinden) kaynaklanmadığını düşünmektedir. Fakat, "onunla çıkacak" kadınlara yaklaşmakta zorlanmaktadır. Mike birçok olay hakkında ve o gün işte olup bitenlerle ilgili oldukça konuşkan ve bunların üzerine düşünebilen biridir. Ancak konu üçüncü seansta ortaya çıkan bir duruma, yani hâlâ ebeveyniyle yaşamasına ve hiç bir zaman tek başına yaşamamış olduğu gerçeğine geldiğinde sessizliğe bürünmekteydi. Başlangıçta, bu meseleyi tartışmaya açmak tabuydu ve kaçındığı özerklik meseleleriyle mücadele etmek için bir yardım istememekteydi. Bunun üzerine akıllıca davranan terapist, Mike'a bu yaptığının kendi zihinsel özgürlüğünü talep etmek ve hangi konuların terapide konuşulacağına ve çözümleneceğine dair kendi kararlarını almak için tavizsiz davranmak olduğunu söyledi. Bunun üzerine Mike çözüldü ve hayatı yaşama biçiminin otonomisini ne şekilde engelliyor olduğu üzerine kafa yormaya başladı. Böylece, bağımlılığından derinlemesine utandığı ve bunun kadınlara çıkma teklifi etmesini

engellediği ortaya çıktı. Çünkü kadınları kendine ait bir yere götüremeyeceğini, onun yerine doğrudan ebeveyniyle tanıştırmak durumunda kalacağını itiraf etmekten korkuyordu. Bu meselelerle bütün gerçekliğiyle yüzleşmek ve bunları ilk kez yüksek sesle söylemek Mike'ın kendisinin kim olduğuna dair algısını değiştirdi. Kafasını kuma gömerek veya utanç içinde yaşayarak devam etmek istemediğini hemen anladı. Bunların yerine, başını dik tutmak istediğini ve özellikle kadınlarla olmak üzere istediklerini yapmayı seçebileceği bir yere sahip olmak istediğini kavradı. Arabasının sadece bir oyuncak olduğunu fark etti. Sonuç olarak oyuncaklarla oynamayı tercih etmek, ona hiçbir zaman büyüme şansı vermemişti. Arabasını satti ve gelen parayı kendi dairesini satın almak üzere peşinat olarak kullandı. Bağımsızlığa ve olgunluğa doğru attığı ilk adımın ardından hayatı hızlıca dönüştü.

Yorum

Terapistin Mike'in kadınlara çıkma teklifi konusundaki isteksizliğine fazla takılması, terapisti çeşitli yorumsal tuzaklara düşürebilirdi; örneğin Mike'ın erkeklerle birlikteliği kadınlarla olana tercih ettiğini ve cinsel kimliğiyle ilgili bir meselesi olduğunu iddia etmek gibi. Mike'ın annesinin hadım edici etkisi yüzünden kadınların ilgisinden korktuğunu varsaymak da böyle bir tuzak olabilirdi. Aslında, Mike, "ailesinin evindeki rahatına düşkünlüğünün ve korkaklığının" oldukça farkındaydı. Kadınları kendisinden uzaklaştırmasına sebep olan ve kendini değerli hissetmesini engelleyen aslında onun bu tembelliğe olan alışkanlığına dair yaşadığı utançtı.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Varoluşsal temalar insana dair bütün meselelerde mevcuttur.
- Bu temalara dair farkındalık terapist tarafından danışanın öyküsündeki farklı boyutları anlamlandırmak için kullanılabilir.
- Danışanlar, şimdiye dek saklanmış ya da gözden uzak tutulmuş varoluşsal temaları ele almaya başladıklarında, istinasız olarak büyük bir rahatlama hissederler.
- Öncelikli ihtiyaçların, terapistten ziyade danışan tarafından belirlenmesi ve bununla beraber terapistin o ihtiyaçları netleştirmeye çalışması, bu gelişimi harekete geçirecektir ve ihtiyaçlarla ilgili derin bir anlayış oluşturmaya odaklanmayı sağlayacaktır.

DEĞERLERİ VE İNANÇLARI BELİRLEMEK

"Değerler" kelimesi basitçe bizim neye değer verdiğimize, bizim için neyin önemli olduğuna ve neye kıymet verdiğimize dair bir anlam taşır. Değerler insana dair bütün olaylarda mevcuttur. Bu değerleri değişmez ve tartışılmaz olarak düşünmek isteriz. Hiç şüphesiz, bu şekilde kendimizi daha güvende hissederiz. Fakat aslında bu değerler bizim belirli kişisel ve sosyal deneyimlerimizi anlamlandırmamız yoluyla ortaya çıkar ve zamanla sabitmiş gibi görünen yasalara dönüşürler.

Değerler, bize bütünlük ve bağ hissi vermekte ve hayatımızı değerli kılacak anlamlı bir çerçeve oluşturmakta bağlantı vidaları gibidir. Biz insanların üzerine düşen, dayanıklı, uyumlu, sağlam ama aynı zamanda yaşayabilecek kadar esnek ve yeni durumlara adapte olabilecek bir değerler sistemi ortaya çıkarmaktır. Birçok danışan hayatlarında böyle bir doğruluk ve kesinlik hissinin olmadığından söz eder.

Varoluşçu terapinin temel değerlerinden biri, insanları kendi değer sistemlerini keşfetmek ve buna göre yaşamak, seçtikleri değerlerin neden önemli olduğunu ve neden bunları seçtiklerini anlamak ve de bu seçilmiş değerlerin çevrelerindeki diğer insanlarla temas kurmalarını nasıl sağladığını ve sevdikleriyle derin bağlar kurmalarını nasıl etkilediğini keşfetmek konularında cesaretlendirmektir.

Terapist olarak bizim üzerimize düşen bazen danışanın değerlerinin gücüne ve katılığına meydan okumaktır.

Değerler ve inançlar kişisel ahlak kurallarının temelidir ve şu konularla ilgilidir:

- Hayatı nasıl yaşamak istediğimle;
- Başkalarına nasıl davranmak istediğim ve başkaları tarafından bana nasıl davranılmasını istediğimle;
- Kendimin ve başkalarının eylemlerini nasıl değerlendirdiğimle;
- Sonuç olarak insan varoluşuna dair ne hissettiğimle;
- Genel bir amaç ve anlam hissini nasıl geliştirdiğimle.

Yaptığımız her şey kişisel değer sistemimizde bir noktaya işaret eder. Bütün eylemlerimiz temelini inançlarımızdan ve değerlerimizden alır. Daha basit bir şekilde ele alacak olursak, değerlerimiz sabahları uyanma ve geceleri de başımızı yastığa içimiz rahat bir şekilde koyma (ya da koyamama) sebebimizdir.

Temalar ve sorunlar genellikle daha açıkken, değerler ve inançlar daha örtük olur, çünkü değerler varoluşun tinsel boyutuyla, *Überwelt* ile ilgilidir. Terapinin odak noktası her zaman danışanın kendine özgü deneyimi ve örtük inanç ve deneyimlerinin hayatlarının şeklini nasıl belirlediğidir. Çoğunlukla, danışanlar kendi değerlerinin kendi hayatları üzerindeki etkisinden bihaberdirler.

Kendi değerlerimizi seçebilmemiz ancak, mutlak değerlerin yokluğunu kabullenmenin yarattığı varoluşsal kaygıyla baş edebildiğimizde mümkün hale gelir. Bu nedenle, varoluşçu terapist değerleri sorgulamak ve bu değerlere meydan okumak için hazırlıklı olmalıdır. Bunu yapabilmemiz için öncelikle kendi değerlerimizin anlamını bilmemiz gerekir. Üzerine hiç düşünmeden sahiplenilmiş ya da toplumsal olarak çoğunluğu takip ederek benimsenmiş değerlerden ziyade; kişisel tercihlerimizin sonucunda ve tercihlerimiz üzerine derinlemesine düşünmeyle ortaya çıkmış değerlere sahip olmamız önemlidir.

Danışanın değer sistemi ile çalışmak

Hepimiz kendi seçmediğimiz değer sistemleriyle yaşamak zorundayız, birçok durumda bize tanıdık olan değer sistemini benimseriz. Kimse değerlerinin sorgulanmasından hoşlanmaz ancak bazen hayatta bizi değerlerimizi sorgulamaya zorlayan durumlarla karşılaşabiliriz. Genellikle danışanlar, terapiye değerlerinin sorgulanmaya açık hale geldiği bir zamanda başvururlar. Bağ kuramadıkları bir dünyaya anlam vermenin kendi üzerlerine düştüğünü muhtemelen ilk kez fark eden danışanlar büyük bir kaygı yaşayabilirler. Bir değer sistemini yeniden gözden geçirme süreci, bir şeyin ne kadar değerli olduğuna -değerinin ne olduğuna- karar vermeyi ve bir şeyin onun için başka şeyleri feda edecek kadar değerli olup olmadığı üzerine düşünmeyi gerektirir.

Aşağıdaki noktaları göz önünde bulundurmamız gerekir:

- Şu an için hangi değerler işe yarar? Hangisi hayatın daha erken bir dönemine ait?
- Bu değer hangi hisleri ve yaşam dünyalarını harekete geçiriyor?
- Danışanın farklı değerleri arasında nasıl zıtlıklar var ve danışan bunlarla nasıl yaşıyor?
- Hangi değerler düşünmeden ve seçimsizce kabul edilmiş, hangileri böyle değil?
- Bir kişinin kendisini "yaptığına inanan ve yaptığına değer veren" bir kişi olarak tanımlaması ne anlama gelir?

Değerler örtük olduğu için, bir danışanın değer sistemini büyük olasılıkla

ona direkt olarak sorarak değil, onun ilişkilerinden, düşüncelerinden, korkularından ve eylemlerinin sonuçlarından öğreniriz. Bir başka ipucu ise danışanların konuşma şekilleridir. "... olması hiç doğru değil", "Bu adil değil" gibi cümleler ya da "gerekmek" kelimesi bir değer göstergesidir. Kişinin sahip olduğu inançları ve varsayımları fark ederek bunlara fenomenolojik olarak bakılabilir. İlk başta "Yani, öyle işte, çok ortada değil mi?" gibi yanıtlar aldığımızda şaşırmamalıyız. Bir konu kişi için açıkça asıl meseleymiş gibi görünebilir, ama durum aslında böyle olmayabilir. Kişi, konu üzerine derinlemesine düşünmediği için asıl meseleyi görememiş olabilir. Varoluşçu terapistler ne belli değerleri yasaklar, ne de belli değelerle ilgili reçeteler sunar. Varoluşçu terapistler sadece, danışanın değerleri belirgin hale geldiğinde, bu ortaya çıkan değerlere ve bu değerler arasındaki uyuşmazlıklara ve gerilimlere dikkat çekerler.

ALIŞTIRMA

Önemli bir mesele hakkında değerlerinizi tekrar düşünmeye zorlandığınız bir anı düşünün. Bu olaydan önce, olay sırasında ve sonrasında ne hissetmiştiniz, ne düşünmüştünüz ve ne öğrenmiştiniz?

Danışanların getirdiği birçok mesele kendi değerleri arasındaki çatışmalar veya kendi değer sistemlerinin başkalarınınkiyle arasındaki çatışmalardır. Örneğin, bir kişi kendisine bir şey satın almak isteyebilir ancak parayı ailesi için harcaması gerektiğini hissedebilir. Kişinin kendisi için harcaması ve başkaları için harcaması arasında bir değer çatışması vardır. Bu çatışmanın incelenmesi gerekir, çünkü bu kendine özgü çatışmanın altında yatan daha derin bir çatışma bulabiliriz; örneğin, başkaları tarafından beğenilme arzumuz karşısında beğendiğimiz şeylere karşı arzumuz. Bu tip çatışmaların altında yatan bütün varsayımlar incelenebilir. Eğer danışanlar kendi değerlerine ve inançlarına dair huzursuzluklarını konu olarak getirmiyorlarsa, dikkatlerini bu alana çekmek gerekli olabilir.

Bir krizin içinde ya da bir dönüşüm sürecinde olan danışanların, genellikle değerlerini değiştirme zamanlarının gelmiş olduğu gerçeğiyle barışmaları, hayat hakkında farklı düşünmek ve eski değerleri yenileriyle değiştirmek konusunda kendilerine izin vermelerinin gerekliliğini kabullenmeleri zaman alabilir.

ALIŞTIRMA

- Sizinle aynı değer sistemine sahip bir danışanla karşılaşmak nasıl bir şey?
- Sizin kesinlikle katılmadığınız bir değer sistemine sahip bir danışanla karşılaşmak nasıl bir şey?
- Sizin değer sisteminizin en iyisi olduğunu düşündüren nedir ve bu, danışanınızı dinleme becerinize nasıl fayda sağlar ya da bu becerinizi engeller?

Her ilişki, bir değer sistemi bir başka değer sistemiyle karşılaştığında neler yaşandığının birer örneğidir. Bazen bir danışanın çatışan değerleriyle mücadelesi terapistin kendi mücadelesinde yankı bulabilir. Bu tür ihtilaflar süpervizyona veya kişisel terapiye getirilmelidir. Terapi eğitiminde, değerlerle ilgili zıtlıkları fark etmeyi ve bu zıtlıkların tamamen ortadan kalkmayacağını akılda tutarak onlarla nasıl baş edebileceğimizi öğreniriz.

Bazen bir danışanın "Bu doğrudur," ya da "Bu kötüdür," gibi söylemlerine tepki vermemek zordur. Bu tip deneyimler, görülmesi, sahiplenilmesi ve parantez içine alınması gereken kendi değerlerimize dair ipuçlarıdır. Bunları başarabildiğimiz takdirde dinleme çok fazla bozulmamış olur. Deneyimle birlikte bunları yapmak kolaylaşır.

Terapide, danışan sizin belirlediğiniz bazı değerlerle aynı fikirde olmayabilir; mesela kaçırılan seansların ödemesine dair prensibinizle. Mesele, aynı fikirde olup olmamak değil, farklılıklarla başa çıkabilme ikilemidir. Bunun karşısında yer alan seçenek, uyuşmazlıkların inkâr edilmesi olacaktır. Böyle yapıldığında anlaşmazlık iki tarafın güçlü savunma ve kendini koruma hisleriyle çimentolanır. Ancak bu durum eninde sonunda terapötik ilişkinin çökmesine neden olacaktır. Terapi, birbirini izleyen duyguların, düşüncelerin ve eylemlerin üzerine derinlemesine düşünülmesi gereken bir yerdir. Danışanla ve terapist arasında her zaman fikir ayrılıkları olacaktır ve bunun kabullenilmesi terapötik ilişkinin gerçek bir ilişki halini almasını sağlar. Bazen danışan, görüş farklılıklarını fazla tehdit edici bulur ve terapistle aynı görüşe sahipmiş gibi yapar. Bazense terapist kendi değerlerini açık bir şekilde tartışmaktan endişe duyar ve danışanla uzlaşmak adına kendi görüşlerini bir kenara koyar. Çatışma ve farklılıklarla ilgili rahat hissetmek, bu farklılıklarla mücadele vermek yerine onları net ve adil bir şekilde karşılayabilmek çok zaman alır. Bu, terapi eğitiminin temel bir parçasıdır.

Hem terapist hem danışan yeteri kadar açık ve esnek olursa, paylaşabilecekleri ve her zamankinden daha çok olanak sağlayan bir değer sistemi bulacaklardır. Bir terapistin, danışanını onun hayatındaki bir kriz ile yüzleştirirken kendi değerlerini sorgulaması hiç olağandışı değildir. Bu kriz, her iki tarafta da kaygı uyandırıcı olabilir ve bu da neyin doğru, yanlış, gerçek veya hayali olduğunun yeniden incelenmesini gerektirir.

VAKA ÖRNEĞİ
DEĞERLER VE İNANÇLAR TARAFINDAN YÜZLEŞTİRİLMEK

Bir psikoterapist olan Mark, bisikletini sürerken hiçbir zaman kask takmamaktaydı. Bunu sorgulayanlara, kask kullanıp kullanmamanın muhtemelen hiçbir fark yaratmayacağını ve kask giymenin verdiği histen hoşlanmadığını söylerdi. Bisikletinin üzerinde olduğu zamanki özgürlüğü seviyordu ve insanların sorularına ve onun bu alışkanlığına karşı durmalarına oldukça içerliyordu. Kendi düşüncelerinin ve eylemlerinin özgür kalmasına değer veriyordu. Karanlık bir akşam işten dönerken evine yaklaşık 200 metre kala, bisikletten düşüp kafasını yere çarptı. Kendine geldiğinde ilk farkına vardığı şey, yerel hastanenin doktorlarının onun yaraları hakkında birbirleriyle konuşma sesleriydi. Yaklaşık 45 dakika kadar bilinçsiz kalmıştı. Şartlar göz önünde tutulduğunda, yaraları nispeten hafifti. İyileştiği zaman, bisikletine binmeye devam etti, ama bir kask satın alarak.

Yorum

Ölümden döndüğü bu beklenmedik olayın üzerine düşünmek, Mark'ı kendi değer sistemini yeniden değerlendirmeye zorlamıştı. Hayattaki konumunun sadece birey olmaktan ibaret olmadığını, birçok insanın yanı sıra bir ailenin üyesi olarak karısı ve çocuklarının da kendi başına gelebilecek herhangi bir şeyden etkilenebileceklerini görmüş oldu. Dahası, eskiye göre danışanları da dahil herkese karşı çok daha sorumlu olduğunu kabul etti. Öldüğü takdirde ne kendisine ne de başkalarına bir faydası olmayacağını fark etti. Kazadan sonra, herkesle olan karşılıklı bağları daha elle tutulur hale geldi. Düşünsel ve eylemsel olarak özgürlüğünü sürdürebilmek için kask giymemeye ilk kez karar verdiğinde henüz bir çocuktu ve koşullar şimdikinden çok daha farklıydı. Fakat bu kararına sadık bir şekilde hayatını sürdürürken, yaşadığı son kazaya kadar bu kararı sorgulamasına sebep olabilecek herhangi bir durumla karşı karşıya gelmemişti. Mark, geçmişte yaptığı bu seçimi gözden geçirdi ve kendini zorlanmış hissetmeden yaşadığı bağlamlara daha uygun yeni bir seçim yapabileceğini anladı. Bu yeni seçim bir fedakârlık gerektirdi ama Mark buna

değeceğini düşündü. Yayaların ve sürücülerin öngörülemezliğinin genellikle farkında olan Mark, tüm riskleri öngörüp hesaba katamayacağını anladı. Kendi durumu, varoluşun getirdikleri ve hayattaki sorumlulukları ölümle burun buruna geldiği bu olayla birlikte mercek altına alınmış oldu ve bunun etkisi dönüştürücü oldu. Bu yaşantı Mark'ın beklenmedik olaylarla karşılaşan ve değer sistemlerini tekrar gözden geçirmek zorunda kalan danışanlarına karşı daha açık olmasını sağladı.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Bir kişinin değerleri, kendisi için neyin değerli olduğuyla ilgilidir.
- Yaşadığımız değerler üzerine kafa yormak her zaman yararlı ve genellikle dönüştürücüdür.
- Kişinin sahip olduğu değerlerin pek çoğu çok zaman önce alınmış kararlara dayanır. Hangilerinin hâlâ işe yarar olduğunu gözden geçirmek ve ara ara bunu tekrar değerlendirmek önemlidir.
- Kişinin değerleri ve eylemleri arasında bir tezatlık olduğunda, kişiler genellikle kaygı ve karmaşa yaşar.
- Değerlerde herhangi bir değişiklik, fedakârlığı da beraberinde getirir.
- Değerler bizi diğer kişilere bağlayan şeydir.

BİR PUSULA OLARAK DUYGULAR

Duyguların varoluşçu terapide merkezî bir pozisyonu vardır çünkü duygusal deneyimlerimiz niyetli doğamızla[7] doğrudan bağlantılıdır. Duygular ne köklerini tamamen dünyadan alır ne de dünyadan tamamen bağımsızdır. Duygular, sadece fizyolojik olmanın çok daha ötesindedir; bizim için neyin önemli olduğunu ve neye değer verdiğimizi devamlı hatırlatırlar. Duygular, yaşadığımız dünyanın, öteki kişilerin ve hayatımıza rehberlik eden ilkelerimizin içimizde her zaman yankılandıklarının kanıtıdır. Ama bütün bunlar, duyguların basit olduğunu ya da anlamlarının her zaman açık olduğunu göstermez. Duygular, akıntılar, dip akıntılar ve ters akıntılardan oluşan insan

7 Doğamız her zaman bir amaca yönelmeye meyillidir. Niyetli doğadan kastedilen budur. (e.n.)

deneyiminin gelgitleridir. Hava durumu gibidirler ve hava durumunun olmadığı bir zaman mevcut değildir.

Varoluşçulukla diğer geleneklerden bazıları arasındaki radikal farklardan biri, varoluşçuluğu benimseyenlerin, duyguların varoluşsal olarak özlerinde olumlu veya olumsuz olduklarını düşünmemeleridir. Duyguları olumlu veya olumsuz olarak etiketlememiz, sadece onları ne kadar rahatlatıcı veya kendimize yabancı bulduğumuzla ya da duyguların bizi değer verdiğimiz yöne mi yoksa korktuğumuz yöne mi sevkettiğiyle ilgilidir. Duygular varoluşumuzun içinde yer alır ve bize hem eylemin mümkünlüğünü ve gerekliliğini sunar hem de sorumluluğu ve seçenekleri.

Ancak burada bir çelişki de yatar; duygular bize bir yandan neyin önemli olduğunu gösterirken bir yandan da diğer alternatifleri görmemize engel olabilir. Örnek olarak, eğer hayatımın bir yönü beni korkutuyorsa, dünyanın o yönünü korkuyla görme eğiliminde olurum ve dünyayı başka bir şekilde yorumlama ihtimalim azalır.

Duygular bizim temel ikilemlerimizle bağlantılı olduğu için, hiçbir zaman bir olaya karşı sadece tek bir duygumuz olmaz. Çoğunlukla çeşitli duyguların bir karışımını hissederiz. Umudu *ve* korkuyu, heyecanı *ve* bunalmış olmayı veya suçluluğu, kızgınlığı *ve* mutsuzluğu bir arada hissedebiliriz. Bu birçok insan için oldukça kafa karıştırıcı olabilir.

Duygusal hayatına güveni olan biri, ortaya çıkan duyguları tadarken hayatın tahmin edilemezliğine karşı kendisine kılavuz olabilecek bir yol bulabilir. Duygularına güvenme becerisini kaybeden biri sonunda onları inkâr eder. Bunu yaparak, kendilerini ve varoluşlarını da inkâr etmiş olurlar. Boş ve hiçbir şeymiş gibi hisseder. Gerçekten de kendinin kim olduğunu artık bilmezler.

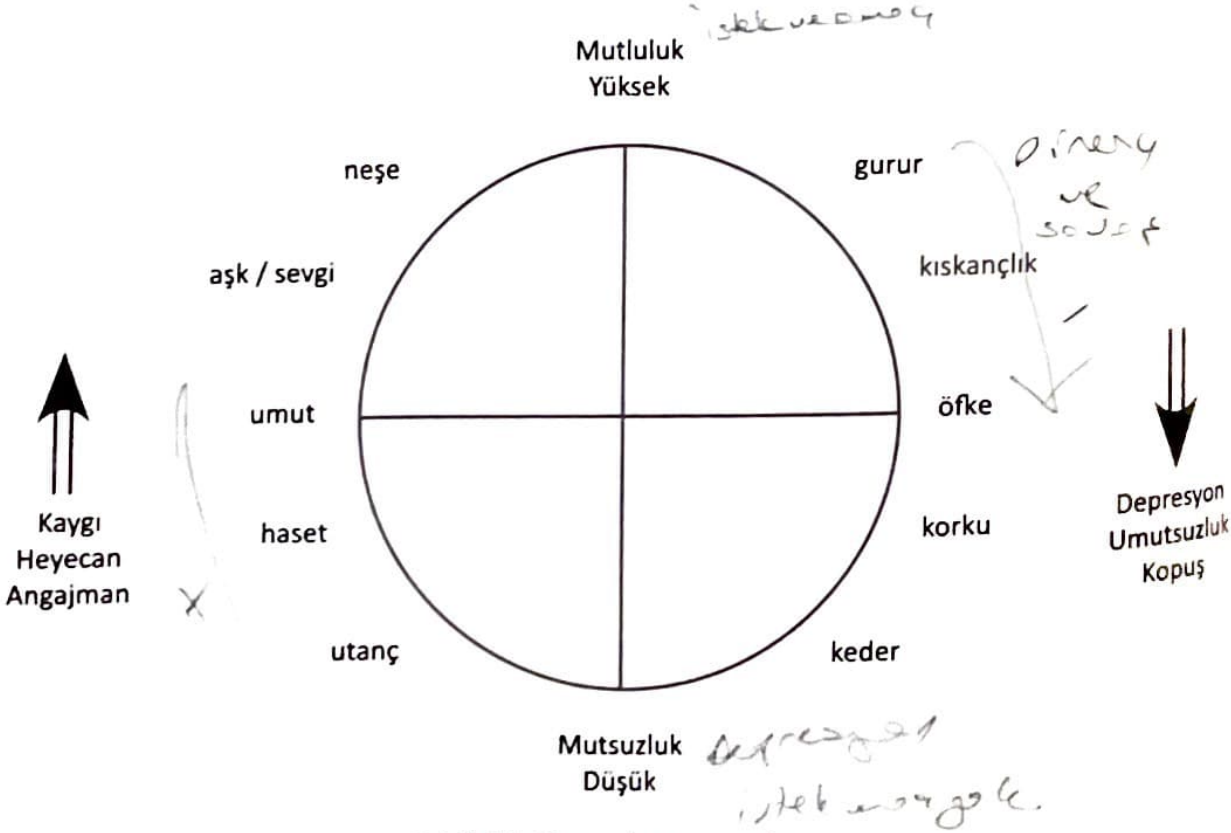
Skalanın diğer ucunda, yoğun duygular tarafından savrulan kişiler vardır. Duygular o kadar büyük yaşanır ki böyle kişilerin dünya ile ve özellikle diğer kişilerle ve kendileriyle iyi bir iletişim kurmalarını engelleyecek hale gelirler.

Terapi, duygularımızın açık ve net bir hale gelebileceği bir zamandır. Duygularımızın daha açık hale gelmesi ve daha çok dile getirilmesi hayatımıza yeni bir yön vermemizi kolaylaştırır.

Varoluşçu terapinin amacı dünyamızda olup biten olayların bizde nasıl yankılar uyandırdığını fark etmek ve birbirini izleyen ruh halleri ve duyguların önemini öğrenmektir.

Duygularla çalışmak

Terapide duygularla aktif olarak çalışmayı kolaylaştırmak için duygusal pusulayı kullanabiliriz (Şekil 5.1). Bu pusula, bize hem duygularımızın niteliğini ve anlamını, hem de bu duyguların hangi değerleri gösterdiğini ve duygusal eylemlerimizin izlediği yönü fark etmemiz konusunda yardımcı olur. Bu pusuladaki Kuzey kutbu, isteklerimizi ve amaçlarımızı gösterir. Amaçladıklarımızı başardığımızda ve isteklerimize ulaştığımızda buna mutluluk deriz. Pusulanın tam zıt kutbu ise amaçlarımızı başarmakla aramızda hayal edebildiğimiz en uzun mesafenin olduğu zamanki dibe vurma deneyimimizi gösterir. Bu en aşağı pozisyon sıkça depresyon olarak deneyimlenir. Kuzey'den Güney'e doğru aşağı gidiş yolunda yer alan Doğu bölgesinde değişikliğe direniriz ve değer verdiğimiz şeyden mahrum kalmamak için savaşırız. Bu deneyimin özünde öfke vardır. Batı bölgesinde ise arzuladığımız şeye doğru çıkarken, gerçekten mutluluk pozisyonuna doğru yükseleceğimize dair umudu yaşarız. Arada kalmış duyguların birçoğu aşağıda tanımlanmıştır. Tabii ki duygusal tonlarda karmaşık farklılıklar ve çeşitlilikler vardır. Duygularımızın nüanslarını takip etmek ve bu nüansları tanır hale gelmek önem taşır. Pusula yalnızca genel bir yön duygusu sunar ve bir duygunun genel duygu spektrumunda hangi bölgeye denk düştüğünü anlamamızı sağlar. Pusula, duygu akışını anlamlandırmamıza ve duyguların tesadüfî, saçma ve sabit olmadığını kabul etmemize yardımcı olur.



Şekil 5.1. Duyguların pusulası

Her ne kadar danışanlar duygularını değişmez, rahatsız edici ve hayatlarını engelleyen şeyler olarak gördükleri için terapiye gelseler de duygular sadece bela olmaktan ibaret değillerdir. Duygularını tekrar harekete geçirmelerine ve duygularının onlara gönderdiği mesajları anlamalarına yardımcı olmamız gerekir.

Bütün duygular bir değerin göstergesidir ve o değere dair kaygımızın veya ümitsizliğimizin doğasına işaret eder. Pusulanın sağ üst tarafından başlayarak her duygunun, elde etmeye ve korumaya çalıştığımız değerlerle ilişkisini anlayabiliriz.

- *Gurur* değer verdiğimiz ve zevk aldığımız şeyleri hafife aldığımızı gösterir. Eskilerin de söylediği gibi, gurur neredeyse her zaman düşüşten hemen önce gelir. Gurur bize kendimize güven duymakmış gibi gelir; başkalarınaysa kibir gibi görünebilir.
- *Kıskançlık*, değer verdiğimiz ve zevk aldığımız şeylerin tehdit altında olduğunu ve bizim bunları kaybetme korkusu ile umutsuzca korumaya çalıştığımızı gösterir. Kıskançlık kendimize ihtiyatlılık gibi gelir ama başkalarına aşırı sahiplenme ve tahakküm olarak görünebilir.
- *Öfke* değer verdiğimiz şeyin tehlikeli bir şekilde tehdit altında olduğuna dair algımızı gösterir. Öfkede, o değer verdiğimiz şeyi son bir enerji ve gayretle yeniden elde etmeye çalışmaya hakkımız olduğunu hissederiz. Öfke kendimize, kendini ortaya koyma ve hakkını arama gibi gelir ama başkalarına agresyon gibi görünebilir.
- *Korku* değer verdiğimiz şeyi kurtarabileceğimize inanmadığımızı ve de sahip olduğumuz kıymetli şeye karşı olan tehditten kendimizi uzaklaştırmak istediğimizi gösterir. Kayıp deneyimi sahip olunan şeyin yerine geçer. Korku kendimize, kendini koruma hissi gibi gelir ama bu durum başkalarına korkaklık gibi görünebilir.
- *Keder*, kaybın ifadesidir ve sahip olunan değerli şeyin gitmesine izin verdiğimizi gösterir. Kendimizde kaybedilenin boşluğuna izin vermiş oluruz. Bu boşluk bizi en dip nokta olan depresyon pozisyonuna yönlendirir. Bir süreliğine burada kalmaktan hoşlanabiliriz çünkü bu pozisyon, çelişkili bir güven ve duyarsızlığa neden olabilecek bir vazgeçme hali sağlar. Biz acı çektiğimizi hissederiz ama bu durum başkalarına vazgeçmişlik gibi görünebilir.
- *Utanç* hâlâ kayıptan kaynaklanan bir boşluk yaşadığımızı ancak aynı zamanda yukarıya doğru hareket ettiğimizi gösterir. Olduğumuz hali, olabileceğimizle, tekrar kazanmayı arzuladığımızla veya elde edilen yeni bir değerle karşılaştırır, ama şimdilik başaramadığımızı görürüz. Kendi

eksikliğimizden ötürü utanç duyarız. Ancak bu his bizi sarsarak hareke-te geçmemizi sağlayabilir. Utanç, kendimizi eksik ve küçük görmemize sebep olur ancak bu durum başkalarına suçluluk hissediyormuşuz gibi görünebilir.

• *Haset*, somut olarak mümkün olup olmayacağına tam emin olmadan yeni bir değer kazanma arzumuza işaret eder. Ötekilerin değerlerine eri-şilebileceğimize daha inanmamamıza rağmen onların değerlerini arzu-ladığımızın farkına varırız. Bu kendi istek ve arzumuzu yeniden bulma becerimizin habercisidir. Haset kendimize arzulama hissi gibi gelir ancak başkaları bunu rekabet gibi algılayabilir.

• *Umut*, sahip olmak istediğimiz nesneye karşı hâlâ belli bir mesafeyi korurken, aslında değer verilen şeyin ulaşılabilir olma ihtimalinin farkı-na varmamızdır. Artık sağlam bir amaca sahip olduğumuz gibi bu amaca ulaşabileceğimize dair bir inancımız da vardır. Bu kendimize cesaret gibi gelir ama başkaları bunu hüsnükuruntu gibi görebilir.

• *Sevgi/Aşk* kendimizin dışına çıkarak, değer verilen şeyle aramızda önem vermeye dair bir bağ kurma deneyimidir. Niyetliliğimiz bilerek, is-teyerek, planlayarak ve net bir şekilde değer verdiğimiz nesneye odak-lanır ve o nesne ile niyetliliğimize sadık kalmak için ne gerekiyorsa onu yaparak veya yapmaya hazır olarak temas ederiz. Sevgi/aşk bize tutku gibi gelir ancak bunlar başkalarında takıntı gibi bir izlenim bırakabilir.

• *Neşe*, bir birleşme hareketinde, değer verdiğimiz şeye ulaştığımız-daki minnet dolu başarı hissine eşlik eden bir duygudur. Bizim hisset-tiğimiz şey zevktir ama bu başkalarına havailik gibi görünebilir. En çok değer verdiğimiz şeyi elde etmek mutluluğa yol açar. Bu da bir rehavet ve gurura dönüşebilir. Böylece döngü en baştan tekrar başlar.

Danışanlar duygularından aşağıda görebileceğimiz belirli şekillerde bah-sederler:

• Özgürlüklerine bir kısıtlama olarak – "Annemi görmeye gitmek isti-yorum ama çok öfkeli hissediyorum."

• Gereğinden fazla olarak – "Son birkaç haftadır çok duygusal hissedi-yorum."

• Gereğinden az olarak – "Hiçbir şey için heyecanlanamıyorum."

• Mantıksız olarak – "Bir anlam ifade etmiyor, neden böyle hissettiğimi bilmiyorum."

• Kendilerine ait değilmiş gibi – "Eşim beni çok öfkelendiriyor."

• Kontrol edilesi bir şeymiş gibi – "Hislerimi kontrol altına almalıyım,

durdurmalıyım."

• Yanlış duyguları yaşıyormuşçasına – "Artık kızgın olmaya bir son verip mutlu hissetmeliyim."

• Olumlu veya olumsuz ekseninde – "Bundan daha iyi hislerim olsun istiyorum, böyle hissetmemeliyim."

Bu cümlelerin gösterdiği, duyguların öneminin tam olarak anlaşılmamış olduğudur. Çünkü her duygu gerçektir, geçerlidir ve doğrudur. Ve her duygunun bize anlattığı bir hikâye vardır.

Duyular, hisler, düşünceler ve sezgiler

Duyular, hisler, düşünceler ve sezgiler arasında kafa karışıklığı yaşadığımız zamanlarda duygular çok daha karmaşık hale gelir:

1. *Duyular* bedensel düzeyde fark ettiklerimizdir ve beş duyudan türerler: işitme, görme, koklama, dokunma ve tatma. Beyin mesajı alır almaz bu deneyimler hislere çevrilir. Bunlar hoş veya nahoş, haz veya acı olarak deneyimlenir. Birçok hissimiz bize bir şeyden hoşlanıp hoşlanmadığımızı söyleyen duyularımızdan gelir.

2. *His* kelimesi genellikle duygusal hayatımızı deneyimleme biçimimizle eşanlamlı olarak kullanılır. Duygusal hayatımızı, yukarıda sözünü ettiğimiz duyguları -çoğunlukla bunların neyle alakalı olduklarını anlamadan- bastırarak ya da ifade ederek deneyimleriz. Bu tip hislerin her zaman, en çok değer verilen şeyle ilgili ve bir şeyleri çekici ya da itici bulmakla bağlantılı olduğunu keşfetmeyi öğrenebiliriz.

3. *Düşünceler*, duyularımızı ve hislerimizi tanımlamak veya bunlar hakkında yargıda bulunmak için devreye girer. Düşünceler, hislerimizi anlamamızı ve ifade etmemizi sağlar. Bazen düşünceler, duyuların ve hislerin yerine geçebilir ve bu durum kendi deneyimlerimizle olan bağımızın koptuğu bir noktaya bile gelebilir.

4. *Sezgiler*, bir şeylerin değerini, beş duyumuzdan, karmaşık duygusal tepkilerimizden ve söze dökülmemiş uçuşan düşüncelerimizden gelen verilerin bütününü bir anda değerlendirerek doğrudan kavrama şeklimizdir. Bilinçli farkındalığın bütün bu biçimlerinden faydalanmayı öğrenmeliyiz.

Duyular bedensel, hisler ise duygusal deneyimlerle ilgilidir. Oysa düşünceler, genellikle açıklama girişimleridir. Sezgiler ise deneyimlerimizin değer-

lendirmeleridir. Dünyada olmanın bütün bu farklı boyutlarına kulak vermeyi öğrenmek çok faydalı olacaktır. Duyular keskinleştikçe, hisler daha çok söze döküldükçe, bu durum derinlere yerleşmiş düşünce ve değerlere dair daha çok farkındalık getirecektir.

Bütün bu deneyimleri edinmek terapistler için faydalıdır. Terapistlerin, duygulardan bahsederken "ilginç" sıfatı yerine "önemli" veya "anlamlı" sıfatlarını kullanması çok daha işlevsel olacaktır. Çünkü deneyimlerden "önemli" veya "anlamlı" şeklinde bahsetmek bu deneyimler hakkında tutkulu bir duruşu gösterir, hâlbuki bir şeyden "ilginç" olarak bahsetmek o şeyin kayda değer olduğunu ama çok da bir anlam ifade etmediğini gösterecektir.

VAKA ÖRNEĞİ

HİSSETMEK VE DÜŞÜNMEK

Bu iki cevabı karşılaştırın:

1. Hissetmek

Terapist: Size bunu söylediğinde nasıl hissettiniz?

Danışan: Sinirli.

Terapist: Ne demek istiyorsunuz?

Danışan: Yani, gerçekten öfkeli, ona öfkeli, kendime öfkeli.

Terapist: Bu nasıl bir şey?

Danışan: Gerçekten sinir bozucu... Çığlık atmak istiyorum.

Terapist: Bunun nasıl geldiğinden birazcık daha bahsedebilir misiniz?

Danışan: Garip bir şekilde güçlü ama aynı zamanda korkutucu.

Terapist: Çok önemli iki duygu.

Danışan: Evet, aynı zamanda tanıdık.

2. Düşünmek

Terapist: Size bunu söylediğinde ne düşündünüz?

Danışan: Hoşuma gitmedi.

Terapist: Nedenini biliyor musunuz?

Danışan: Tam olarak değil, ama ben çoğunlukla yok sayıldığım zaman sinirli hissederim.

Terapist: Neden böyle?

Danışan: Çünkü geçmişte çoğunlukla yok sayıldım.

Terapist: Nedeninin bu olabileceğini mi düşünüyorsunuz?

Danışan: Evet bu belki bazı şeyleri açıklayabilir.

Terapist: Bu duruma nasıl geldiğinize dair şeyleri mi?

Danışan: Evet, belki. Bu sanırım ilginç.

Yorum

Teorik bir seviyede kalıp düşünceye dair cevaplara odaklanmak yerine deneyimin duygu boyutuna yoğunlaşıldığında, çok kısa bir zaman içinde danışan daha derin seviyede bir deneyime temas edebilir. Burada 'önemli' ve 'ilginç' kelimelerinin kullanımına dikkat edin.

Duygular ve fenomenoloji

Betimleme, ilk olarak entelektüel veya bilişsel deneyime odaklanmak yerine duygusal deneyime odaklanmalıdır. Duygulara odaklanmak, deneyimimizi yakından gösterir. Böylelikle kendi doğamızı ve kendimize dayattığımız sınırları tam anlamıyla anlamamızı sağlar. Betimlemek yerine açıklamaya çalışırsak böyle bir anlayıştan uzaklaşmış oluruz.

Özellikle terapinin başlarında, danışanın anlattığı durumların nasıl hissettirdiğiyle ilgili biraz ipucu elde edebilmek için kendimizin benzer durumlarda neler yaşadığımıza dair bilgileri kullanabiliriz. Ancak bu tip durumlarda fenomenolojik bir tavra sahip olmak daha iyidir; kendinize ve danışana "Bunu nasıl deneyimledin?", "Bu nasıl bir şeydi?" ya da "Buna dair nasıl hissettin?" gibi sorular sorun. Spekülasyon yapmak ya da "Öfkelenmiş olmalısınız," gibi cümleler kurarak yeterli araştırmaya dayanmayan sonuçlara ulaşmak yerine, bu soruları sorarak danışanın neler yaşadığına yakından bakmış ve danışanın deneyimini ortaya çıkarmış oluruz.

"Bunu nasıl deneyimledin?" sorusuna verilen cevap, bize danışanın kendisini nasıl deneyimlediği ve danışanın dünyasına nasıl doğru bir şekilde girebileceğimiz hakkında iyi birer fikir verir. Eğer tahminimiz bu soruya "öfkeli" cevabını alacağımız yönündeyse ama bunun yerine "korkmuş" cevabını alırsak, bu bize kendimizi danışanın dünyasında hayal etmek konusundaki becerimize dair çok şey öğretecektir.

Terapistin "Öfkelenmiş olmalısınız," gibi bir cümle kurması ise, bu cümle doğru bile olsa, duygularını ifade etmek için yeterli kısıtlı bir kelime dağarcığına sahip olan ve bu konuda kararsız durumda olan danışana bir öneri gibi gelebilir. Hislerini ifade etmek için hangi kelimeyi seçmesi gerektiği konusun-

da emin olmayan danışan, terapistin böyle bir kelime kullanmasını bir yönlendirme olarak görerek, bu kelimeyi, ne anlama geldiğini tam olarak kavrayamadığı halde benimseyebilir. Aynı zamanda, daha az belirgin olan başka duyguların da mevcut olabileceği ihtimalini araştırmaya kapatmış oluruz.

Çoğu zaman, danışanın sadece hislerine odaklanmak yerine "Sizin için bu nasıldı?" gibi basit bir cümleyle yaklaşmak ya da ona yaşadığının nasıl bir deneyim olduğunu sormak iyi bir fikirdir.

Bunun amacı, danışanın deneyimiyle ilgili hislerini açığa çıkarmak, bu hislere temas etmesini sağlamak, bu hisleri betimlemek, onaylamak, anlamak ve bunlarla baş etmek konularında cesaretlendirmektir.

ALIŞTIRMA

Yaşamınızı düşünerek, hislerinize dair üç tane liste yapın:

1. Çoğu zaman sahip olduğunuz hisler
2. Ara sıra sahip olduğunuz hisler
3. Nadiren sahip olduğunuz hisler

- Bu listeler sizde ne uyandırıyor?
- Hislerinize dair kelimeleri nasıl öğrendiniz?
- Nadiren sahip olduğunuz hislere karşı nasıl tutumlarınız var?
- Listedeki hisler, duyular mıydı, duygular mıydı, düşünceler miydi, yoksa sezgiler miydi?

Danışanının duygusal kelime dağarcığına dair farkındalık

Bir kişinin duygusal kelime dağarcığının, duygusal dünyalarını yansıtmak için kullandıkları kelimelerin, kişisel ve kültürel deneyimler tarafından kısıtlandığını her zaman aklımızda tutmalıyız. Bundan ötürü, kelime dağarcıkları kişinin geniş anlamdaki deneyimini temsil etmek için yetersizdir. Duygulardan bahsetmek için kullanılabilecek düzinelerce kelime vardır ve bazı hisler diğerlerine göre daha kolay şekilde isimlendirilir ve sahiplenilir. Terapistin veya danışanın anadilinde konuşup konuşmadığı da hislerin nasıl yaşandığına ve anlamlandırıldığına dair bir fark yaratır. Anadilinin haricinde bir dilde konuşuyor olmak, hislerin ne denli güçlü bir şekilde ifade edildiği ya da hattâ nasıl deneyimlendiği konusunda kısıtlayıcı bir unsur olabilir. Farklı kültürler

farklı duygusal ifadeleri tercih eder. Çoğunlukla deneyimlenemeyen duygular, deneyimlenmek yerine eyleme dökülür. Örneğin, terapistine kızgın olan bir danışan, bir sonraki seansa gelmemeyi, kızgınlığını ifade etmekten daha kolay bulabilir. Bunun farkında olmalıyız ve bunu konu olarak gündeme getirmeye hazırlıklı olmalıyız.

VAKA ÖRNEĞİ

İKİNCİ BİR DİLDE KONUŞMAK

Danışan: ... ve işte bu yüzden bu ülkeye geldim, kaçmam gerekiyordu.

Terapist: Ne demek istiyorsunuz?

Danışan: Çünkü İtalyan olan her şeyden nefret ediyorum, ben her zaman İngilizleri ve İngilizce konuşmayı sevmişimdir.

Terapist: İngilizce konuşmak nasıl bir şey?

Danışan: İngilizce konuştuğumda bir şeyleri unutabiliyorum.

Terapist: Ne gibi?

Danışan: Büyürken ne hissettiğimi, karışık hislerimi, kayboldum... Biliyor musunuz, hiçbir zaman "Ti amo" diyemediğimi fark ettim, hâlâ da diyemiyorum, ebeveynim söylediği zaman nefret ederdim, ama rahatlıkla "Seni seviyorum," diyebiliyorum. Bu neden böyle?

Terapist: Bilmiyorum. Bu konuda sizin aklınıza ne geliyor?

Danışan: Belki kendimi duygularımdan uzaklaştırmaya yardımcı oluyordur.

Terapist: Olabilir, bunu söylerken nasıl hissediyorsunuz?

Danışan: Evet, söylemek çok daha zor geliyor. Ve aynı zamanda duymak da çok fazla geliyor, daha kırılgan hissediyorum.

Terapistler aşağıdaki soruları kendilerine sormalıdır:

- Ne ölçüde kendimin veya danışanlarımın bütün duygu yelpazesine erişimim var?
- Danışanın duygusal kelime dağarcığı ne kadar geniş?
- Hangi kelimeleri çok kullanıyorlar?
- Hangi kelimeleri neredeyse hiç kullanmıyorlar?

Duyguların ikilemlere doğru izini sürmek

Terapistin müdahalelerdeki amacı, duygusal deneyimlerin karmaşıklığına her zaman daha güçlü bir şekilde temas etmeyi teşvik etmektir. Terapist "Nasıl bir şeydi?" gibi geçmiş zaman kipiyle soru sormak yerine "Nasıl bir şey?" diye şimdiki zamana sürekli odaklanmalıdır.

Bu, danışanın ikilemin önemli taraflarına odaklanmasına yardımcı olacaktır. Bunu sürdürürken, "Bunun önemli olması ne ile ilgili?", "Bu şu anda sizinle ne kadar ilgili?" ya da "Bu size ne ifade ediyor?" gibi müdahalelerde bulunulabilir. İz sürmek hem terapist hem de danışan için maceralı ve zorlayıcıdır. Bu sürecin sonunda çoğunlukla, "Bir taraftan [kızgın] hissediyorsunuz ve diğer bir taraftan ise [korkmuş] hissediyorsunuz, bu nasıl geliyor?" şeklinde ifade edilen bir ikilem ortaya çıkar.

Bu çift taraflı değerlerle yüzleşmek gerekir. Böylece ortaya çıkan gerilim verimli bir şekilde kullanılabilir. En nihayetinde, bu tip ikilemler ancak bir seçim yapılması ile çözümlenir. Duyguların izini sürme yolunun amacı, sonuçta ortaya konacak olan seçimin, daha önceki duruma göre daha büyük bir özgürlükle ve bilgiyle yapılmış olmasıdır. Duygular, eylemlerle bağlantılıdır.

Asıl niyetin izini sürerken, göz önünde bulundurmamız gerekenler şunlardır:

- Bunu yapmaya ne yönlendirdi?
- Bunu ne için yapıyorum? Kendim için istediğim geleceğin bir yapı taşı olacaksa hayatımdaki bu yeni duruma nasıl yaklaşmalıyım?
- Yaşadığım duygu ve onun işaret ettiği değeri düşünecek olursam, bu veya o şekilde davranmanın sonuçları benim için ne olacak?

İz sürme, genellikle bir katarsise, duyguların ifade edilmesine neden olsa da, bu araştırmanın bir içgörüye dönüşebilmesi ancak duygular üzerine, bu duyguları anlamak ve onlarla yakınlık kurmak amacıyla çalışılmasıyla gerçekleşebilir. Her zaman olduğu gibi, hisler, var olan değerlerin ve inançların daha derin bir açıdan görünmesine rehberlik ederler.

VAKA ÖRNEĞİ

DUYGULARLA ÇALIŞMANIN ETKİSİ

Kate terapiye bir arkadaşının önerisiyle gelmiştir. Panik atakları vardır ve arkadaşı bunları yönetebilmesi için birkaç teknik öğrenmesi gerektiğini söylemiş ve bu tekniklerin birkaç seansta öğrenilebileceğini de eklemiştir. Terapist sorularıyla Kate'e panik atak geçirdiği zamanları anlattırmaya başlar. Kate çok alelade bir şekilde anlatmaya koyulur: "İşe giderken yolda yürüyordum, birdenbire nefes alamadım ve bayılacağımı zannettim." Kate ne olduğunu anlamamış ve arkadaşı ona bunun panik atak olduğunu söylemiştir. Buna dair nasıl hissettiği sorulduğunda, Kate, "Bilmiyorum... ne demek istiyorsunuz? Sadece nefes alamadığımı hissettim," der. Daha sonraki seanslarda onun kısıtlı duygusal kelime dağarcığına odaklanılmıştır. Kate, geçmişte ve şimdi, ne düşündüğüne veya ne düşünmesi gerektiğine odaklanma uğruna, nasıl hissettiğine dair farkındalıkları kaçırdığı durumları anlatır. Çalışmanın başında gelip haftalık olayları günlüğünden okumaktadır. Ancak oldukça kapsamlı olan bu bilgiler diyalog için çok az bir alan bırakmaktadır. Gitgide bunu daha az yapmaya başlayan Kate, bir seansta aydınlandığını söyler ve şöyle der: "Biliyor musunuz bir şey fark ettim. Daha önceden nasıl olmuş da bilmiyormuşum; duygularım benim sahip olduğum şeyler değil, onlar beni ben yapan şeyler ve bu, onları yaşamayı normal yapar, öyle değil mi?" Bunu aslında bir açıklama şeklinde söyler, bir soru olarak değil.

Yorum

Kate'in erken yıllardaki aile yaşantısında, duygular bolca ifade ediliyor, ancak üzerlerine pek düşünülmüyordu. Sonuç olarak Kate, kendi duygusal hayatına ya da duygusal kelime dağarcığına dair bir farkındalık da geliştiremedi. Sadece duyguları yönetme şekilleri geliştirdi veya bastırmaya çalıştı. Bu konuda da panik ataklar hayatını istila edene kadar oldukça başarılıydı. Bu yüzden panik atakları yönetebilmek için başka yollara ihtiyaç duydu. Neyse ki duyguların anlamını ve bunların görece noksanlıklarını açık bir şekilde keşfetmek konusunda terapistine eşlik edebilecek kadar kendi psikolojik hayatına dair merakı vardı. Her ne kadar birkaç ay alsa da, spesifik olarak duygularının mesajlarını anlayabilir ve aynı zamanda duygularını, duygularının genel dinamik karmaşıklığı içinde sahiplenebilir hale geldi.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Duygularımız bir pusula gibidir. Bizi varoluşumuzla temasa geçirirler ve varoluşun içinde konumlandırırlar. Bizi önemli olana doğru yöneltirler.
- Duygular bizim sahip olduğumuz şeyler değildir, varlığımızın boyutlarıdır.
- Duygular, kelime dağarcığımızın bizi inandırdığından çok daha karmaşıklardır.
- Duygulara odaklanmak, neyin önemli olduğunu ve neyin hayatı anlamlı kıldığını kesin olarak saptamak için yardımcı olur.
- Duygularımızı anlamak, eylemlerimize/hareketlerimize karar vermemizde yardımcı olur.

SEÇİM VE SORUMLULUK

Seçim kelimesi gündelik hayatta çokça kullanılır. Bununla beraber, seçim ve tercih kelimelerinin anlamları sıkça karıştırılmaktadır. Tercih, seçenekler arasındaki kararımızdır. Bu seçenekler, eş, tatil yerleri ya da bir menüdeki ögeler olabilir. Varoluşsal olarak, seçim, alınan kararı sahiplenmek demektir. Günlük hayatımızda önümüzde çok fazla seçenek olmayabilir, ama varoluşsal olarak her daim bir seçim karşımıza çıkar, bu seçim eylemlerimize sahip çıkıp çıkmamakla ilgili bir seçimdir. Shakespeare'in Hamlet'inin söylediği gibi "Olmak ya da olmamak, bütün mesele bu." (*Hamlet* 3.1). Aslında, varoluşsal olarak sadece bir soru vardır; hayatı ve eylemlerimizin sonuçlarını sahiplenecek miyiz, yoksa onlardan kaçınarak onları inkâr mı edeceğiz? Sahiplenmek, hayatla daha çok ve daha tutkulu bir temasa yol açarken, inkâr etmek ise temasın azalmasına, eylemlerin, seçimlerin ve hayatın gerçekte yaşanmadığına dair bir kandırmacaya kendini inandırmaya ve kötü giden şeyler için başkalarını suçlamaya yol açar. İnkâr etmek aynı zamanda hayata dair her şeyin dışında kalmaya da yol açabilir.

Bu yüzden, pasif kalarak bir seçim yapmamak da, en az aktif olarak bir seçim yapmak kadar güçlü sonuçlar ortaya çıkarır. Varoluşun genel olarak getirdiklerinin ve özellikle kişisel varoluşumuzun tabi olduğu koşulların bizi nasıl kısıtlandırdığından daha önce bahsetmiştik. Bunlar bizim seçimlerimize rehberlik eden sınırlardır.

Kimseyi, hiçbir zaman kendi eylemlerimizden ve onların sonuçlarından

dolayı suçlayamayız. Herkes kendi hesabına yaşar. Bu olumlu durumlar için de geçerlidir. Eğer olumlu sonuçları sahiplenebilirsek, onları sadece talihli durumlardan ibaret olarak görmez, bu olumlu sonuçların ortaya çıkmasındaki kendi payımızı kabul ederiz.

Woody Allen'ın filmi *Suçlar ve Kabahatler*'in (Crimes and Misdemeanors) sonunda filozof şöyle der:

> Hepimiz hayatımız boyunca acı veren kararlar ve seçimlerle yüzleşiriz. Bunlardan bazıları daha büyük ölçeklidir, bazıları ise daha küçük, ama kendimizi yaptığımız seçimler üzerinden tanımlarız. Aslında bizler bu seçimlerin toplamıyız.

Bunun anlamı, yaptığımız her şeyi bir şekilde seçmiş olduğumuzdur. Hattâ bir seçim yapmamak bile bir seçimdir ve bunun bile bir sonucu vardır. Hayatın sunduğu bu zorlayıcı ve meydan okuyucu durumdan kaçınmak mümkün değildir. Seçim yapabilme özgürlüğümüz bizi determinizmden kurtarır ve seçimlerimiz üzerinden bize kendi sorumluluklarımızı benimseme imkânını tanır. Bu kesindir.

Seçim ve sorumluluklarla çalışmak

Bütün bu varoluşsal çalışmanın altında yatan bir ilke, danışana hem şu anda içinde bulunduğu durumun oluşmasında katkıda bulunduğunu, hem de bu durumu sorumluluk alarak değiştirebileceği gerçeğini göstermek ya da hatırlatmaktır.

VAKA ÖRNEĞİ

SEÇİM VE KENDİNİ ADAMA İLE ÇALIŞMAK

Paul, kariyer danışmanlığı olarak adlandırdığı konu için başvurmuştu. Söylediğine göre mesele, mevcut işinde kalıp kalmayacağı veya yeni bir işe geçip geçmeyeceğiyle ilgiliydi. Karar veremiyordu ve seçeneklerini enine boyuna düşünmek istiyordu. Ona göre ihtiyacı olan tek şey, her iş için artılara ve eksilere dair daha net bir fikre sahip olmaktı. O zaman cevap ortaya çıkmış olacaktı. Her seansın sonunda bir sonuca varmaktaydı ancak diğer seansta bu sonucu tersiyle değiştiriyordu. Neyi yanlış yaptığını anlayamamaktaydı. Bir an, düşünmeden konuştuğu belli olur bir şekilde, "Keşke bu karar benim yerime alınabilseydi," dedi. Bunun ardından Paul, geçmişteki iş seçimlerinin hep onun için ve onun yerine yapılmış olduklarını fark etti.

Terapist konuyu, meselenin muhtemelen bu iki işin aralarındaki farklarla değil, aslında başka bir şeyle, örneğin seçim yapmamanın sonuçlarıyla bir ilgisi olabileceğine getirdi. Terapistin bu önerisini isteksizce kabul eden Paul iki işten de vazgeçmek istemediğini söyledi. "Eğer yanlış yaparsam ne yaparım?" dedi ve ekledi "O zaman hata bende olur". Terapist "Karar vermediğinizde olacağı gibi," dedi. Paul'un dönüm noktasına varması uzun sürdü ama bu noktaya vardığında, seçim yapmamanın da bir o kadar karar niteliği taşıdığının ve aynı zamanda seçim yapmıyor olmaktan hiç de gurur duymadığının farkına vardı. "Hangisini seçersem seçeyim, gitmek, kalmak ya da ertelemek, buna tahammül edecek olan benim ve her bir seçim bir diğerini reddetmeyi barındırıyor," dedi.

Yorum

Paul, karar almayı nesnel olarak artıları eksileri bir araya getirmesi gereken teknik bir alıştırma gibi görmekteydi. Terapiyle birlikte Paul, bu kesinlik ve öngörülebilirlik iması barındıran noktadan, bilinmeyenin riskini alıp sonuçlarını da üstlenebilmesi gereken bir noktaya gelmiştir. Burada "başarılı" ya da "başarısız" olmanın sonuçları aynıdır. Kendi kararını verdiği her iki durumda da daha fazla otonomi kazanacaktı ve hayatının sahibi olduğunu hatırlayacaktı. Bu durum, Paul'un duruma nasıl bakmayı seçeceğine göre korkutucu veya heyecan verici olabilir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Seçim, eylemlerimizin sonuçlarını sahiplenmemek değil, aksine bu sonuçları sahiplenmek demektir.
- Ne için sorumluluk alıp alamayacağımızı gerçekçi olarak öğrenmemiz gerekir.
- Yaşamdaki risklerin farkında olduğumuz zaman, korkularımızdan kurtulabilir ve kaygıyla birlikte yaşamayı göze alabiliriz.
- Eylemlerimizin sorumluluğunu alma yeteneği, bizi başarıya götürenin şans değil, istikrar olduğunu fark ettirecektir.

KAYGI: OTANTİKLİK, SUÇLULUK VE KÖTÜ İNANÇ[8]

Varoluşun getirdiklerini aktif olarak sürekli düşünmesek de, günlük hayatta bunları daimi olarak hatırlatan unsurlar vardır. Hastalık bize zayıflığı ve ölümlülüğü; bir ilişkinin kaybı kendi yalnızlığımızı ve başkalarına olan ihtiyacımızı; olayların planladığımız şekilde gitmemesi özgürlüğümüzü ve şansı hatırlatır. Aynı zamanda, varoluşumuzla ilgili inançlarımızın birer olgu olmadıklarını, sadece inançtan ibaret olduklarını keşfetmek bize anlamsızlığı ve belirsizliği hatırlatır.

Hayatın bu ikilemleri bizi en azından biraz olsun rahatsız eder, çünkü bu ikilemler çözümsüzdür ve bizler önümüze konan vazifeleri tamamlayabilmek isteriz. Bunlar arka planda, yok sayamayacağımız bir tür uğultu gibidirler. Bu uğultu, yaşamımızın varoluşsal kaygı olarak tanımladığımız belirsiz arka planını oluşturur.

Uygulamacılar olarak, günlük kişisel tepkilerden spesifik olaylara kadar, bu varoluşsal veya ontolojik kaygının ayırdına varmamız gerekir. Stres, ajitasyon, fobiler, depresyon, uykusuzluk veya bağımlılık gibi tepkiler gücünü varoluşumuzun kırılganlığına dair gizli ve gölgede kalan farkındalıktan alırlar ve temel varoluşsal kaygımızdan beslenirler. Istırabın üçte biri ontolojiktir, geri kalan üçte ikisi de bunu kabul edemediğimiz için ortaya çıkar. Günlük kaygı, varoluşsal kaygının bir göstergesidir.

Varoluş üzerine düşünmek kaçınılmaz şekilde kaygı doğurur. Bu kaygıyı sahiplenebilir ya da ondan kaçınıp onu inkâr edebiliriz. Her seçimin sonuçları vardır.

- Kaygıyı sahiplenmenin sonucunda, bir canlılık hissi, heyecan ve yaratıcılığın kaynağı oluşur. Bu hevestir. Daha önce yapmadığınız bir şeyi yapmak istemek, hayatta risk almaktan korkmamak ve bunun sonuçlarıyla yüzleşmek. Bu otantikliktir ve otantikliğin bu tanımının içtenlikle ya da gerçek kendiliğe yakın olmakla bir ilgisi yoktur. Varoluşçu çerçevede insanların bir özünün olmadığına inandığımız için, böyle bir öze sadık kalmak da mümkün değildir. Bir kişinin "otantik olması" diye bir şey yoktur. Heidegger'in kullandığı, sahiplik ya da mevcudiyet anlamına gelen *Eigentlichkeit* terimi İngilizceye otantiklik (*authenticity*) olarak çevrilmiştir. Otantikliğin varoluşsal anlamına dair en büyük ipucu İngilizcede *authenticity* olarak ifade edilen kelimenin ilk dört harfidir: *auth* -aynı yazar

8 Kötü inanç, ilk olarak Fransız filozof Jean-Paul Sartre'ın ismini koyduğu bir olgudur. İnsanların kendi seçimleri olarak sahiplenmediği rolleri edilgen ve tercihsiz bir şekilde doldurmaları, otantiklikten uzak, niyet etmeyerek ve hayatla aktif bir şekilde temas etmeden yaşamak anlamına gelir. (e.n.)

(*author*) kelimesinde olduğu gibi. Bu şekliyle otantiklik, bir kişinin varoluşa ne kadar açık olabildiği, varoluşun hakikatini ne kadar sezebildiği, var olmanın zorluklarını ne kadar gözetebildiği ve sonuçlarının sorumluluklarını ne kadar üstlenebildiği anlamına gelir. Otantiklik, standardize veya normalize edilemez. Bir eylemi otantik yapan, o eylemin oluşturacağı duruma ve olası sonuçlarına dair bilgilere hâkim olunarak seçilmiş ve sahiplenilmiş olmasıdır. Otantik yaşamak farkında olarak yaşamaktır.

- Kaçınmak ve inkâr etmenin sonucu da hayattan kaçmak ve hayatı inkâr etmekle eş değerdir. Direnç ve zorlukla haşır neşir olmayı azaltmak demek, aynı zamanda varoluş ve hayatla teması en aza indirmek demektir. Bu, otantik olmamaktır, kişinin hayatının yazarlığını ve hayatına dair kişisel sorumluluklarını inkâr etmesidir. Otantik yaşamamanın bir özelliği, kişinin kendi varlığını sadece bir şeylerin sonucu olarak görmesi ve yaşamı çözülmesi gereken teknik bir problem gibi algılamasıdır. Otantik olmayan bir yaşam, yaptığımız şeyleri genellikle başkalarını memnun etmek için ya da başkalarının bizden beklentilerine göre yapmaktır.

Otantik olmayı da, olmamayı da uzun süre tek başına sürdürmek zordur. Bu yüzden biz otantiklik/otantik olmayan olgusundan tek bir fikirmiş gibi söz etmeyi tercih ederiz. Aslında her tutumumuzun içinde ikisinden de belli bir miktar mevcuttur. Bazen otantik olmayıp kafamızı öne eğmemiz gerekir. Bazen de hayatı tamamen sahiplenip gerçek olmak mümkündür.

Otantiklik ancak aşağıdakileri hatırladığımız sürece psikoterapide bir amaç olabilir:

- Otantiklik, herhangi bir sonuç beklentisinden ziyade, bir niyet ve bir yöne dair genel bir beyandır.
- Bu bir norm değildir.
- Hiçbir zaman otantik olmamaktan kendimizi kurtaramayız, bunu yaptığını söyleyenlerin kendisi otantik değildir.

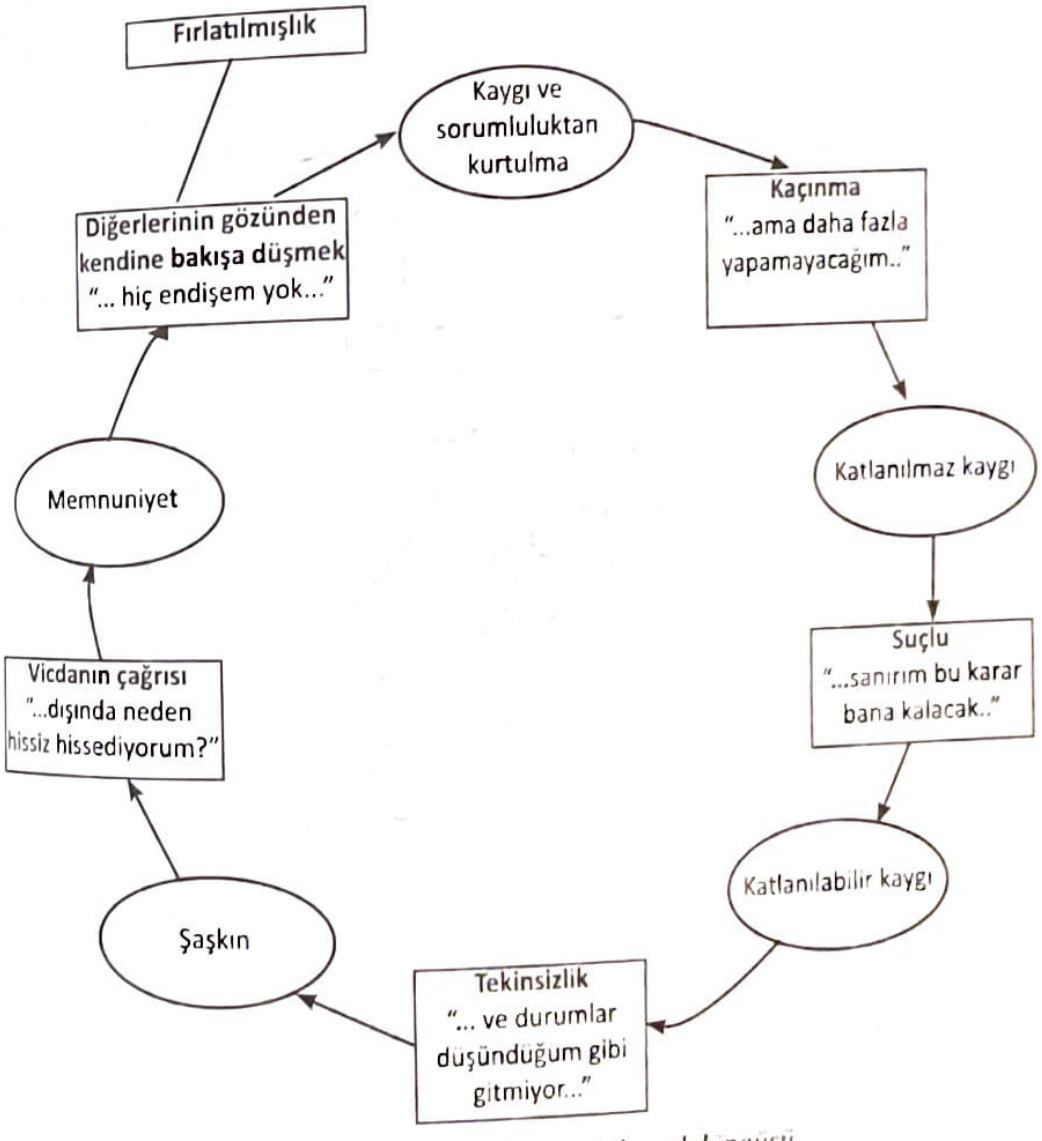
Otantik olmamanın verdiği bir tür huzursuzluğun yol açtığı hale varoluşsal suçluluk denir. Bu yapmamamız gereken bir şeyi yaptığımızda yaşadığımız günlük suçluluktan farklıdır. Bu aynı zamanda, kendi eyleme geçme özgürlüğümüzden korkmayı öğrendiğimiz için bir şeyi yanlış yaptığımızı hayal etmemizden kaynaklanan nevrotik suçluluktan da farklıdır. Varoluşsal suçluluk, potansiyelimizi gerçekleştiremediğimiz ve daha fazlasını yapabileceğimizi fark ettiğimiz zaman yaşadığımız suçluluktur. Bu suçluluk kendimize yalan söylediğimizde ortaya çıkar. Bu kendini kandırmaktır. Sartre, buna kötü inanç der. Sartre kötü inancı, özgürlüklerimizi ve sorumluluklarımızı

inkâr etmek olarak tanımlar. Kötü inanç, doğru olan bir şeyi inkâr ettiğimizde ya da doğru olmayan bir şeyi doğru olarak varsaydığımızda ortaya çıkar. Bunun anlamı genellikle, harekete geçmemiz gerektiğini bildiğimiz halde harekete geçmemek ya da bir durumla ilgili bir şey yapabilecekken elimizden hiçbir şey gelmiyormuş gibi davranmaktır. Bu, hayatımız boyunca sorumlu olduğumuz arka plandaki bir farkındalıktır.

Varoluşçu terapi bu meseleleri çalışılabilecek alanlar olarak temelinde tutmalıdır. Şekil 5.2. kişilerin sürekli olarak otantik olmaya ve otantik olmamaya dair bir farkındalık döngüsünde hareket ettiklerini gösteriyor.

Otantiklik ve otantik olmayan ile çalışmak

Otantikliğin nispeten varlığı ya da yokluğu terapide, danışanın özgürlüğünü ve sorumluluğunu inkâr etme biçimiyle ya da bir başkası için sorumluluk alma haliyle gözlemlenebilir. Varoluşçu terapist bu konulara uyanık olacaktır ve doğru zaman geldiğinde danışanın dikkatini o yöne çekecektir.



Şekil 5.2 Otantikliğin varoluşsal döngüsü

• **Zamirleri değiştirmek.** Birinci kişi zamiri olan "Ben"in yerine diğer zamirlerin ya da diğer kişilerin geçtiği zamanlar. Buradaki niyet, duygunun yakınlığını uzaklaştırarak meseleye daha az kişisel bir anlam vermektir. Çoğunlukla konu daha hassaslaştıkça, kişisel "Ben" daha kişisel olmayan "sen", "o", "onlar", "kişiler" olarak değişir.

• **Geçmişe aşırı derecede gönderme yapmak.** Terapiste geçmişte neler olduğunu anlatmak istemek. Danışanlar bunu yaparak şu an neler olduğunu veya gelecekte neyi başarmayı arzuladıklarını dışarda tutarlar. Bu şimdiki zamanda olan biteni geçmişle haklı çıkarmaya çalışmayı da barındırır: "Bana olanlar yüzünden ben böyleyim," cümlesinde olduğu gibi.

• **Geleceğe aşırı derecede gönderme yapmak:** Çoğunlukla, yakın geleceğin ötesinde bir zamanda ne olacağına yoğunlaşmak. Bu aynı zamanda, nadiren ele alınan ve yürürlüğe konulan planlar yapmayı barındır. Bu hüsnükuruntunun, yani bir durumu kendinden yana iyiye yormanın başka bir şeklidir.

• **Aktif olmak yerine tepkisel olmak:** Kendilerini başkaları tarafından belirlenmiş gibi görmek ve ne yapmak istedikleriyle ilgili bir karar almadan önce hayatlarındaki bir başkasının ne yapacağını beklemek.

• **Terapisti otorite olarak görmek**: Bunun iki boyutu vardır. Bunlardan birincisi terapisti güvenilir bir otorite olarak görmektir. Bu, danışanın ne yapması gerektiğiyle ilgili tavsiye sorması, terapistin teorik bilgisi ile fazla ilgilenmesi ya da terapistin her söylediğiyle hemfikir olması şeklinde ortaya çıkabilir. Bunların hepsine karşı koymak zor olabilir. Özellikle de sonuncusuna, çünkü yaptığımız müdahalelerin doğru olmasını severiz. Her zaman doğru olmadığımızı ve doğru olduğumuz yönünde bir anlaşmadan ziyade meselelere dair bir tartışmayı amaçladığımızı hatırlamalıyız. İkinci boyut ise, danışanın terapistin otoritesi karşısında gözünün korkmasıdır. Bu durumda danışan, yargılanma korkusu duyduğundan, herhangi bir şeyi açığa çıkarmamak adına aşırı şekilde temkinli davranır.

• **Terapistin katkısı:** Terapist otantiklik ve otantik olmamak ile temas etmek zorundadır ve aynı zamanda bu anlamda nerede durduğunun hep farkında olmalıdır. Zamirlerin değişmesi, geçmişe ya da geleceğe uygunsuz bir şekilde gönderme yapılması ve tepkili hissetmek terapistin etkililiğini düşürebilir. Buna ek olarak, terapistin otoritesini kullanarak, kendi bilgisini ve gücünü empoze etmesinin de tehlikesi vardır. Benzer şekilde, bilgisinden gelen otoritesini ve deneyimini inkâr etmesi de daha az etkili bir terapötik ilişkiye neden olacaktır.

VAKA ÖRNEĞİ

ZAMİRLERİ DEĞİŞTİRMEK

Danışan: ... ve sonra bana bağırdı.

Terapist: Mmm?

Danışan: Bu doğru değil, değil mi?

Terapist: 'Bu' derken ne demek istiyorsunuz?

Danışan: İnsanlar bu şekilde konuşmamalı, konuşmalı mı?

Terapist: Peki ya siz, siz böyle konuşulmasından hoşlanmıyorsunuz değil mi?

Danışan: Tabii ki hoşlanmıyorum, kimse hoşlanmaz, öyle değil mi?

Terapist: Yine de sizin için nasıl bir şey?

Danışan: Siz ne düşünüyorsunuz?

Terapist: Bilmiyorum ve sanırım bir başkasına, yani bana, "incindiğimi hissettim" demek zor.

Danışan: Evet sanırım. Ne hissettiğimin farkında olmak ve onunla ilgili konuşmak benim için zor ama bununla ilgili oldukça öfkeli hissediyorum.

Yorum

Danışan kendi incinmişlik duygusuna sahip çıkmakta zorlanmaktadır ve bunu normalleştirmeye çalışarak bu deneyime geçerlilik kazandırmaktadır. Danışan kendi deneyimini kişisel bir deneyim olarak benimsemek yerine terapist tarafından temsil edilen bir genel görüşün içine yerleştirerek dışsallaştırmaktadır. Terapist ise asıl mesele üzerinde odaklanmaya devam eder ve danışanı kendi durumuna dair düşünmeye ve deneyimlerinin farkında olmaya davet eder.

VAKA ÖRNEĞİ

OTANTİKLİK VE OTANTİK OLMAYAN İLE ÇALIŞMAK

Zack, uyuyamama ve iş yerinde yaşadığı ani öfke patlamaları şikâyetleriyle danışmanlık almaya gelir. Danışmanlık almaya gitmesini bölüm müdürü önermiştir. Şöyle başlar: "Bu halimle kendim gibi değilim. Eski halime geri dönmek istiyorum, gerçek halime. Bir profesyonel olarak, bana birtakım tüyolar verebileceğiniz ve sorunun ne olduğunu söyleyeceğiniz söylendi. Böyle bir şeyin birkaç seansta halledilebileceğini okumuştum." Danışman cevap verir: "Size birtakım tüyolar vereceğimi sanmıyorum ama eminim bulmak için birlikte çalışabiliriz." Bunun üzerine Zack, "Hmm, tamam o zaman, uzman olan sizsi-

niz," der. Danışman, Zack'e şu anki hayatına dair bir şeyler anlatmasını ister. Kendisini başka insanlara yardım eden biri gibi görmektedir. "Başka insanları düşünmek iyi bir şey, değil mi?" diye sorar. "Gayet normal bir hayatı" olduğunu, özel bir şey olmadığını söyler. "Sadece işimdeki insanlar benim sinirimi bozmak için aptalca şeyler yapıyorlar, mesela..." der ve başka insanların bir şeyleri nasıl yaptıklarını anlatan bir hikâyeyle devam eder. Danışmanın genel de yapmadığı bir şey olmasına rağmen, Zack'in sözünü keser ve bu özel olaya dair ne hissettiğini sorar. Zack, "Sanırım öfkeli, ama herkes böyle hissederdi, değil mi?" diye sorar. Danışman, "Muhtemelen öyle, bilmiyorum ama ben sizin ne hissettiğinizi sordum, diğer insanların ne hissedebileceğini değil," der. Zack aradaki farkı görememektedir.

Yakın zamanda, birkaç iş değiştirmiştir. Bu da onun şimdi daha çok kendi kendini yöneten biri haline geldiğini göstermektedir. Başladığı işin zorlu bir iş olduğunu kabul etmekte ama müdürlerine bu işi yapabileceğini göstermek istemektedir. "Onlar çok iyi insanlar, ne yapacaklarını iyi bilirler."

Danışmanlık alma konusunda kafası her zaman bir parça karışıktı. Müdürü oraya gelmesi konusunda onu cesaretlendirmişti ama iş arkadaşlarının onu bu konuda eleştirmesi en yeni problemi olmuştu. "Ne düşünüyorsunuz? Sizce buraya gelmeli miyim?" diye sorar. Danışman cevap verir, "Sizin gelmek isteyip istememe kararını almanız, benim gelmenizi isteyip istemememden daha önemli." Bu sözler, Zack'in ne istediğini anlamasına yönelik yaşadığı zorluğu keşfetmesini sağlar ve sonunda genellikle kendi otoritesinden vazgeçip başkalarının otoritesine göre yaşadığını fark eder.

Yorum

Zack, uzun bir zaman ne istediğini, ne hissettiğini ve neye ihtiyacı olduğunu bilmekten kaçınmak için çeşitli yollar (zamir değişikliği, başkalarına uyum gibi) geliştirdi. Başkalarının istediklerini tam olarak yapabilmek için bu isteklerin ne olduğunu öğrenmek konusunda bir uzman haline gelmişti. Fakat kendi kendini bağımsız bir şekilde idare ettiği yeni işi, bu uzmanlığını işe yarar olmaktan çıkartmıştı. Bu yeni işle birlikte otoritesini kullanmakta ve ona güvenmekte çok az tecrübesi olduğunun fark etti. Yeni işi ve hayatı ona meselenin kendi otoritesinde bittiğini tekrar tekrar gösteriyordu. Zack için, ne yaşadığını anlamasını sağlayabilecek ve otoritesinin nasıl yerine gelebileceği konusunda ona yardımcı olabilecek bir terapistinin olması önemliydi.

ÖNEMLİ NOKTALAR

• Varoluşun çözülemez ikilemlerine dair farkındalık her zaman kaygıya yol açar. Kaygı hiçbir zaman saf dışı bırakılamayacağı için, bizim üzerimize düşen, kaygıyla yaşamayı öğrenebileceğimiz ve hattâ belki kaygının iyi gelebileceği yollar bulmaktır.

• Otantiklik sadece kendin olmakla veya gerçek olmakla ilgili değildir, kişinin kendi hayatının yazarı olmasıyla, eylemlerimizin ve hayatımızın sorumluluğunu almakla ilgili bir taleptir. Otantik olmak, hayatı bilmeyi gerektirir.

• Otantik olamamak veya kendini kandırmak, otantiklik kadar hayatımızın bir parçasıdır. Çünkü varoluşun tüm etmenlerinin sürekli olarak farkında olmak mümkün değildir. Bazen bazı şeylerle sadece baş etmemiz gerekir.

RÜYALAR VE HAYAL GÜCÜYLE ÇALIŞMAK

Varoluşsal olarak rüya, hayal gücünün bir ürünüdür. Bu ürünler arasında uyurken gördüğümüz klasik bir rüya olabileceği gibi, bir gündüz düşümüz, bir fantezimiz, uydurduğumuz bir hikâye, yaptığımız bir resim, yazdığımız bir şiir ya da geleceğe dair bir temennimiz de olabilir. Aynı zamanda, bir filmden ya da kitaptan bize anlamlı gelen bir hikâyeyi de hayal gücünün bu tip ürünleri arasında sayabiliriz.

Rüyalar günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Uyuduğumuz zamanki düşünme ve hissetme şeklimizdir ve uyanıkken olan düşünce ve duygularımız kadar önemlidir. Rüyaların kolay anlaşılır olmayışları, gözardı edilebilecekleri anlamına gelmez; tam aksine rüyaları yakından incelememiz gerekir.

Rüyalarımız, kim olduğumuz, nasıl biri olduğumuz ve gelecekte ne olmak istediğimiz üzerine oluşturduğumuz kişisel efsanemizin ifade şekillerinden biridir. Kullandığımız rüya imgeleri gerçekte taşıdıkları anlamdan ziyade sahip oldukları duygusal güç ve uyandırdıkları çağrışımlara göre seçilir. Rüyaların dilinin gündelik dilden bu kadar farklı olmasının temel sebebi budur.

Rüyayı anlatırken farkında olmadan üzerinde hep bir düzenleme yaparız. Rüyayı yorumlama ve rüyayı iyice incelemeden "gerçekte ne anlama geldiğine" karar verme hatasına düşmek oldukça kolaydır. Rüyanın anlamı çok

açık ve netmiş gibi görünse bile, terapistler, ilk bakıştaki anlamı doğru kabul etme yanılgısına düşmemek için kendilerini tutmalıdır. Şiirler gibi rüyalar da güçlerini, oluşturdukları çoklu yankıdan alırlar. Rüyaların işaret ettiklerine "aralarından biri/veya" yerine "her biri/ve" olarak bakmakta fayda vardır. Bu anlamda oldukça yüklüdürler, yani bir rüyanın tek bir doğru anlamı değil, iki ya da üç doğru anlamı birden olabilir. Herhangi bir anlamın bir ötekiden daha iyi olduğunu da söyleyemeyiz. Bir rüyanın hangi gerçekliği ifade ettiğine, rüyayı gören kişide oluşturduğu yankılarla karar verilir ve buna her zaman rüyayı gören kişi karar verecektir.

Varoluşsal meseleler, rüyalarda ve hikâyelerde daha kolay anlaşılır şekillerde ortaya çıkar. Bunlar kendi varoluşumuzu bize yeniden gösteren yollardır. Günlük hayattaki bütün inkâr ve kaçınmaları, çelişkileri ve ikilemleri de içlerinde barındırırlar. Aynı zamanda, fiziksel olan-vücut bulma, sosyal olan-yakınlık, kişisel olan-bireysellik ve tinsel olan-genel dünya görüşümüz olmak üzere varoluşun dört boyutuna da göndermeler içerirler. Varoluşun boyutlarına yapılan göndermelerin varlıkları ve yoklukları önem taşırlar ve bunların anlaşılması gerekir.

Rüyaların keşfinde izlenen yol, danışanın getirdiği herhangi bir şeyi keşfetmekle izlenen yolla aynıdır; yani bu keşif fenomenolojik olarak gerçekleştirilir. Terapist rüyanın önemini ortaya çıkarmak için, danışanın, rüyasını deneyimlediği biçimiyle yani günlük mantıksal ve tepkisel düşünme kalıplarına sokmadan anlatmasını teşvik edecektir. Anlamlara ulaşmak çoğunlukla bir anda gerçekleşmeyeceği için, kendi çıkardığımız anlamı danışana dayatmamak için itina göstermemiz gerekir.

Sistematik olarak rüyaları şu şekilde keşfedebiliriz: 1. Yönlendirme yapmayın. Danışanı, rüyası ile daha güçlü bir şekilde temas etmesi için cesaretlendirmeyi işiniz olarak görün.

2. Rüyanın size değil, rüyayı gören kişiye ait olduğunu unutmayın. Rüyayı gören kişi çözme sürecinin sorumlusu olarak kalmalıdır. Terapist bunu devralırsa, danışanın özerkliğini de devralmış olur. Varılan hiçbir sonucun nihai olmadığını ve rüyaların anlamlarının rüyayı gören kişi tarafından keşfedileceğinin farkında olun. Bazen bir rüyanın incelenmesi herhangi bir sonuç vermiyor gibi gözükebilir. Böyle durumlarda danışan sıkıştırılmamalıdır, belki de rüyanın anlamı henüz ortaya çıkmaya hazır değildir ve başka bir zaman ortaya çıkacaktır.

3. Rüya ilk kez anlatılırken, danışanın rüyayı anlatması bitmeden açıklık getirmeye çalışmayın.

Danışan: Arabanın içindeydim... Uzun bir yolculuğa gidiyordum... Nereye bilmiyorum... Başka kişilerle birlikte, onları tanımıyordum ve arabanın içi oldukça sıcak olmaya başlamıştı ve camlar açılmıyordu.

4. Daha sonra, danışana bunun ne anlama geldiğini sormaktan ziyade, bu rüyayı anlatmanın ona nasıl geldiğini sorun.

Danışan: Bilmiyorum... Biraz huzursuz... Rahatsız edici...

5. Bu soruyla birlikte ortaya çıkanlara bağlı olarak, rüyayı tekrar ama bu sefer şimdiki zaman kipiyle anlatmasını isteyin. Olabildiğince detaylandırarak dikkatli bir şekilde tam tasvir etmesini, arka planı ve ortamı anlatmasını, aynı zamanda herhangi bir insan veya varlık var ise onları da anlatmasını isteyin. Danışan rüyayı tekrar anlatırken, ondan gözlerini kapatmasını istemek bazen yardımcı olur.

Danışan: Bir arabadayım... Arabanın arka koltuğundayım... Sanırım babamın ilk arabası... Bir yere gidiyoruz, tatile, sanırım... Çok uzun zaman alacak... Üç kişi daha var, babam arabayı kullanıyor, diğer iki kişiyi tanımıyorum, ben ortadayım ve onlar birbirleriyle konuşuyor ama onları göremiyorum... Sıcak... Pencereler açılmıyor... Sıcak deri ve petrol kokusunu alabiliyorum... Elim kapı kolunda, pek iyi hissetmiyorum.

6. Tekrar anlatmanın nasıl olduğunu yeniden sorun ve danışan için neyin ortaya çıktığına ışık tutun.

Danışan: Ben küçükken her zaman böyleydi... Tatiller... Bilmediğim bir yere, bilmediğim kişilerle gitmek... Ben arkadaşlarım ve annemle evde olmak isterdim... Şu anda bile dar alanları sevmem ama evde kalmayı severim, belki de bu yüzden hiç araba kullanmayı öğrenmedim.

7. Şimdiki zaman kipiyle anlattırmaya bir alternatif, danışandan yine şimdiki zaman kipini kullanmasını ancak bu sefer rüyayı, olay dizileri olarak değil de duygu dizileri olarak anlatmasını istemektir.

Danışan: Kaygılıyım, biraz da korkulu ama aynı zamanda heyecanlı, yalnız, annemi özlüyorum, kendilerince eğlenen diğer insanlardan rahat-

sız oluyorum, somurtkan, izole, ...mış gibi yapmak, engellenmiş, ümitsiz ve yapabileceğim bir şey yok.

8. Bunu yaptıktan sonra, danışanla birlikte rüyayı sistematik olarak keşfedin. Yorum yapmayın, ama rüyanın içindeki şeylerin ona ne hatırlattığını sorun ve varoluşun dört boyutu açısından nerelere denk geldiğine bakın. Bunun dikkatlice yapılması gerekir. Aşağıdaki noktalar bir anket gibi değil, ama sadece birer gösterge olarak kullanılabilir.

Fiziksel boyutu araştırın:

- Rüyayı gören kişi hangi materyal dünyada? Doğal mı, doğal olmayan mı, yoksa fantezi dünyası mı?
- Hangi yasalar gözlemlenmekte, materyal gerçekliklerle nasıl karşı karşıya gelinmiş?
- Rüyada hangi nesneler, hayvanlar ve varlıklar var?
- Hangi duyular deneyimlenmiş?
- Rüyayı gören kişi rüyasında içinde bulunduğu fiziksel dünyada rahat mı? Güvende hissediyor mu?
- Rüyayı gören kişinin hareket ve eylemleri üzerinde kontrolü var mı? Kişi aktif mi yoksa pasif mi?
- Rüyayı gören kişinin bedeniyle deneyimi nasıl?
- Başka kişilerin bedenleriyle bir etkileşimi var mı?

Danışan: Her şey tanıdık ama sıradışı... Bu rüya beni 8 yaşındaki halime, babam ve onun yeni ailesiyle olan tatillere götürdü. Onlardan hoşlanmazdım. Oraya götürülürdüm ve sonra geride bırakılırdım, nereye götürüldüğümü ve bunun ne kadar süreceğini hiç bilmezdim. Kapana kısılmıştım. Tanımadığım kişilere çok yakındım, onları koklayabiliyordum... Bu benim bir köşede saklanmak istememe neden olmuştu.

Sosyal boyutu araştırın:

- Kültürel bağlam, sosyal bağlam, politik bağlam nedir?
- Rüyayı gören kişi yalnız mı yoksa bağlantılı mı? Önemli veya öne çıkan biri mi? Anonim ya da belki de sadece bir gözlemci mi?
- Başka kaç kişi daha var? Bu kişiler yakın ve tanıdık veya uzak ve yabancı mı? Arkadaşça veya tehditkâr mı, yardımsever veya tehlikeliler mi?
- Bu kişiler erkek mi, kadın mı? Rüyayı gören kişiden daha yaşlı, daha

genç, ona benzer ya da ondan farklılar mı?

• İşbirliği, takdir ve birlik mi var yoksa düşmanlık ve tehdit mi? Sevgi ya da sevmeye istek var mı?

Danışan: Bu insanlar kim? Tanımıyorum. Benimle bir ilgileri var mı? Var gibi ama ben onları tanımıyordum. Beni yok sayıyorlar, ben yokmuşum gibi görmezlikten geliyorlar. Yapmam gereken bir sürü şey var ama nedenini bilmiyorum. Yakın, bunaltıcı ama ne dokunulabilen ne de dokunan... Korkunç. Bunlardan nefret ederim; kalabalıklardan hattâ partilerden bile hoşlanmam.

Kişisel boyutu araştırın:

• Rüyada gösterilen kişisel dünya neye benziyor?

• Rüyayı gören kişi güçlü mü zayıf mı? Kendinden emin ya da kararsız mı?

• Bu kişinin bir kimlik algısı ve bu kimliğe dair bir farkındalığı var mı?

• Ne istediğini biliyor mu?

• Rüyadaki davranışlar üzerinden ne tür karakter özellikleri çizili: Cesurluk mu yoksa korkaklık mı, akıllılık mı yoksa aptallık mı, kendine yeterlilik mi yoksa başkalarına ihtiyaç duymak mı?

• Bu rüyadaki kişi nasıl biri? Bu kişinin davranışları ve motivasyonları neler?

• Bu kişinin niyetleri ve amaçları neler?

Danışan: Ben ne istiyorum? Hiçbir şey. Hayır, bu hiç de doğru değil. Ben eve anneme dönmeden önce sadece vaktin geçmesini bekliyorum... Biliyor musunuz, babamla geçirdiğim bir tatil fotoğrafı gördüm ve fotoğrafta gülümsüyorum, keyif almışım herhalde, ama içimden gelmiyordu... Babamın öyle düşünmesini istiyordum. Gerçekten istiyordum... Ama gösteremiyordum... Beni gördüğüne her zaman memnun oluyordu ama... Kendimi kötü hissediyorum şimdi o öldü ve ona onu ne kadar çok sevdiğimi söyleyemiyorum.

Tinsel dünyayı araştırın:

• Rüyada ifade edilen dünya görüşü nedir?

• Rüyayı gören kişi nasıl bir dünyada yaşadığına inanıyor?

• Hangi değerler ifade ediliyor?

• Nasıl bir ahlak anlayışı gösteriliyor?

• Rüyayı anlamlı yapan nedir?

• İfade edilen temenniler ve arzular nedir?

• Sonuç olarak en çok anlam ifade eden nedir? Bunu başarabilmenin önüne ne geçiyor?

Danışan: İyi insanlar, sanırım, onları rahatsız etmediğim zaman onlar da beni rahatsız etmiyorlar. Nasıl olmam gerektiğini biliyorum. Daha fazlasını isteyemem, hareket edecek yerim yok ama benim canımı yakmayacaklar, sadece beni yok sayacaklar, bu değişmez, buna karar vermişler. Başka bir seçeneğim yok.

Aşağıdakilere dair düşünün:

• Rüyayı gören kişi ile rüya arasındaki ilişki nedir?

• Rüyayı gören kişi rüyanın içinde mi yoksa rüyada kendine dışardan mı bakıyor?

• Rüyayı gören kişinin rüyaya karşı tutumu nedir?

• Rüyada terapist-danışan ilişkisine nasıl bir gönderme yapıyor?

• Bu rüya bir rüya dizisinin parçası olarak düşünülebilir mi?

9. Bütün bu boyutları dikkatlice keşfettikten sonra, rüyayı gören kişiye bütün bunların günlük hayatla nasıl bir alakası olabileceğini sorun. Bu noktada, gözden kaçırdığınız diğer unsurları merak edebilirsiniz.

• Rüyayı gören kişi, kendi hayat tarzı ve dünyadaki varolma haline dair neler öğrendi?

• Kendi tutumları, eylemleri ve onların olası sonuçları hakkında neler öğrendi?

• Gelecek için hangi dersleri çıkardı?

• Rüyada hangi çelişki ve ikilemler bulunuyor?

• Rüyanın gösterdiklerini günlük hayata adapte etmek için ne gibi değişiklikler yapılması gerekir?

• Varoluşsal mesaj nedir?

Danışan: Bu her şey gibi değil mi? Başka birinin planında bir oyuncuyum. Kapı kolunu sormuştunuz, çıkabileceğim ama çıkamadığım. Gitmek istiyorum ama aynı zamanda kalmak istiyorum, erkek arkadaşım Jim ile olduğu gibi. İnsanlar mükemmel derecede iyiler ama onların ilk adımı atmalarını istiyorum, saçma, değil mi? Eğer dışarı çıksaydım ya da onlarla konuşsaydım ne farklı olabilirdi? Bu riskli bir şey, belki de benimle konuşmak istemeyebilirler ama zaten konuşmuyorlar ve bunun böyle ol-

masının sebebi benim. Korku, şeyden daha kötü ve korkmak, istediğimi elde etmemi engelliyor. Geçen hafta konuştuklarımıza benziyor, değil mi? Sizden bana sorular sormanızı bekliyorum, sonra da bu sorulara cevap vermiyorum.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Rüyalar, hayal gücünün ürünlerinden biridir.
- Rüyaların birden çok anlamı vardır.
- Bir rüyanın anlamının nihai yargıcı danışandır.
- Rüyaların fenomenolojik olarak keşfedilmesi gerekir.
- Rüyanın anlamları dikkatli bir tasvir ile ortaya çıkacaktır.

6
DANIŞAN İÇİN ASIL ÖNEMLİ OLAN NEDİR?
(Çeviren: Büşra Tarçalır Erol)

Eğer gerçek başarı, bir insanı belirli bir duruma getirmek için çaba göstermekse, kişi öncelikle o insanın nerede olduğunu bulma zahmetine katlanmalı ve oradan başlamalıdır. Bu başkalarına yardım etme sanatının sırrıdır.
Søren Kierkegard

BAZI BİRİNCİL PRENSİPLER

Danışanların çoğu, psikoterapinin nasıl işlediği ile pek az ilgilenir. Sadece daha iyi bir hayat yaşamak için yardım isterler. Hayatlarında olan şeylerle artık devam edemeyecekleri bir noktaya gelmişlerdir, ancak bu şeyleri nasıl değiştireceklerini bilmezler. Bazı danışanlar acısız bir çözüm ümit ederler, semptom giderici bir şeyler. Bu varoluşçu terapistleri bir çeşit ikileme sürükler, çünkü depresyon, fobi, bağımlılık ve kaygı gibi semptomları, sihirli sözcükler ya da ilaç tedavisi ile giderilecek nispeten anlamsız olaylar olarak görmeyiz. Bunlar, kişinin yaşadığı hayattan tatmin olmasını engelleyen şeylerdir. Günlük (ontik) kaygı, varoluşsal (ontolojik) kaygı ile bağlantılıdır.[9]

Semptomların temelini oluşturan genellikle gerçeklikten kaçmak ve onu inkâr etmek için bulduğumuz yollardır. Her semptomun altında yüzleşilmemiş bir ikilem bulunur. Esasen, danışanların terapiye gelmelerine sebep olan, her zaman kullandıkları kaçamakların ve inkârların işe yaramaz hale gelmiş olmasıdır. Problemle mücadele etmenin yeni bir yolunu bulmaları gerekmektedir. Ancak bu yolu bulmak için kendilerini ne yapacaklarını bilmez bir halde hissederler.

Bu yüzden bir yandan danışanlarımızın endişelerini ve iyi olmak için arzularını ciddiye alırken, öte yandan da aynı anda varoluşun zorluklarına

9 Varoluşçu yaklaşımda günlük hayatta yaşanan kaygı gibi deneyimlerin, daha temel ve genel bir varoluşsal, yani ontolojik, meseleye işaret ettiğine inanılır. (e.n.)

karşı açık bir merak geliştirmelerini teşvik etmeliyiz. Bu her zaman kolay olmaz. Danışanların birçoğu bir süre için kendi sorularıyla cebelleşmiş ve belki sadece geçici rahatlamalar bulmuş olacaklardır. Tam da bu sebeple terapiden medet ummaktadırlar. İlaç tedavisi gören danışanlar bile günün birinde ilaçsız da yaşamak zorunda olduklarını bilirler. Bazı danışanlar kendilerini yaşamları boyunca ilaç kullanmak zorunda gibi hissediyor olsa da, onlarca yıldır çalıştığımız birçok ortamda hiçbirimiz tek bir danışanın bile süresiz bir şekilde ilaç kullanmaktan memnun olduğuna rastlamadık. Danışanlar, onları terapiye getiren şeye dönüp bakmadıkça, bu şeyle meşgul olmadıkça ve onu değiştirmek için çaba göstermedikçe, bu şeyin değişmeden kalacağını bilirler. İlaç tedavisinin yaptığının, semptomlarını bir süreliğine durdurarak onları rahatlatmak olduğunun farkındadırlar. Bu, bazen iyi ve gerekli bir şey olabilir. Ancak bunun sakıncaları da vardır ve birçok danışan en nihayetinde ilaç tedavisinin her şeyi kolaylaştırmak yerine daha da zorlaştırdığından şikâyet eder.

Sonuç olarak danışanlar her ne kadar hemen gerçekleşecek bir rahatlama isteseler de, bu isteklerinin gerçekleşmesinin pek mümkün olmadığının, iyi olmak için gerçekten çok çabalamaları, problemleri ve zorlukları ile yüzleşmeleri gerektiğinin farkındadırlar.

Semptomlarından kurtulmak isteyen ve terapiste bir uzman gibi davranıp terapistin orada bulunma nedeninin onlara ne yapmaları veya nasıl düşünmeleri gerektiğini en başından söylemek/ tavsiye etmek olduğunu düşünen danışanlar için varoluşçu terapi en iyi çıkar yol olmayabilir. İnsan olma hali ve bilhassa kendi hayatını yaşama yolu hakkında sorular sormaya hazır olmayan bir danışanla varoluşçu çalışma gerçekleştirmek imkânsız değilse bile gerçekten çok zordur. Bazen de insanlar, ilk başta yaşadıkları isteksizlik ve kuşkuculuktan sonra, problemlerle baş etmek için bu yeni yolu sahiplenmeye başlarlar.

Genelde danışanlar...

- ...anlaşılmak ve çalışmaya devam ettikleri takdirde en sonunda kendilerini biraz daha iyi anladıklarını hissetmek isterler.
- ...bilinmeyene attıkları belirsiz adımlarda desteklenmek isterler.
- ...hissettikleri şeyleri hisseden tek kişinin kendileri olmadığını görmek ve sorunlarıyla olmasını istedikleri kadar iyi başa çıkamadıkları için duydukları utançtan kurtulmak isterler.

Bunların sadece dile getirilmesi veya kendilerine bu yönde güvence verilmesi, danışanların bunları bilmesini büyük ihtimalle sağlamaz. Tüm o garip ve şaşırtıcı şeyleri kendilerinin keşfetmesi gerekecektir, biz ancak bu keşif-

lere yardımcı olabiliriz, böylece bunları deneyimleyebilir ve anlayabilirler. Varoluşçu terapi bir tür ortaya çıkarma ve keşif sürecidir.

İKİLEMLER, ÇATIŞMALAR VE GERİLİMLER

Varoluşçu terapide danışanın sorunu, keşfedilmesi gereken şiddetli bir insanî ikilemin varlığını gösterir. Birçok mesele aslında karmaşık ve çok boyutlu olsa da, basit kutuplaşmış karşıtlıklar gibi deneyimlenir ve öyle aktarılır. Her ne kadar kutuplaştırma bir basitleştirme girişimi olsa da, aslında durumu daha anlaşılmaz bir hale getirir. Bunun nedeni, ikilemin anlaşılabilmesi için gerekli bazı özelliklerin konu dışı kalmış olmasıdır. "Ya... ya da..." çözümü, bir dizi duygu ya da düşünce yerine, başka bir dizi duygu ya da düşünceye sahip olmayı denemek demektir. Bu tür vakalarda, kişiyi bir ya da iki adım geri davet edip meseleyi tüm taraflarıyla tekrar gözden geçirmesini sağlamamız gerekir. Bazen şöyle şeyler söyleyebiliriz:

- Orada biraz bekleyin, hemen bir sonuca varmayalım.
- Belki biraz geri dönüp olayları daha dikkatlice değerlendirmeye ihtiyacımız vardır.
- Burada çok fazla varsayım yapıyorsunuz, şimdi duralım ve yeniden bir bakalım.

Bazen insanlar için karar vermek zordur, çünkü gerekli olduğunu düşündükleri bir şeyi bırakma sorumluluğunu almaya gönülsüzdürler. Bir şeyi bırakmak zorunda olmadıkları yanılsamasına tutunmak isterler. Seçim yapmayarak ya da başkasının veya koşulların onlar için tercihte bulunmasıyla kaygıdan kaçabilecekleri yanılgısına düşerler. Terapistlerin, bu tür tereddütleri oldukları halleriyle fark etmeleri ve daha ötesini keşfetmeleri konusunda danışanları nazikçe yüreklendirmeleri gerekir.

Danışanlar başlangıçta, tüm sıkıntılarını tedavi edebilecek hızlı ve net yanıt arayışlarıyla terapistlerine doğrudan soru sorma eğilimindedirler. Soracakları soruların arasında "Ne yapmam gerekiyor?" ya da "Uzman sizsiniz, benim sorunumun çözümü nedir peki?" olabilir. Birçok terapist, aldıkları eğitimde bu tür sorulara cevap verilmemesi gerektiğini öğrenir. Bunun yerine terapist garip bir sessizliğe sıkça dönüşebilecek o boşluğu gözlemler, sadece soruyu danışana geri yansıtır veya bu sorunun danışanın terapistin varsayılan bilgeliğine kendisini bağımlı kılma isteğini yansıttığı yorumunu yapar. Bütün bunlar, özellikle de terapinin ilk dönemlerinde, danışanı haklı olarak ya öfkelendirir ya da hayal kırıklığına uğratır. Danışanın kendisi ve hayatı üzerine kolayca düşünebildiğini varsaymak doğru değildir. Bu varsayım

bir ihtimal doğru olabilir, ama daha büyük bir ihtimalle danışan kendisi ve hayatı üzerine düşünmeyi tek başına denemiş ve başarıya ulaşamamış olmanın can sıkkınlığıyla terapiye gelmiştir. Doğru zamanda gerçekleştirildikleri takdirde böyle müdahalelerin hiçbiri yanlış değildir. Daha önceden de belirtildiği gibi sessizlik çoğu zaman son derece güçlü ve verimli bir teşvik olabilir. Ancak bu müdahaleleri, danışan kendini tıkanmış ve çaresiz hissettiği zamanlarda yapmak uygunsuzdur çünkü bu, yön bulma konusunda desteğe ihtiyacı olan danışandan bu desteği sakınmak demektir. Danışanlar kendini eziyet görmüş veya terk edilmiş hissedebilirler.

Bu tip sorulara daha varoluşçu bir şekilde cevap vermenin bir yolu, danışanı, kendi zor durumu üzerine yeni bir yolla düşünmeye cesaretlendirmektir. Bunu gerçekleştirmek için böyle bir soruya "Ne yapacağınızı ve çözümün ne olduğunu bilmemek nasıl bir şey?" diye cevap verilebilir. Danışan, bunun karşılığında "Gerçekten korkunç bir şey aslında, ama yine de gerçekten sizin cevabınızı duymak istiyorum," diyebilir. Tam da bu noktada, danışana gerçekten istediklerinin bu olup olmadığını sorabiliriz. İstedikleri gerçekten cevapları dışardan almak mı, yoksa sorunların üstesinden nasıl gelebilecek-lerine dair kendi yollarını bulmayı öğrenmek mi?

Çoğu insan, kaybolduklarında yönlerini bulmalarının en iyi yolunun, gözleri bağlanmış şekilde biri tarafından pasifçe güvenli bir yere (veya bir çıkmaza) yönlendirilmek değil, bir haritaya sahip olmak olduğunu bilir. Birçoğumuz otonomimize ve bir amaca sahip olma hissine değer veririz. Birilerinin nereye gideceğimizi bize söylemesindense, gittiğimiz yöne dair net bir fikre sahip olmamız önem taşır. Terapistler danışanlarına öncelikle yön duygularını, hedeflerini ve özlemlerini kelimelere dökmeleri konusunda yardım etmelidir.

Bu esnada danışanlarımıza karşı açık ve adil olmamız gerektiği gibi, onların düşünme, anlama ve eyleme yetilerine inancımızı da sürdürmemiz gerekir. Bu da, sorunlarla ve ikilemlerle doğrudan karşı karşıya gelirken aynı zamanda kararlı, yavaş ve adım adım giderek bunun nasıl yapılacağını danışana göstermek demektir.

Danışanla tam olarak problemin ne olduğu konusunda anlaşarak ve çalışmaya problemi bir ikilem olarak tekrar çerçeveleyerek başlamak genellikle önemlidir. Böylelikle sorunun çelişki içeren çeşitli parçacıkları incelenebilir. Bu süreçte danışanlardan deneyimledikleri duyumları, hisleri, düşünceleri ve sezgileri betimlemelerini ama betimlemeyi yaparken bu deneyimleri haklı çıkarmaya, açıklamaya veya tamir etmeye çalışmamalarını isteriz. Böyle betimlemeler yapmak kulağa ilk başta geldiği kadar kolay değildir, çünkü zıt hisleri aynı anda deneyimlemek zordur. Ama bu yöntem eninde sonunda iki-

lemin tüm yüzlerini gözler önüne serecektir.

- En etkili varoluşçu müdahalelerden biri, ikilem yaşama deneyimini danışana farklı kelimelerle anlatmaktır, örneğin; "Yani, bir yandan kendinizi kızgın/ hayal kırıklığına uğramış/ başarılı hissediyorsunuz ancak öte yandan kendinizi üzgün/ rahatlamış/ suçlu hissediyorsunuz." Bunu genelllikle "Bu gerilimi hissetmek nasıl bir şey?" sorusu takip eder.

Genellikle ikilemlerin üstesinden etkin olarak gelmek, ancak onları kapsayıp aşmak ile mümkün olur. Bu, ikilemin çözümüne dair gerçekleştirdiğimiz nihai seçimin diyalektik düşünme ile ulaştığımız bir seçim olması yani ikilemin her iki tarafından da çeşitli yönler barındırması anlamına gelir. Örneğin, birinin iki seçenek arasında kaldığı bir durum düşünelim. Bir tarafta kişiye güven ortamı sağlayan ve sabit bir rutini olan ancak kişiyi pek fazla zorlamayan bir işte kalmak vardır. Diğer tarafta ise yeni bir kariyere ve kişisel gelişime açılabilecek ancak vazgeçtiklerinden dolayı pişmanlık duyabileceği ve bir şeylerin yolunda gitmemesi korkusunu yaşadığı riskli bir maceranın parçası olmayı içeren bir teklif aldığını farz edelim. Burada en açık yol, tüm köprüleri yakmanın muazzam riskini almadan, istikrarlı bir şekilde yeni bir kariyer inşa edebildiği üçüncü bir seçenek bulmaktır.

Elbette, ikilemleri çözmenin birçok yolu vardır ve bu da aslında sorunun bir parçasıdır. İkilemleri çözmek, kişinin dürüstlükle kendi arzularını, gücünü ve zayıflıklarını bilmesi ve bir seçime kendini adamasını içerir. Bunu gerçekleştirme sürecinde hayat çok daha akıcı ve hiç olmadığı kadar ümit verici olur.

Son çözüm "ya şu ya da bu" değildir, bazen çözüm bu ikilemi ortaya çıkaran iki seçeneğin hiçbirini barındırmayabilir. Böyle durumlarda son çözüm, ilk baştaki meseleyi kapsayarak, ötesine uzanmalıdır.

Zorlukların gözünün içine bakmak bizim için güç olabilir, ancak bu aynı zamanda gelişimin ve dönüşümün başlangıcıdır. Eğer terapist, danışanı bu zor işi yapmaya başlamak konusundaki isteksizliğinden kurtarmak istiyorsa; kendisinin kararlı, cesur ve güven verici olması, aynı zamanda mizah anlayışına ve danışanın zor durumuna yönelik empatiye sahip olması gerekir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

• Semptomları yaratan, ikilemlerden kaçmak, ikilemleri inkâr etmek ve ikilemlere temas edememektir.

• Danışanlar öncelikle yaşamakta oldukları çelişkilerin farkına varmaları konusunda yardıma ihtiyaç duyarlar. Bu da neredeyse her zaman danışanların gerilime dair farkındalıklarını artırmaları anlamına gelir.

• Danışanlar ilk olarak bu gerilimden yakalarını kurtarmaya çalışabilirler ve sıklıkla bu gerilimler yokmuş gibi davranmak için buldukları yolları incelikli hale getirmek için yıllarını geçirmiştirler.

• Gerilime dair farkındalık ilk olarak, deneyimlediğimiz çelişkili duygular ile yüzleşme üzerinden gerçekleşir. Kaygı, suçluluk, çaresizlik, utanç, öfke ve hayal kırıklığı saklı duran ikilemlerin habercileridir.

FİZİKSEL BOYUT
YAŞAM VE ÖLÜMLE YÜZ YÜZE GELMEK: *UMWELT*'DE DEĞİŞİMİN VE KAYBIN GERÇEKLİĞİ

Mücadele etmek zorunda olduğumuz tüm ikilemlerin ve gerilimlerin içinde, ölüm ile yaşam arasındaki gerilim en esaslı olandır. Hiçbirimiz, ölmek için doğmuş olduğumuz gerçeğinin tuhaf ironisinden kaçamayız. En nihayetinde her şey geçicidir. Yaşamımızdaki önemli olayları dikkate almamız bunun bir kanıtıdır. Doğum günümüz, yani vücut bulduğumuz tarih kutlanır, tıpkı her yılbaşı ve okuldaki ilk günümüz gibi, çünkü bunların her biri yeni bir başlangıcın simgesidir. Aynı şekilde diğer kilometre taşlarına da değer veririz. Ebeveynimizden ilk ayrılışımız, ilk sırrımız, ilk cinsel deneyimimiz, anne-babalık, orta yaş ya da bize yakın birinin ölümü gibi tüm hayat olayları, bize değişimin ve kaybın gerçekliğini hatırlatır.

Aslına bakılırsa -her ne kadar geriye, keyfini çıkarabileceğimiz kısa bir zaman kalana kadar genellikle fark etmesek de- her geçen dakika bize zamanımızın giderek kısaldığını hatırlatır.

EGZERSİZ

Hayatınızı kumun yukarıdan aşağıya daralarak aktığı camdan bir kum saati gibi hayal edin. Üst haznenin etrafını, içini görmeyi engellemek amacıyla bir bez ile sarın. Kumun bir kısmının alt haznede olduğunu görebilseniz de üst kısmın içi görünmez. Sizce üst haznede ne kadar kum vardır? Şimdi üst hazneyi çevreleyen bezi açın. Ne görüyorsunuz? Nasıl hissediyorsunuz?

Çelişki ve ikilem

Fiziksel dünyanın çelişkisi, yaşamın bize sadece nasıl hayatta kalacağımızı öğretirken, ölümün bize nasıl yaşamamız gerektiğini öğretmesidir. Yaşam sadece bir ustadır, ölüm ise bir akıl hocası. Çözülemeyen ikilem ise, ölümlülük yaşamımızın değişmez bir hakikati olmasıdır; ya bu hakikati hoş karşılar ve kabulleniriz ya da onu inkâr eder ve ondan korkarız.

Danışan, "Bu hayat benim, başka kimsenin değil ve yakında sona erecek," gerçeği ile yüzleştiğinde, çelişik olarak hem diğer insanlardan farkını hem de diğer insanlara benzerliğini anlar. Hepimiz yalnız ölürüz; ancak hepimiz yalnız öleceğimize dair bu gerçeği paylaşırız. Bu ikilemle kolayca temas edemeyiz ve temas ettiğimizde de bu temas nadiren bizim tercihimizle gerçekleşir. Çoğunlukla işlerin yolunda gitmediği zamanlarda bu temasa girmeye mecbur kalırız.

Bu boyutta irdelediğimiz temel soru şudur: "Her an ölebileceğimi bilerek, hayatımı nasıl dolu dolu, doygun ve doyurucu yaşayabilirim?"

Ölümü genellikle şu şekillerde inkâr ederiz:

- Ölüm konusunda "mantıklı" davranarak ya da önemli değilmiş gibi davranarak,
- Ölümü var olmanın yokluğu gibi görmektense, huzurlu ve rahatlatıcı bir uyku gibi hayal ederek,
- Ölümden sonraki hayata inanarak ya da arkamızda kendimizi hatırlatacağını düşündüğümüz kalıcı bir şeyler bırakarak,
- Bir nihai kurtarıcının -örneğin tanrı, ebeveyn, doktor ve hattâ terapist- varlığına inanarak ve başkalarına bağımlı olma eğilimi göstererek,
- Depresif ve çaresiz hissederek ve içe kapanarak,
- Gençliği geri kazanma peşinde koşarak,
- Hayat bizden vazgeçmeden önce ondan vazgeçerek, mesela intihar ederek ya da intihara kalkışarak.

Yukarıdaki tüm stratejiler bir miktar geçici rahatlama getirebilir, ancak esasen bunlar iyileştirmekten çok zarar verirler. Sert/kalıplaşmış ve koruyucu stratejiler gerçek karşısında sürekli destek gerektirir. Bu da, kişinin varoluşsal kaygılarının artması nedeniyle, aşırı ve işlevsiz bir şekle girmesiyle sonuçlanır.

VAKA ÖRNEĞİ

FİZİKSEL BOYUTLA ÇALIŞMAK

Adrian yıllardır maraton koşmaktadır. Büyük bir gururla 100 kulübüne (100 maraton koşmuş bir grup insan) dahil olabilmek için çalışmaktadır. Zamanının çoğunu antrenman yaparak ve bir sonraki başarısı için hazırlanarak geçirmektedir. Aile hayatı neredeyse hiç kalmamıştır. Eşi, Adrian'ın bu obsesif davranışına itiraz etmektedir ve evde çok az vakit geçirmesine içerlemektedir. En son, Adrian için çok önemli olan bir koşunun arifesinde, eşi Adrian için çok büyük bir ikilem yaratır ve ona "Ya koşmayı seçersin ya beni," diyerek meydan okur. Adrian bu ikilemi çözemez ve maratona hiç içine sinmese de gider. Yarışta Adrian yere yığılır ve kalp sorunu ile hastaneye götürülmesi gerekir. Bunun nasıl olduğunu hiç anlayamamıştır ve sanki eşi ona bir büyü yapmış gibi hisseder. Danışmanlık almaya sadece böyle bir şeyin nasıl mümkün olabileceğine dair yaşadığı şaşkınlık sebebiyle gelmiştir.

Yorum

Adrian'ın kendini sorgulayabilmesi, buna istek duyması ve ne olmuş olabileceğine dair derin anlamını görmesi uzun zaman aldı. Kafasını meşgul eden şeyler ve kaygıları hakkında konuştukça, bu kötü durumunun altında bir çelişki olduğunu fark etmeye başladı. Formda olduğunu ve ölümsüzlüğünü kanıtlamaya çalışmakla o kadar çok meşguldü ki, bunun dışında hayatındaki her şeyin izini kaybetmişti. Bunlar arasında ironik olarak kendi sağlığı ve ilişkisi de vardı. Bu ikisi de hayatının, üzerine düşmeye değecek kadar önemli unsurlarıydı. Ölüm ihtimalini de görmekle beraber ölüme ve ölümsüzlüğe başka bir şekilde yaklaşabilirdi. Formda kalmaya dair kaygısı konusunda daha ölçülü olmaya karar verdi ve 100 kulübü düşüncesini aklından çıkardı. Adrian en sonunda eşini de sporuna dahil etmenin bir yolunu buldu ve birlikte alıştırma yapmaya başladılar, birçok seçeneği denedikten sonra son olarak yelkencilikte karar kıldırlar. Adrian için asıl fark yaratan şey, başkalarını ve hayatı alt etme takıntısından kurtulmasıydı. Bunu yaptığında, nihayet kendine geldiğini hissetti. Adrian'ın kendini koşmaya adamasına neden olan ve neredeyse böylelikle ölümüne yol açacak olan ölüm korkusu, aslında Adrian'ın yaşanmamış hayat korkusuna dayanıyordu. Ölüm korkusu ile yüzleşmek, Adrian'ın hayatını yaşamasına imkân tanıdı.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Danışanlar için ölüm hakkında konuşmak çok zor olduğundan, terapist, danışanının savunmalarının varlığını kabul etmeli ve onlara saygı duymalıdır. Ancak bunu yaparken bu savunmaları zorlamalı ve zorlamak konusunda istekli olmalıdır.
- Ölüme temas etmek çok zor olduğu için, aşırı sert tepkilerin ortaya çıkması ihtimali vardır. Bunlar, intihar düşüncelerine, bağımlılığa ya da diğer zarar verici davranışlara geri dönüş, ya da terapiyi sona erdirme isteği olabilir.
- Ölüm hakkında konuşmak istemeyen tek kişi danışan olmayabilir, bu konuyu konuşmak konusunda terapist de isteksiz olabilir. Terapistin ölüm ve bağlantılı meseleler hakkında sadece kendi tutumlarını yakından tanıması yeterli değildir. Aynı zamanda kendi tutumlarını dayatmadan, danışanın yüzeye çıkan düşüncelerini ve hislerini duymaya da açık olmalıdır.
- Varoluş, ölüm ve hayattan oluşur; bu yüzden terapide ölüm hakkında çok konuşmak, hayatın aydınlığının sorumluluklarından ve imkânlarından kaçmanın bir yolu olabilir.
- Kayıp hakkında konuşmak daha kolay olabilir. Bu nedenle danışan çok daha zor olan ölüm konusu yerine kayıplar hakkında konuşabilir.
- Danışanların şimdiye dek ölümlülük ve pişmanlıklarına dair hayatlarında ne yapabildiklerine ya da neyin üstesinden gelmeyi başaramadıklarına dair atıflarına karşı tetikte olmamız gerekir. Doğum günleri ve yıl dönümü referansları bu noktada dikkate alınmaya değerdir.

SOSYAL BOYUT
İZOLASYON VE İLİŞKİLİLİK: *MITWELT*'DE İLİŞKİLER

Danışan terapiye ilk olarak ne getirirse getirsin, takip eden hafta ve aylarda ilişkilere dair zorluklarla ilgili konular ortaya çıkacaktır. Örneğin Adrian'ın sorunu, zinde ve atletik olmaya ve fiziksel limitlerinin üstesinden gelmeye dair duyduğu şiddetli arzuyla ilgili olduğu kadar, karısıyla olan ilişkisiyle de alakalıydı.

İlişkisel döngülerimiz genellikle en kolay etkilendiğimiz çocukluk ve ergenlik yıllarına, ilişkiler hakkındaki tortulu varsayımlarımıza dayanır. Sonuç

olarak, ilişkilerimizde mutlak nitelikler beklemeye alışırız ve başka alternatifleri görmekte zorlanırız. Bu varsayımlar uzunca bir zaman işe yarar. Ancak danışan veya yakın çevresindeki biri önceliklerini değiştirdiği zaman bu varsayımlar tökezlemeye başlar ve kişi terapiye gelir.

Sosyal ilişkilerin farklı katmanları

Bazı ilişkiler daha anonimdir. Bu anonim ilişkiler yabancılarla şans eseri yaşadığımız karşılaşmalardan bürokrasiyle olan resmî ilişkilerimize kadar geniş bir yelpazeye dağılırlar. Diğerleri daha kişiseldir. Bu ilişkiler, bireysel olarak sosyal ve iş çevremizde tanıma fırsatı bulduğumuz kişilerledir. Bir de gerçekten görüşmek istediğimiz insanlarla olan ilişkiler vardır. Bu ilişkiler sevdiğimiz insanlar için ayrılmıştır ve daha ileri sayfalarda tartışacağımız kişisel dünyaya dahildirler. Tüm bunlar arasındaki ayırt edici unsur, başkaları ile paylaşmaya hazır olduğumuz özel detaylar ve sırların derecesidir.

Terapinin bir çelişkisi, terapi ilişkisinin bu üç alanda birden aynı anda gerçekleşiyor olmasıdır. Bu yüzden uygun sınırları sürdürmek zor ve bir o kadar gereklidir.

Diğer teknoloji odaklı toplumlarda olduğu gibi, bizim toplumumuz da kişisel bağımsızlığı idealleştirdiği gibi, insanları ufak püf noktalarını ve stratejileri öğrenerek ilişkilerini iyi yönde geliştirebileceklerine inandırır ve böylece insanlar arası ilişkileri teknik meseleler haline getirir. Cinsel ilişkileri kişilerarası yakınlık olarak görmektense, cinsel teknik ve hüner bağlamında düşünmek buna güzel bir örnek olabilir. İyi ilişkiler beraberce yaratılır, çünkü bu asla sadece bireysel bir iş değildir, aksine mükemmelleştirilmesi bir ömür süren bir sanattır.

Çelişki ve ikilem

Sosyal dünyanın çelişkisi, başkalarıyla yakınlaşabilmemizin tek yolunun onlardan ayrı olduğumuzun farkına varmamız olmasıdır, çünkü böylece hem onları hem de kendimizi anlamayı öğreniriz. Başkalarına bizimle aynılarmış ya da aynı olmalılarmış gibi davranmaya devam ettiğimiz sürece, hayal kırıklığına uğrarız.

Sosyal dünyanın çözümü olmayan ikilemini oluşturansa, başkalarıyla aramızdaki mesafeleri köprülerle kapatıp onlarla kaynaşmak isterken, aynı zamanda kendi ayrıklığımızı ve bireyselliğimizi ortaya koymaya ihtiyaç duymamızdır.

Tüm ilişkilerin temelinde aitliğe, tanınmaya, takdirle karşılanmaya ve de-

ğer verilmeye olan ihtiyaç vardır. Ancak bunların yanında sevebilmek, takdirle karşılayabilmek, tanımak ve değer verebilmek de birer ihtiyaçtır.

Varoluşsal olarak, sağlam ilişki türleri, diğerine bağımlı olmak ya da diğerlerinden bağımsız olmaktan ziyade, karşılıklı olgun bir bağlılık içerir. Başkalarının bizi takdirle karşılamasına ihtiyaç duyarız ancak aynı zamanda ayrı ve farklı oluşumuzun da takdir edilmesini isteriz. Sevginin garipliğini ve gizemini kabullenmek bizim için zordur; sevilmek ya da sevilmek, istenmek ya da yalnız bırakılmak bizim için ne anlama gelir?

Danışanların bu boyutta irdeledikleri soru şudur: "Diğer insanlar ne için varlar?"

Bu sorunun çeşitli ve çelişkili cevaplarını sıkça aşağıdaki şekillerde inkâr ederiz:

- Yakın ilişkilerden tamamen kaçınıp ilişkileri tanıdıklık seviyesinde tutmayı tercih ederek,
- Zamanı yalnız geçirmemek için birçok bahane bularak, konuşarak ya da sadece başkalarıyla beraber olarak,
- İlişkileri, kazananların ve kaybedenlerin olduğu bir yarışma gibi görerek,
- Mücadele etmeyi savaşmakla, şehveti yakınlıkla ve hayranlığı aşkla karıştırarak,
- Sosyal dünyamızı en fazla hayatta kalmamıza yetecek kadar daraltmak.

Danışanların istekleri ise şunlardır:

- İlişkilerini daha iyi idare etmek,
- Başkalarını takdir etmek ve başkaları tarafından takdirle karşılanmak,
- İlişkilerin nasıl yürüdüğünü ve ilişkinin içinde onlara düşen kısmın ne olduğunu anlamak,
- Neden hep belli tür ilişkiler kurmaya devam edip defalarca bunları berbat ettiklerini anlamak.

ALIŞTIRMA

Hayatınızda olan beş kişiyi düşünün. Bir sayfa alın ve üstüne bir daire çizip, düşündüğünüz bu beş kişinin isimlerini birbirlerine eşit uzaklıkta olacak şekilde dairenin dışına yazın. Kendinizi bu dairenin merkezine koyun. Kendinizle dairenin dışındaki tüm insanlar arasında tıpkı bir tekerleğin jant telleri gibi çizgiler çizin. Onlarla aranızdaki ilişkiyi destek, paylaşım ve kendini açma bağlamlarında düşünün.

Sırayla her bir ilişki için, onun sizi ne kadar desteklediğini hissettiğinizi ya da sizin onu ne kadar desteklediğinizi düşünün. Eğer o kişiyi çok desteklediğinizi düşünüyorsanız, kendinizden o kişiye doğru üç çizgi, ortalama bir destek olduğunu düşünüyorsanız iki çizgi, az olduğunu düşünüyorsanız bir çizgi çizin. Onlar tarafından ne kadar destek gördüğünüzü de benzer şekilde içe doğru giden çizgiler çizerek gösterin. Bu alıştırma, sizin dairenizden dışarıya ne kadar destek gittiğini ve ne kadar geldiğini söyleyen bir grafik ile sonuçlanacaktır.

- Miktarlar eşit mi?
- Bu size sahip olduğunuz ilişki türleri hakkında ne söylüyor?
- Hayatınızdaki farklı destek türleri neler? Bunlar yeterli mi?
- Her bir ilişkinin sağlam yönleri ve sınırlılıkları neler?
- Bunu nasıl değiştirmek isterdiniz?
- Değişime engel olan şeyler neler?
- Bu nasıl bir his?

Eğer gözlemlerinizi bu seçtiğiniz kişilerle konuşma fırsatınız olursa, onların aranızdaki ilişkiye dair algılarının sizinkine benzer olup olmadığını anlamaya çalışın. Sıklıkla aldığımız desteğin farkında olmayız ve bu desteği olağan karşılarken, kendi verdiğimiz desteğin üzerinde daha çok dururuz ve hattâ bu duruma içerleyebiliriz.

Bu alıştırmanın ortaya çıkardığı şey; dünyada diğerleriyle birlikte olma biçimimizin andan âna ve insandan insana nasıl değiştiğidir.

Danışanlarımıza dair şunları bilmemiz gerekir:

- Hayatlarında çok sayıda mı insan var yoksa sadece birkaç tane mi?
- Bu kişilerle olan ilişkilerinde baskın durumdalar mı yoksa boyun eğen bir halleri mi var?
- Danışanlarınız rekabetçi mi yoksa işbirlikçi mi, aktif mi yoksa pasif mi, temas eden mi yoksa geri çekilen mi, güvenen mi yoksa şüpheci mi?

Güven ve kontrol

Varoluşçu terapi, güvenin ve anlamanın değeri üzerine kurulmuş bir ilişkidir. Ancak anlaşılmak için başkaları tarafından bilinmemiz gerekir ve bunun için de zayıflıklarımızı ve eksikliklerimizi gösterme riskini almamız gerekir. Terapinin genel amacı, yakınlığın getireceği baskı ve tehdit deneyimi yerine, özgürleşmeyi deneyimlemeyi keşfetmek olacaktır. Ancak yakınlığın kazanılabilmesi için, bu yakınlığın gelecekte kaybedilebileceği riskini göze almak gerekir. Gerçek yakınlık kontrol edilemez ya da dayatılamaz. İlişkideki her iki kişi de başkası ile olmakla ilgili tercihini özgürce yapabilmelidir.

Genellikle terapide güveni sağlayan içerik değil süreçtir. Danışanların saygımızı inandırıcı bulması için, onların otoritesine olduğu kadar kendi otoritemize de saygı duymamız gerekir. Bu bazen bize davranma biçimlerine dair danışanlara karşı çıkmak anlamına gelebilse de, bunlar işbirliği ve saygının doğal birer parçasıdır. Danışanla terapist arasındaki işbirliği ve güvenin artması, terapinin ilerlemesi hakkında, en az danışanın terapi dışında yaptığını söyledikleri kadar önemli bir ölçüttür.

Rekabet ve nesneleştirme

Hem Martin Buber hem de Jean-Paul Sartre, insanları nesnelere dönüştürerek, yani birer "şey"e dönüştürerek, onların öngörülemezliklerini azalttığımızı söyler. Ancak bunu yaparak biz de kendimizi nesneye dönüştürmüş oluruz. Bunun bir şeyleri daha kolaylaştıracağını düşünürüz ve öyle de olur, ancak bunun bir bedeli vardır. Bu düşünme biçimi bizim, nesnelere insan nitelikleri, insanlara madde nitelikleri ve kişiler arası ilişkilere de nedensellik atfetmemize sebep olur.

Sartre, "Özgürlük Yolları" isimli üçlemesinde, dünyada kendi konumlarını bu dünyayı dinamik olarak oluşturanlardan biri olarak görmeyen, bunun yerine kendilerini bu dünya tarafından yaratılmış nesneler olarak gören ve bir çıkış yolu bulamayan çeşitli karakterlerin halini canlı bir şekilde tarif eder.

Bu, ilişki problemlerinin çoğunun, hem bireyselliğimizi hem de başkalarının sevgisini kaybetme korkusuna dayandığını hatırlamamıza yardım eder. Bu korkular, ilişkilerde aldığımız mağdur, zorba ve kurtarıcı rolleriyle ortaya çıkar. Bu üçünden, mağdur rolü sıklıkla en çok tercih edilen konum olarak görülür. Bunun nedeni mağdurun çoğunlukla "birileri tarafından ona bir şey yapılan" konumunda olması ve bu konumun failliği, yani eylemlerdeki etkin taraf olma halini en aza indirmesidir.

- Mağdur rolündeki kişi başkaları tarafından bir şeylerin "ona yapıldı-

ğını", bir şeylere maruz kaldığını hisseder ve kendini de böyle sunar. Maruz kaldıklarına karşı durmak konusunda güçsüz hisseder ve kendini güçsüz olarak tarif eder. Her ne kadar teslim olma halinde gerilimin üstesinden gelinmesi veya diğerine kendi etkisinin fark ettirilmesi ihtimali olsa da, genellikle ortaya çıkan şey yenilgiyi kabullenme ve umutsuzluktur.

• Zorba rolündeki kişi başkasını tatlı sözlerle kandırmaya ya da kontrol etmeye, razı etmeye ve tavlamaya uğraşır. Böylece her şeyi "kılıfına uygun" bir şekilde yapmış olur. Bu bizim bir şeyleri ilerletme becerimiz hakkında iyi hissetmemize yardımcı olabilir ama bunu kendi çıkarımıza yaptığımız için diğer kişi kendini küçük düşmüş ve sindirilmiş hisseder.

• Kurtarıcı rolündeki kişi yardım edecek birilerini arar. Diğerlerini kurtarmak projeleri haline gelir. Başkalarına bakım verme kapasitemiz kendimizi iyi hissetmemize sebep olsa da, bunu kendi menfaatlerimiz için yaptığımızda, diğer kişiyi kendi haysiyetini ve bağımsızlığını kazanmaktan alıkoymuş oluruz. Bu da onu tüketir ve otonomi hissini elinden alır.

Bu roller kişilerin birbirine bağlı olduğu ilişkilerde üstlenilir. Bu rollerin ortaya çıkmasının sebebi taraflardan birinin diğerinin bir şekilde değişmesini istiyor olmasıdır. Ancak aslında taraflardan biri değiştiğinde bu, ilişkide dengelerin bozulmasına sebep olacak ve yeni bir şeylerin yaşanması riskini ortaya çıkaracaktır. Kişilerin birbirine bağlı olduğu ilişkilerin güçlü bileşenlerinden biri de bağımlılık halidir.

"Rol" kelimesi, kırılganlığımızı korumak için aldığımız konumu göstermesi amacıyla kullanılmıştır. Her ne kadar görünüşte farklı olsalar da, bu üç rolün ortak yanı; hepsinin bireysel sorumluluğu inkâr etmesi ve güven duymanın zorluklarını kabullenmektense, kendilerini ve başkalarını nesneleştirmesidir.

ALIŞTIRMA

- Kendinizi mağdur-zorba-kurtarıcı konumlarından hangisinde sıklıkla buluyorsunuz?
- Günlük yaşamınızda, terapistlik yaparken ya da danışan olarak hangi konumda sıklıkla bulunuyorsunuz?
- Sıralamaya soksaydınız kendinizi en sık bulduğunuz ikinci konum hangisi olurdu?
- Bu konumunun içinde olmanın size kazandırdıkları ve kaybettirdikleri neler?
- Bu konumdan çıkmak için ne yapıyorsunuz?

Terapi hali, terapistin kurtarıcı, danışanınsa kurtarılacak mağdur rolünü üstlendiği bir kurtarıcı-mağdur ilişkisini tekrardan ortaya çıkarabilir. Bu modelin farkında olup bu farkındalığı iyi bir etki için kullanmak çok fazla eğitim ve deneyim gerektirir.

VAKA ÖRNEĞİ

SOSYAL BOYUT İLE ÇALIŞMAK

27 yaşında bir erkek olan Mike, iki yıldır birlikte olduğu Marie ile yaşadığı ayrılıktan sonra terapiye gelmiştir. Marie ile neden ayrılmaya karar verdikleri-ni söylemekte zorlanmaktadır, tek bulabildiği sebep birbirlerini mutsuz etmeleridir. Eskiden birbirlerine fazlasıyla destek veren bir çiftken, son zamanlarda karşılıklı olarak çok eleştirel olmaları haricinde neyin yolunda gitmediğini anlamamakta, artık birbirlerini beğenmemektedirler.

Mike ne kadar yalnız olduğundan bahsetmektedir. Bir noktada terapisti Mike'a daha fazla insanla tanışmanın birtakım yollarını önerir. Bunun üzerine Mike bir sonraki seansı kaçırır. Neyse ki terapist, Mike'ın yokluğunun, verdiği tavsiye ile ilgili olduğunu fark eder. Bunu gündeme getirmek, Mike'ın kendisi için koruyucu olan kendi kendine yetme haline dair bir anlayışa yol açar. Olan bitenin konuşulmasıyla Mike, kendisine ne yapması gerektiği söylendiğinde diğerleri tarafından kontrol ediliyormuş gibi hissettiğini, ancak bunu söylerse terapistinin ona saldırmasından korktuğunu dile getirebilmiştir. Mike'ın terapistinden istediği tek şey kendisini dinlemesidir. Bu durum zaten onun için yeterince zorlayıcıdır, çünkü duygu ve düşüncelerini başka biriyle paylaşma-

ya alışkın değildir. Ayrıca, Mike şimdi neden birbirlerinden ayrıyken partneri ile birbirlerini düşündüklerini anlayamamaktadır. Çünkü birlikteyken bunu yapmayı bırakmışlardır. Her ne kadar Mike, Marie'ye geri dönmek istese de Marie bunu istememektedir. Mike, Marie'ye karşı anlayışlı olarak onu geri kazanabileceğini düşünmektedir.

Biriyle yakın olmanın niçin karmaşık duyguları beraberinde getirdiğini anlamaya çalışırken bir süre sonra Mike başka biriyle tanışır ve "âşık olur". Mike bu sefer işlerin yolunda gideceğinden emindir. Terapisti o kadar da emin değildir ve bunu Mike'a söyler. Ancak Mike bunu önemsememiştir, işini ve terapiyi bırakıp o kişiyle olmak için İspanya'ya taşınır. Altı ay sonra ilişkinin en azından kısmen yürümediği gerekçesiyle -kız arkadaşı en yakın arkadaşlarından biri ile yatmıştır- terapiye geri gelir. Aslına bakılırsa bu durum Mike'ın hayatında bir döngüdür. İşine yeniden başlar. Bu arada her seansa birkaç dakika geç gelmeye başlar. Bu konuya seansta değinildiyse de Mike, trafik, saat alarmı ya da iş problemleri gibi bahaneler sunar. Terapisti, Mike'ın her ne kadar terapi esnasında emek veriyor gibi göründüğünü hissetse de, Mike'ın onu ya da söylediklerini asla dikkate almadığını hissetmektedir. Bu, terapide gündeme gelince, Mike için güven ile kontrol arasında olan bir bağlantı gün ışığına çıkar. Mike, "... ya kendi başıma kendim olabileceğim ya da bir başkası ile kendimi kaybedeceğim... Ne yapmam gerekiyor?" der. Geç gelmekle sahip olduğu süreyi azaltıp terapi üzerinde biraz kontrol elde ettiğini fark eder. Kendini aldatmak, kontrolü sürdürmek için ödenen küçük bir bedel gibi görünmektedir. Ancak artık bu bedeli ödemek istememektedir. Bu farkındalık terapinin bir sonraki aşamasının başladığına işaret etmiştir. Artık terapiye zamanında gelmektedir. Terapistiyle olan ilişkisi önem kazanmaya başlar. Mike terapiye verilecek aralar ve tatiller hakkında kaygısını konuşabilecek hale gelmiştir. Terapistiyle diyalog halindedir. Bu süreçte aynı zamanda, cinsel ilişkilerinin çok sorunlu olduğuna karar verir ve başkalarından ne istediğini bilinceye kadar tüm ilişkilerini keser. Sonra biriyle tanışır. Bu sefer durum farklıdır. "Birine yakın olmanın, bir şeylerden vazgeçmek demek olduğunu, aynı düşünmek zorunda olmak demek olduğunu düşünürdüm. Ama buna mecbur değilmişiz ve bunun hiçbir önemi yokmuş. Dahası ondan hâlâ hoşlanırken, kendimi ona daha yakın hissederken, daha önce hissetmediğim kadar özgür hissediyorum. Önceden doğru kişiyi arardım, ama her şey bundan ibaret değilmiş, bu aslında benim bir seçime kendimi adayabilme yetimle ilgiliymiş."

Yorum

Terapiden önce Mike'ın ilişkileri, ya kısa süren ve duygusal bağlılığı düşük ilişkilerdi ya da hem Mike'ın hem de partnerinin birbirlerine karşılıklı destek için ihtiyaç duydukları, güçlü fakat bağımlı nitelikte bir ilişki oluyordu. Mike, çok fazla mesafe koymakla çok fazla yakın olmak arasında gidip geliyordu. Bu da suçluluğa dönüşüyordu. Terapide, güvenin kısıtlayıcı ve koşullu değil, özgürleştirici olduğunu deneyimledi. Biri tarafından dinleniyor olmanın nasıl bir şey olduğunu keşfetti. Başkalarıyla ilişki kurma şekli, terapideki ilişki kurma şekli ile paraleldi. Yakın ilişkileri hakkındaki meseleleri konuşması, terapistini farklı bir şekilde -terk etmeyen ama işgal etmeyen- deneyimlemesi ile beraber ilerledi. Bu da, başkalarını bu şekilde deneyimleyebilmesine kapı açtı. Hayatında ilk defa bir seçim yapıyor ve seçimine kendini adayabiliyordu.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- İlişkiler kaçınılmazdır. Tatmin edici oldukları kadar risklidirler. Çoğu insan daha doyurucu ilişkiler ister ama bu tür bir ilişkinin getireceği riskler konusunda şüpheleri vardır.
- Başkalarıyla beraber olmanın yeni yollarını ararken, danışan, daha önceki dönemlere ait kendi kendine zarar veren davranış döngülerini haklı çıkarmaya çalışabilir.
- Yakın ilişkiler kurma ve sürdürme motivasyonumuz, çelişkili olarak, hem ölüme dair farkındalığımızı artırır, hem de ölüm korkusuna daha rahat tahammül etmemizi sağlar.
- Danışanın yakın ilişkilerinin niteliğini bilmek önemlidir. Bunu ortaya çıkarmak için "Eğer partneriniz/anneniz bizimle bu odada olsalardı, bana söyledikleriniz hakkında ne düşünürlerdi?" sorusu sorulabilir.
- Kişilerin sosyal olarak tecrit olması her zaman bir tercihin sonucunda gerçekleşmez. Kişinin kısıtlı bir sosyal dünyaya sahip olması, işsizlik, vardiyalı çalışmak ya da tam zamanlı bakıcılık yapmak zorunda olmak gibi sosyalleşme imkânlarını kısıtlayan faktörlerden de kaynaklanıyor olabilir. Böyle durumlarda yeni sosyalleşme imkânları, çok fazla terapötik müdahale gerektirmeden durumu bir düzene koyabilir.

- Bazı durumlarda danışanın sahip olduğu tek anlamlı sosyal temas terapistle yaptığı görüşmelerdir. Böyle durumlarda danışan sadece bu sebeple terapiyi bitirmeye isteksiz olacaktır. Danışanın sosyal çemberini genişletmenin yollarını araması için bu konuya değinmek gerekir.
- Bu durumdaki danışanlara, terapiye ek olarak ya da terapi süreci bittikten sonra bir grup terapisi deneyimi sağlamak yardımcı olur.
- Danışanın ilişkilere dair meseleleri çoğu zaman ancak terapist-danışan ilişkisinde görüldüklerinde ve bu ilişki üzerinden çalışıldıklarında üzerine konuşulabilir hale gelir.
- İnsanlar geçmiş döngülerini, nerede yanlış yaptıklarını anlayıncaya kadar tekrarlamaya devam ederler. "Etraflıca ele almak" terimi faydalıdır, çünkü bu bize çabuk çözümlerden kaçınmamız ve kişilerin nasıl ilişkilendiklerini gerçekten kavradıklarından emin olmamız gerektiğini hatırlatır.

KİŞİSEL BOYUT

ÖZGÜRLÜK VE KİŞİSEL BİR BÜTÜNLÜK ALGISI: *EIGENWELT'DE* HAYAT DÖNGÜLERİ VE ORİJİNAL PROJELER

Mike ile yapılan çalışmada dönüm noktalarından biri, Mike'ın "ihtiyaçlarını inkâr etme, başkalarında kusur bulma, onlardan uzaklaşma ve sonra başka birilerini arama" şeklinde tekrarlayan döngüsünün farkına vardığında, bu döngünün kendisine çok da iyi gelmediğini keşfetmesiydi. Bütün ilişkilerindeki ortak noktanın kendisi olduğunu fark etti. Kendisine tanıdık olan davranışları tekrarlayarak bu döngüyü sürdürmesinin, kendi ilişkisel doğasından uzaklaşmasının bir yolu olduğunu fark etmeye başladı. Bunları fark etmesi, kendi hayatı üzerine düşünmeye ve kendi hayatı için sorumluluk almaya başladığı nokta oldu. Böylece, hayat tarafından yaratılmış olmadığını, hayatını kendisinin yarattığını görmüş oldu. Bu yeni bakış açısı, otomatik olarak gerçekleştiğini düşündüğü durumlar üzerinde seçim şansının olduğunu görmesini sağladı. Pasif olmayı bir kenara bırakıp aktif olmaya başladı. Pasif olması zayıflığa ve kafa karışıklığına yol açıyordu, çünkü pasif olmak demek kişisel sorumlulukları inkâr etmek demekti.

Kişisel dünya, sorumluluk, seçim, özgürlük ve kişisel bütünlük meseleleri ile ilgilidir. Bu, başkalarına değil sadece bana ait olan kişisel düşüncelerden oluşan bir dünyadır. Bu düşüncelerin "bana ait" olduklarına dair farkındalık

kaygı uyandırıcıdır. Çünkü bu farkındalık kendi deneyimlerimizden kendimizin sorumlu olduğuna ve başkalarının da kendi deneyimlerinden sorumlu olduklarına dair bir farkındalıktır. Bu ayrıca, birbirimize bağlı olduğumuzu ve kim olduğumuza dair algımızın diğerleriyle olan ilişkilerimizden türediğini de gösterir. Bu farkındalığa sahip olduğumuzda, belki de ilk defa hayatımızı hem seçilmiş hem de tesadüfî olarak görme imkânımız olur – bu da bizim için kaygı uyandırıcı olabilir.

Kaygıyı bastırmak için, kolay bir hayat seçmek gibi birçok yol arayabiliriz. Ancak bunu sadece bir noktaya kadar sürdürebiliriz. Eğer gerçekten uyanık olmak ve hayatımınızın yetkisini ele almak istiyorsak, karar verici konumda olmalıyız. Karar verebilmenin tek yolu da kişisel sorumluluğumuzu üstlenmektir.

Orijinal proje

Kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı anlamaya yönelik güçlü bir ihtiyacımız vardır. Bu ihtiyacımızı yaşımıza ve bilgimize göre farklı yollarla karşılamaya çalışırız. Sartre, bunun bizi "Nasıl var olmalı?" sorusunun cevabı olarak bir "orijinal projeyi" seçmeye götürdüğünü söyler. Bu, çocuğun kendi özerkliğini korumak için bulduğu en iyi yol olarak hizmet edecek, her zaman tepkisel, duygu temelli, çocuğun yaşına uygun ve dile dökülmeyen bir seçimdir. Ama bu daima bir seçimdir. Olaylara, yaptığımız seçimlerimizle kendimiz anlam veririz. Örneğin, küçük yaşlarında kötü muamele görmüş kişiler, kendilerini mağdur gibi görmeye meyilli olarak da büyüyebilirler, kendilerini zor bir durumda hayatta kalmayı başarmış biri olarak görerek de. Hiçbiri önceden belirlenmiş sonuçlar değildir. İkisi de seçimdir. Açıkça bağlamsal kısıtlamalar vardır, ancak burada önemli olan şey, bir olay veya niteliğin kişi tarafından nasıl kullanıldığıdır. Bir olay veya nitelik kendini tanımlamada kısıtlayıcı bir eylem olabilir. Böylelikle kişinin kendine atfı gerçekleşerek, kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşür. Orijinal proje hayatımızı bu şekilde şekillendirir ve kendilik hissimiz olarak tortulaşır. Orijinal proje, duygusal hassas dengelerin işin içinde olması nedeniyle, herhangi bir zamanda müzakere etmeye açılabilecek bir durum değildir. Ancak "son kullanma" tarihi üzerinden hayli zaman geçtiğinde ve sorunlara sebep olmaya başladığında insanlar orijinal projenin varlığını fark eder ve orijinal projelerini tekrar müzakere etmeye kalkarlar. Bu genellikle kişinin terapiye gelme kararına denk gelir.

Varoluşçu açıdan, geçmiş, şimdi ve gelecek eşit derecede önemlidir. Şimdiki zaman, geçmiş seçimlerden özgürleşme ve gelecekle cesaretle yüzleşme ihtimalini barındırır. Bu da ancak geçmişteki seçimler anlaşıldığında ve sahiplenildiğinde gerçekleşebilir.

Danışanlar bugünün anlamını anlamazlarsa, geçmişi tekrar ederler. Danışanlar, terapistlerinin de göstermesiyle, kendi inkârlarının farkına varır ve bu inkârın sonuçlarını fark ederler, böylece geçmişte sorumluluktan nasıl kaçındıklarını görmeye başlarlar. Danışanlar, geçmişe dair yeni bir anlam bulmak için kafa yorarken ve seçimlerinin dünyalarını nasıl etkilediğinin farkına varırken, şu an hayatlarını nasıl sınırlandırdıklarına dair bir şeyler sezerler. Böylelikle de bu sınırlamaları gelecekte değiştirmek isteyip istemediklerini sorgulamaya başlarlar. Geçmişteki seçimlerden kurtulma ve gerçekten niyetli bir şekilde isteyerek yeni seçimlerin ve mesuliyetlerin içine girme hali sıklıkla varoluşsal bir doğum hissi verir. Bu, "Bunu yaptım, bu seçimi yaptım ve sonuç olarak bunu hissettim ve de kendi seçimlerimin ve eylemlerimin sonuçlarının sorumluluğunu üstlenebilirim," diyebilmektir.

Kişi daha önce mevcut kuralları pasif bir şekilde kabul ederken veya otomatik olarak reddederken, artık hangi eylemler dizisini sahipleneceği ve hangileri için kişisel olarak sorumluluk alabileceği üzerine düşünebilir hale gelir. Seçilenin başkaları tarafından seçilenlerle benzer olması mümkündür. Ama bunun bir önemi yoktur. Önemli olan seçimin sahiplenilmesidir.

Çelişki ve ikilem

Kişisel dünyanın çelişkisi, kırılgan olduğumuzu farkettiğimizde gücümüzü bulabilmemizdir. Dışarıda bir yerde bir kural kitabı olmadığını keşfettiğimizde, peşinden gelen özgürlük sayesinde sorumluluğu ve seçme ihtimalini keşfederiz.

Çözülemeyen ikilem ise, evrensel olarak geçerli ilkeleri ararken, kendi deneyimimizin otoritesini sahiplenmek zorunda olmamız ve bunu yaparken diğer insanları ve dünyanın geri kalanını gözetmemiz gerekmesidir. Deneyim bize, doğru veya yanlışı gösterene kadar nereye gittiğimizi biliyormuşçasına hareket etmekten başka seçeneğimiz yoktur.

Danışanların bu boyutta irdeledikleri soru "Ben nasıl ben olabilirim?"dir. Bu soru ile bağlantılı olarak, onları geçmişe yönelten bir başka soru da "Nasıl böyle bir insan oldum?"dur. Geleceğe yönelten soru ise "Gelecekte aynı hataları yapmayı durdurabilecek ve daha büyük bir beceriyle yaşayabilecek miyim?"dir.

Kişisel dünya ile çalışmak terapist için zorlayıcıdır, çünkü ikilemler sıklıkla aşağıdaki unsurlar aracılığı ile inkâr edileceklerdir:

- Düşüncelerdeki ve eylemlerdeki eşsizliğin ve kişinin bireyselliğinin aşırı bir şekilde öne sürülmesi,
- Güçsüzlüğün ve fail olmama halinin öne sürülmesi,

• Kendi iç dünyamız, seçimlerimiz ve onların getirdiği sorumlulukları düşündüğümüzde ortaya çıkan kaygı ile yüzleşmemek için yalnız kalmaktan kaçınmak,

• Yalnız kalmak ve inzivaya çekilmek, korkuyla temas etmeyi reddetmek,

• Bir görüş veya eleştiri ortaya konduğunda, terapist de dahil olmak üzere başkalarına aşırı riayet etmek,

• Terapist de dahil olmak üzere başkalarının bakış açılarını sistematik olarak reddetmek,

• Televizyon, yemek, alkol, gazete, internet, aktivite, seks, alışveriş, kumar gibi "bağımlılıkları" kendimizi teskin etmek ve böylelikle terapiyi sabote etmek için kullanmak,

• Ya hayatta her şeyi başarmış ya da hiçbir şeyi başaramamış olduğumuzu düşünmek.

VAKA ÖRNEĞİ

KİŞİSEL BOYUT İLE ÇALIŞMAK

Sophie terapistiyle ilk olarak "Son zamanlarda karmaşık ve örseleyici bir boşluktayım ve kendim hakkında daha fazla şey öğrenebileceğim bir ortam bulmayı umuyorum," yazan bir eposta ile irtibata geçmiştir. Sophie 23 yaşındadır ve popüler müzik piyasasında çalışmaktadır. Kendinden 10 yaş büyük, onunla bir yandan çok ilgili olup aynı zamanda hayatını idare etmesi gerektiğini söyleyen erkek arkadaşı Alan ile bir dargın bir barışık giden bir ilişkisi vardır. Sophie her ne kadar Alan'ı çekici bulmaya devam etse de, ilişkilerinin sağlam olmadığını düşünmektedir ve bu konuda Alan'a açılmak istediğinden emin değildir. Sophie ilişkide eşitlik beklemekten vazgeçmiştir. Bulimiası nüksetmiştir, çok fazla içmektedir ve kendini kesme isteğine karşı savaşmaktadır. Böyle bir şey yapmanın doğru olmayacağını gayet iyi bilmektedir, ama bu çok yoğun ve ağır basan duygularla nasıl baş edeceğini bilmemektedir. Terapide bile kendi hakkında konuşmakta çok zorlandığı için, bu problemlerini hiç kimseye açmamıştır. Konuşmaktan çok dinlemeye alışıktır. İlk seansın neredeyse tamamında özür dileyerek ağlamış, terapist ise sadece dinlemiştir. Sophie, ilişkisini bu kadar özel kılanın ne olduğunu hemen anlamıştır: İlişkisini özel kılan, hatırladığı kadarıyla hayatında ne hissettiği ve ne düşündüğü ile ilgilenen ilk kişinin Alan olmasıdır. Büyürken, anne ve babası tartışmakla meşgulken, kendinden büyük iki erkek kardeşinin birlikte oynayıp onu nasıl dışladıklarından bahseder. Erken yaşlardan itibaren oturdukları yere yakın olan bir

ormanda uzun yürüyüşlere çıkarak ve bulduğu karanlık bir kovukta oturup saklanarak teselli bulmuştur. Günlerce hiçkimseyi görmemek onun için hâlâ kolay bir şeydir. İşini bırakmak istemektedir, çünkü bu işin hiç ilgisini çekmediğini fark etmiştir. İşinde kaprisini çekmek zorunda olduğu bir sürü "bencil, narsisistik insan" ile olan ilişkisinden hoşlanmamaktadır. Bu insanlar da tıpkı ailesine benzemektedir, onların da "beklentileri yüksektir". Sophie, onlardan biri olmadığı için kendisiyle gurur duymaktadır. Sophie, terapide yavaş yavaş, başka insanları kendine bir tehdit olarak gördüğünün farkına varmaya başlar. Rüyalarında ejderhalar ve diğer yaratıklar tarafından kovalandığını görmektedir. Başlangıçtaki zayıflık hissi ile tepkisi kaçmak ve saklanmakken, terapi aracılığı ile kendini başkalarına yönelebilen ve başkalarının istekleri ve açmazlarından zarar görmek yerine, onlardan ayrı kalabilen biri olarak tanımlayabilmek için sahip olduğu cesaret ve gücü görmeye başlar. Ancak bunların hiçbirini asla ifade edememiştir. Hayal kırıklıklarını vücudunun derinliklerinde saklamaya devam eder. Hayal kırıklıklarını barındıran bu vücuda daha sonra başkalarının kendisine davrandığı gibi kötü davranmaya başlamıştır.

Yorum

Sophie kendini değerli, güçlü ve aynı zamanda başkaları ile olan ilişkilerinde hakları olan bir insan olarak görmeye başlamak zorundaydı. Alan ile oldukça garip olan ilişkisinde suçluluk duymak yerine, Alan'ın ona olan ilgisini, başkalarıyla ilişkilenirken kim olduğunu keşfetmek için bir fırsat olarak görmeye başladı. Ancak bu aynı zamanda ona oldukça tanıdık gelen bir şekilde kısıtlayıcıydı. Sophie kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini dile getirmeye başladı. Başkalarına kendi düşüncelerini ifade etmeye çalışmaya başladı. Bunun yanı sıra onlarla konuşmak istemediğinde de bunu ifade eder oldu. Sophie, kendi gücünü bulmak konusunda olduğu kadar başkalarıyla ilişkilerinde kendi ihtiyaç ve isteklerini kabul etmek konusunda da mücadele verdi. Kendini onaylama kapasitesi geliştikçe, semptomları önemini kaybetmeye başladı.

ÖNEMLİ NOKTALAR

• Aşağıdaki müdahaleler, kişisel dünyayı ve orijinal projeyi düşündüğümüzde faydalı olabilir:

• "O zaman olan ve şu anda olmakta olan şeyler size tanıdık geliyor mu?"

• "Kendinizi aynı hatayı yaparken bulmak nasıl bir şey?"

• "Sizi bu sonuca getirenin ne olabileceğini düşünüyorsunuz?"

• "Bu olaylar dizisinde sizin rolünüz neydi?"

• "Gerçeği kendinizden gizlediğinizi şimdi fark etmek nasıl bir şey?"

• "Yaptığınız eylem bu beklenmeyen sonuca nasıl yol açmış olabilir?"

• "Şu an yaptığınız şeyin, sizi yapmak istediğinize ulaştıracak olması nasıl bir şey?"

• Her ne kadar danışanlar başta kendilerini tanımaya dair isteklerini inkâr edebilseler de, bu inkâr, kendilerini sevmek veya kendilerine değer vermek şöyle dursun, kendilerini tanımayı bile geçmişte ne kadar zor bulduklarının bir göstergesidir.

• Tepkisel olarak bir seçim yapmaktansa, yeni ve özgür bir seçim yapabilmek için, orijinal projeye karar verdiğimiz an yaşadığımız duyguya geri dönmeli ve bu seçimi yeniden değerlendirmeliyiz.

• Danışanlar, terapistin hayat hakkındaki fikirlerine dair bir merak duyabilirler. Danışan açısından değerimiz, hayata dair keşfettiğimiz ilkelerden gelmemektedir. Terapistler danışanlar için değerlidir, çünkü hayatta evrensel kural ve ilkelerin olmadığını fark etmenin, bunların yokluğuna dair kendimiz için çözümler üretmenin ve bu çözümleri sahiplenmenin nasıl bir şey olduğunu biliriz. Terapistler, söyledikleri her şeyi reddeden danışanlara karşı dikkatli oldukları kadar, söyledikleri her şeye katılan ve kabullenen danışanlara karşı da dikkatli olmalıdırlar.

• Kişisel boyuta daha aşina hale geldikçe, kendimizle ilgili değerli bulduğumuz şeyleri takdir etmeyi öğrendiğimiz gibi, sorunlu veya zor bulduklarımızı da anlamayı ve affetmeyi öğreniriz. Bu bakış açısını kaçınılmaz olarak başkalarına da uygularız.

- Kişisel boyutta gerçekleşebilecek prototipik sorun, kişinin sorumlu olmadığı şeylerin sorumluluğunu üstlenmesi ve sorumlu olduğu şeylerin sorumluluğunu reddetmesidir.
- Terapist, danışandan güçlü ve zayıf olduğu yanları ifade etmesini ve her ikisinden de mümkün olduğu kadar yararlanmasını isteyebilir.
- Kendi yararımıza olduğu kadar çevremizdekilerin de yararına olduğunu iddia edebileceğimiz bir yön hissi bulmak terapi için kötü bir amaç sayılmaz.
- Değiştikçe ve yıllar içinde olgunlaştıkça kendimize dair deneyimimizde esnek olmak ve kendi hata yapabilirliğimize ve sınırlarımıza karşı nazik olmak terapinin diğer bir değerli amacıdır.
- Varoluşçu bakış açısına göre, insan gelişimi çoğunlukla, belirsizlik bağlamında şans ve imkânlarla nasıl bir temas kurduğumuzun bir sonucudur.

TİNSEL BOYUT

ÜBERWELT'DE DEĞERLERİN, İNANÇLARIN VE İLKELERİN TUTARLILIĞI

Sophie'nin problemleri başkaları ile ilişkide kendini nasıl deneyimlediğine odaklanmıştır. Sadece dünyada biraz daha çok alan kaplamaya cesaret etmesi ile Sophie'nin değişebileceği burada anlaşılabilir. Sophie bunun farkında olmadan, hayatını başkalarının istekleri, ihtiyaçları ve beklentileri doğrultusunda yaşamayı öğrenmişti. Bunu yapmakta çok iyiydi ancak gerçek bir insan olmak yerine, bir gölge gibi hissetmenin bedelini de ödüyordu. Kendini yemek ile doldurması ve kendine zarar vermesi; başka insanları kendi ihtiyaçları ve varlığı ile rahatsız etmeden, varoluş alanını genişletme ve kendilik deneyimini daha elle tutulur hale getirme deneyleriydi adeta.

Konuşulmayan ve başlangıçta bilinmeyen varsayımlarının altında, Sophie'yi engelleyen ve değişim kapasitesini bastıran çok sayıda değer ve inanç vardı. Bu inançlardan biri, insanların birbirine karşı düşünceli olması gerektiği inancıydı. Daha derinlerde tıpkı ailesi ya da iş arkadaşları gibi düşüncesiz ve talepkâr insanların kötü olduğuna, bu yüzden geri planda kalmakla iyi bir şey yaptığına inanıyordu. Bu onun en temel değerlerinden biriydi. Ancak ek olarak değişim için gerekli olan, ona ilgi gösteren ve onun ihtiyaçlarına öncelik verecek birinin özlemini çektiğini itiraf edemiyordu. Alan ile olan ilişkisi

bağlangıçta bu ihtiyacı karşılıyor gibi görünüyordu. Ancak ilişki böyle ilerlemedi, çünkü Alan'ın Sophie hakkındaki görüşü, Sophie'nin kendi hakkındaki görüşüyle örtüşüyordu. Bu da, Sophie'nin ihtiyaçları olmayan biri olmasıydı. Bu durum Sophie'nin kafasını çok karıştırıyordu, çünkü Alan aynı anda hem kendisine ilgi gösteren iyi biri, hem de onu hayal kırıklığına uğratan kötü biriydi. Ve sonunda Alan'ın değil de kendisinin bir şeyleri yanlış yaptığı sonucuna vardı.

İnsan ilişkilerinde kendini var etme biçimi üzerine daha çok düşünmeye başladıkça, olduğunu düşündüğü kişinin aslında gerçek o olmayabileceğini de görmeye başladı. Zihnindeki kendine dair resim yanlış ve eksik bir kanıya dayanıyordu.

Eğer terapisti ona başka bir bakış açısından bakmak ve hayatın anlamı üzerine sorular sormak için alan vermiş olmasaydı, bunların hiçbiri mümkün olamazdı.

Überwelt bir üst dünyaya işaret eder. Başka şekilde söyleyecek olursak, dünyayı bir kuşun gözünden, tepeden görme yetisidir. Dünyadaki şeylere anlamlar yüklemeyi ve hayatta anlamlar bulmayı böyle öğreniriz. Yalnızca maddesel, kişilerarası ve içsel gerçekliklerle temas ettiğimiz yerde kaldığımız sürece, bu tür bir bakış açısı bulmamız zor olacaktır.

İnanç, kriz ve travma

En mantıklı insanın bile dünya ve onun geleceği hakkındaki varsayımları olgulara değil inanca, kesinliğe değil olasılığa ve umuda dayanır. Bilim kapsamında inanç, tahmin edilebilirlik ve evrenin doğrusallığını konu edinirken, din kapsamında inanç Tanrı'nın varlığı ve yaşam için gerekli belli kurallar hakkındadır. Varoluşçuluk açısından inanç, kendi varoluşumuzun ne için olduğundan ve onu nasıl en iyi şekilde yöneteceğimizden hiçbir zaman emin olamasak da, varoluşumuzu anlamlandırmaya kendimizi adamakla ilgilidir. İster istemez öngörülebilirlik ve tutarlılık tuzaklarına düşeriz. Öngörülebilirlik ve tutarlılık, hayattaki tutkularımızı başarmak için gerekli ontolojik hezeyanlardır. İntihar bile eylemlerimiz yüzünden cezalandırılmayacağımız ve ölü olmanın canlı olmaktan daha iyi olduğu inancını barındırır. Doğruluğundan kesin bir şekilde emin olamadığımız için, en basit deyimiyle bu bir kumardır. Bununla birlikte, hayat aslında çoğu zaman tahmin edilebilirdir. Ancak dünyanın tahmin edilebilir olmaktan çıktığı zamanlarda değer yüklü dünyamız ortaya çıkar ve amaçlı olma kapasitemizi kaybederiz. Rastlantısallık, şans ve beklenmeyen kötülükler bizi varoluşsal olarak travmatize etmiştir. Bunlar bize dünyadaki yerimizin belirsizliğini ve gelip geçiciliğini hatırlatır.

Bu tarz travmalar, ister bir anda gerçekleşsin, ister zamana yayılan birikimli bir travma olsun, kolaylıkla hayata dahil edilemez. Bunun yerine çoğu zaman kendimizi suçlar, umutsuzca çabalar ya da kendimizi deneyime bütünüyle kapatırız.

Ancak böylesine bir çözülme beraberinde daha geniş bir bakış açısı edinme, daha önce edindiğimiz ve yanlış veya eksik olduğunu gördüğümüz bazı güçlü inançlarımızı yeniden gözden geçirme imkânını da getirir. Kriz, travma ve felaket anları hayatımızı gözden geçirmeye ve yeniden inşa etmeye izin veren kurtarıcı bir özelliğe sahiptir. Bu nedenle, vazgeçmek ya da geçmiş düzendeki yetersiz dünya görüşüne geri dönmek yerine bu tür imkânları değerlendirmek son derece önemlidir.

ALIŞTIRMA

1. Kendinize dünyada ne konuda etkin olduğunuzu sorun:

Ne tür fiziksel becerileriniz var (yürümek, konuşmak gibi basit şeyleri düşünebileceğiniz gibi daha karmaşık olan becerileri de -yazmayı, paten kaymayı ya da yüzmeyi de- düşünebilirsiniz)? Fiziksel dünya ile uyumlu şekilde vücudunuzu hareket ettirdiğinizde size ne keyif veriyor?

2. Başkaları ile birlikte nasıl değer yarattığınızı kendinize anlatın: Başkaları ile olan ilişkilerde hangi rollere sahipsiniz ve dünyaya nasıl değer katıyorsunuz?

3. Kendinizi değerli bulmanızın nedeni nedir? Kendinize ayrı ve değerli bir insan olduğunuzu nasıl gösterirsiniz? Hayatınızı saygıyı hak eden bir kişi olarak addedilmek için neler yapıyorsunuz?

4. Son olarak, kendinize hayatınızın amacının ne olduğunu sorun. Hayatınızın sonunda başarıyla tamamlamayı amaçladığınız şey ne? Dünya için çok küçük bir farklılık da olsa hayatınız ne ekleyecek dünyaya?

Çelişki ve ikilem

Tinsel dünyanın çelişkisi, nihai bir değer sisteminin olmayışını fark etmekle ortaya çıkar. Eğer anlamlı bir hayat sürmek istiyorsak, kendi değer sistemimizi oluşturmamız gerekir.

Çözülemeyen ikilem, kendimiz ve hayat hakkında geniş bir bakış açısı elde ettiğimizde ve varoluşun göreli olduğunu kabul ettiğimizde bile, nihai bir anlam ve amaç arzulamaya devam etmektir.

Danışanlar bu boyutta "Nasıl yaşamalıyım?" sorusunu irdeler.

Ve aşağıdakiler aracılığı ile bu irdelemeden sıklıkla kaçınılır ve bu irdeleme yadsınır:

- Tüm kötü durumlar/açmazlar için toptan cevap sağlayan bir inanç sistemini benimsemek.
- Hüsnükuruntulu olmak/fazla düşüncelilik, örneğin; bütün insanlar iyiymiş ya da bazı insanlar iyi, bazıları kötüymüş gibi davranmak. Bu belki basit olabilir ama karışıklığa sebep olur.
- Umutsuzluk ve çaresizlik.
- "Ya bu ya şu" şeklinde düşünmek: Evrenin bir kısmının tamamına iyi şeyler atfederken, geri kalanının tamamına kötü şeyler atfetmek.

Tinsel dünyanın ikilemlerini inkâr etmek daima karmaşaya yol açar. Bu karmaşa ya akut bir kriz ya sürekli bir donuk azap ya da bir rahatsızlık hissi olarak kendini gösterir. Bunun üzerine düşünmek hem zor hem de gereklidir. Bu tinsel dünyanın ağırlık merkezidir. Yaşam, tanrı vergisi bir anlam ya da amaca sahip olmayabilir. Biz yaşama bir anlam ve amaç yükleyebilirsek daha iyi işleyecektir.

Bu karmaşa zamanlarında insanlar kendilerine ve terapistlerine şöyle sorular sorar:

- Neden ben?
- Yanlış yaptığım bir şey yüzünden cezalandırılıyor muyum?
- Başıma kötü şeylerin gelmeye devam etmesi benim kötü bir insan olduğumu mu gösterir?
- Hayatı kontrol edemediğimi hissediyorsam ve kader çok değişken ve güvenilmez görünüyorsa, yine de hayatın bir anlamı veya amacı var mıdır?

Bu soruların tümü, hızlı cevaplardansa dikkatlice yürütülecek derin bir düşünme sürecini hak eden felsefî sorulardır.

VAKA ÖRNEĞİ

TİNSEL/ETİK BOYUT İLE ÇALIŞMAK

Amanda hayatında neden bu kadar çok zorlukla karşılaşmaya devam ettiğini anlayamamaktadır. Ona göre örnek olacak bir hayat yaşamıştır ama bunun ödülü sadece başına gelen kayda değer felaketler olmuştur. Üniversiteye gitmek üzere olduğu dönemde ebeveyni boşanmıştır. Ebeveyni, aynı evde yaşarken ettikleri kavgalar sebebiyle, Amanda'nın sıyrılıp kendi özgürlüğünü bulmuş olmasının keyfini yaşamasına izin vermemişlerdir. Onları bir arada tutma görevini üstlenmiş tek çocuk olan Amanda, ebeveyninin çatışmalarında sürekli arabuluculuk yapmıştır. Ebeveyninin davranışlarını fazlasıyla çocuksu bulsa da, ikisine karşı da adil olmayı denemiştir. Annesi, onunla sadece gönül eğlendiren zengin bir adama âşık olma hatasına düşmüştür. Amanda'nın babası annesini terk ettiğinde, annesinin ilişki yaşadığı adam da yeni durumun kendine yük olmaya başladığını hissetmiş ve o da ilişkiye son vermiştir. Babası ise intikam olarak Amanda ile neredeyse aynı yaşta genç bir kadınla ilişki yaşamış ve muhtemelen ilişkiyi başka türlü nasıl sonuçlandırabileceğini bilmediğinden bu kadınla evlenmiştir. Yeniden evlendiğinden beri babası çok mutsuzdur ve teselliyi Amanda'da bulmaktadır. Amanda'nın annesi, babası ile konuşmamaktadır ve Amanda kendi deyişiyle onların "aptal soytarılıklarından" gerçekten bıkmıştır. Bu kadar sorumsuz ebeveyne sahip olmanın çok büyük bir ıstırap olduğu görüşündedir. Nitekim babası ile çok fazla iç içe olmasından dolayı erkek arkadaşı onu terk etmiştir. Amanda bu davranışı oldukça çocuksu bulmuştur, çünkü yapmaya çalıştığı tek şey ebeveyninin evliliğini onarmaya çalışmaktır. Neden bu kadar geri zekâlı ebeveyn ve bir erkek arkadaş ile lanetlenmiş olduğunu anlamak istediği için üniversitenin rehberlik servisine danışmaya gelmiştir. İki seanstan sonra, ebeveynine onun organize ettiğini fark ettirmeden birbirleriyle karşılaşacakları bir buluşma ayarlamaya karar verir. Amanda, birbirleriyle konuşuyorlar mı diye gözetlemek üzere ebeveyninin buluşacağı restorana yakın bir yerde beklerken bir motosikletli Amanda'yı ezmiştir. Ebeveyni biraz önce yolun karşısında kaza geçiren ve ambulansa kaldırılırken gördükleri kişinin, kendi kızları olduğunu fark etmemişlerdir. Amanda hastanede haftalarca kalır ve kırık bir bacak ve kaburga kemiği gibi ciddi hasarlar sebebiyle terapiye ancak birkaç ay sonra dönebilir. Hayatındaki dertleri düşünmekte ve bunları ayarlayan bir Tanrı'nın olup olmadığını merak etmektedir. Örnek bir insan olduğundan artık o kadar da emin değildir ve hattâ belki tam tersine ebeveyninin hayatına burnunu soktuğu için cezalandırıldığını düşünmeye başlamıştır. Terapisti onu ne bu konuda rahatlatır ne de aslına bakılırsa örnek biri olduğunu söyleyip bu kaderi hak etmediğini söyler. Bunun yerine, tüm bu olayların birbiriyle alakalı ya da alakasız olabileceğini dile getirip Amanda'dan kendi eylemlerinin ve müdaha-

lelerinin bu durumu nasıl etkilediğini düşünmesini ister. Amanda için restoranın karşı caddesinde bekliyor olmak kazaya apaçık sebebiyet vermiştir çünkü yolun karşısında ebeveyninin buluştuğu restoranın içini görebilmek için sürekli yola inip durmuştur. Motosikletli kişi hız limitini aştığı için polis tarafından kabahatli bulunmuş olsa da, Amanda kazaya neden olanın kendi riskli davranışı olduğunu kabul eder. Biraz düşündükten sonra kazanın sebebinden iki tarafın da sorumlu olduğunu ve aynı zamanda bu tür kazaların bir şeyler yolunda gitmediği her an gerçekleşebileceğini görür. Amanda, motosikletli kişinin ehliyetine el konulduğu için, onun durumunu merak etmeye başlar. O kişiye zarar verdiği için şu an kendini suçlu hissetmektedir. Amanda'nın bu ahlakî konular hakkındaki sorunları, onu etik konusuna ilgi duymaya ve bu konuda bir şeyler okumaya teşvik eder. Ebeveyninin evliliğine müdahale edişini ve onların kötü davranışlarını yargılamasını sorgulamaya başlar. Bir yandan da hayatın ilerleme şeklinin gerçekten de göründüğü gibi insana hatalarıyla hesaplaşıp anlaşmak için hep yeni şanslar tanıyıp tanımadığını merak etmeye başlamıştır.

Yorum

Amanda bu zorluk dolu aylar boyunca danışmanlıktan müthiş derecede faydalandı. Bu süreci, ahlak, amaç ve anlam konularında çok daha berrak bir bakış açısı geliştirmek için kullandı. Ebeveyniyle ve buna bağlı olarak erkek arkadaşıyla ilişkilenme şeklinde neyin yanlış olduğunu anlamak için bir fırsatın ortaya çıktığını düşündü. Farklı düşünme ve davranma yollarını denemeye başladı. Bunlara ek olarak, benzer konularla ilgilenen birçok yeni arkadaş kazanmış olmanın memnuniyetini yaşamaya başladı.

ÖNEMLİ NOKTALAR

• Varoluşçu terapinin sahip olduğu değerlerden biri, danışanların nasıl yaşamak istediklerini keşfetmelerine ve kendi değer sitemlerini oluşturmalarına önem vermesidir. Varoluşçu terapistlerin bu süreci kendi danışanları için kolaylaştırabilmeleri, bunu önce kendileri için yapmış olmalarını gerektirir. Bununla beraber, terapistlerin, koşullar ve hayattaki yerleri ışığında kendi değer sistemlerini nasıl sürekli yeniden değerlendirebileceklerini de bilmeleri gerekir.

• Tinsellik dine mahsus bir şey değildir, dünyaya dair sahip olduğumuz tüm görüş ve inançları kapsar. Tinsel dünyaya dair bir araştırma, varoluşun getirdiklerinin de hesaba katıldığı, kişisel anlama dair bir araştırmadır.

• Bu tür inançlar nasıl yaşadığımızı ve dünyayı nasıl anlamlandırdığımızı etkiler. Değerlerimize, inançlarımıza ve amaca dair netlik kazanmak, hayatımızı toparlamak için her zaman değerlidir.

• Değerler ve inançlar bizim dünyadaki rolümüzün temelidir ve tüm ifadelerimize ve eylemlerimize sirayet etmişlerdir. Ancak bunları söze dökmek çok kolay olmayabilir. Hattâ bazı değer ve inançları kelimelere dökmek hiçbir zaman mümkün olmayabilir.

• Terapide tinsel boyuta genellikle dolaylı olarak değinilir, örneğin danışanlar gerçekten neyin onlar için önemli olduğunu yeniden değerlendirdiklerinde. Bu değerlendirme, ya değer verdiklerinde bir değişime ya da daha önceden edinilmiş bir değere yeniden kendini adamaya yol açar. Bunun entelektüel seviyede ya da felsefî bir tartışma olarak ele alınması olası değildir. Anlam ve amacın gerçekleşmesi için, bir ilke önce yaşanmalı ve sonra değerlendirilmelidir.

• Kişinin hayatının neresinde olduğu -kaç yaşında olduğu- hayatın farklı yönlerini değerlendirmesine ve bilgeliği farklı şekilde anlamasına imkân tanır.

• Danışanlar, hayatlarındaki zamanı geçmiş ya da çatışmalı değerler yüzünden zorluklar yaşıyor olabilirler.

• Terapide amaç en nihayetinde her zaman kişinin neler olup bittiğine dair görüşünü berraklaştırmasına yardım etmektir; bu görüş net hale geldiğinde, ortaya çıkacak görüntü pek hoş olmasa bile, hattâ özellikle bu görüntünün pek hoş olmayacağını tahmin ettiğimiz durumlarda, bu yardımda bulunmak gerekir. Ancak berrak bir görüntü her şey değildir ve işimiz bununla bitmez. Çünkü bazen kişinin bir süre için korunaklı bir yerde kalması daha iyidir. Kişi yasta ise veya travmatize olduysa, ihtiyaç duyduğu şey gözlerinin daha fazla açılması değil, istirahat edebilmesidir. Böyle bir durumda danışanlara sadece yeterince sükûnet bulacakları ve tekrar güçlenecekleri güvenli bir alan sağlamamız gerekir.

• Anlam ve amacın nereden çıkacağını, kişilerin bunları nerede bulacaklarını hiçbir zaman bilemeyiz. Ancak anlamsız ve amaçsız yaşayan insanların gelişip büyüyemediğinden, zor koşullar altında dahi anlamı yaratmayı başarmış insanların ise gelişim göstereceğinden emin olabiliriz. Bu bilgi doğrudan terapiyle ilgilidir, çünkü terapinin amacı semptomdan kurtulmak ya da mutluluk arayışından ziyade, anlam arayışı olmalıdır.

• Kişi, tinsel boyutta çelişkinin, yaşam ile ölüm arasında kalmanın, hem yalnız hem de birlikte olmanın, bir yandan özgürken diğer yandan kısıtlanmış olmanın azami yoğunluğunu deneyimler.

7
VAROLUŞÇU TERAPİ SÜRECİ
(Çeviren: Murat Dinçer)

"Ne olduğumu bıraktığım zaman, olabileceğim neyse o olurum"

Lau Tzu

Terapide danışan sayısı kadar farklı mesele vardır. Ancak bu bölümde terapi süreci açısından danışanlar arasındaki benzerlikleri mercek altına alacağız. Hangi faktörlerin bu süreci etkilediğini ve bunları bilmenin terapiyi nasıl daha iyi bir hale getirmemize yardımcı olacağını ele alacağız. Ayrıca bütün bu meselelerin terapisti de en az danışan kadar etkilediğini göreceğiz.

HİKÂYE ANLATICILIĞI OLARAK VAROLUŞÇU TERAPİ

Temelde, terapist ile danışan bir odada oturup birbirlerine hikâye anlatan iki kişidir. Danışanlar onlar için neyin önemli olduğunun ve nasıl şu anda oldukları kişi haline geldiklerinin hikâyesini anlatırlar. Sıklıkla da hikâyeleri boşluklar içerir -ya zamansal olarak yaşamlarının bir bölümü unutulmuş gözükür, ya da hikâye, bir ebeveynin ölümü gibi anlamlı bir olayın fark edilmeden atlanması gibi anlamsal boşluklar içerir. Terapist de danışanın dünyasından anladıkları üzerine kurulu hikâyeler anlatır ve bu hikâyeler kaçınılmaz olarak terapistin deneyimlerinden ve varoluşsal ilgilerinden etkilenmiştir. Bunlar izlenmeli ve paranteze alınmalıdır.

Hepimiz hikâye anlatmayı ve dinlemeyi severiz. Birbirimizle böyle ilişki kurarız. Anlattığımız hikâyelerden bazıları eğlendirmek, bazıları ise içgörü kazandırmak içindir fakat hepsinin ortak yanı paylaşmayı ve yaşam olayları hakkında müşterek bir anlayışa ulaşmayı amaçlamalarıdır. Terapistin, farklı danışanların ve farklı kültürel grupların farklı anlatım tarzlarına ve hikâye anlatmak için farklı yollara sahip olabileceklerini anlaması gerekir. Terapist

olarak bunu hatırlamak ve hikâye anlatmanın doğru bir yolunu tanımlamaya çalışmamak bizim sorumluluğumuzdadır.

Terapist olarak bizim görevimiz mevcut hikâyeyi desteklemek ya da uygun başka bir hikâye bulmak değildir. Görev, "hikâye" kelimesini isim halinden "hikâyelendirmek" olan fiil haline dönüştürmekle daha iyi anlaşılabilir. Benzer bir şekilde daha önce de "kendilik" kelimesini "kendi olmak/kendine ait olmak" olarak değiştirmemiz gerektiğinden bahsetmiştik. Terapist ve danışanın yaptığı, yeni fırsatları akla getirebilecek ve alternatif anlamları sahiplenmeye fırsat verecek şekilde danışanın deneyimini yeniden hikâyelendirmektir. Bu, yeni anlatımlar üretip eskilerini bozabilmekle ilgilidir. Hayatın bir akış hali olduğunu, tarihsel ve dinamik olduğunu keşfetmeyi, böylece bir hikâyenin şimdiki olayları anlamak için iyi bir yol olabilecekken, başka bir zaman için de en iyi yol olmayabileceğini anlamayı içerir. Bunu anlayabilmek, diğer insana, yani terapiste güvenmeyi gerektirir. Danışan, terapistinin kendi hikâyesini ona dayatacağı ve yeni ortaya çıkmaya başlamış otonomisini kısıtlayacağı korkusunu yaşamadan, alternatiflerle oynayabilecek kadar terapistine güvenmelidir.

Bu, kişinin bir şeyleri ancak kısmî olarak bilebileceği bilgisini benimsemesi ama buna rağmen belli bir eylemler dizisini seçip bu eylemler dizisine kendini adaması arasındaki çelişki ile ilgilidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Farklı insanların, farklı hikâye anlatma yolları vardır.
- Terapist kulak vererek, netleştirerek ve doğrulayarak, danışanların kendi hayatlarını farklı şekilde anlamalarını kolaylaştırır.
- Yaşam olaylarını anlamanın birden fazla yolu olabilir.
- Sonunda yaşamlarımızı ve buna dair hikâyelerimizi sonsuz şekilde dönüştürebileceğimizin farkına varırız.

BULUŞMA, DEĞERLENDİRME VE TANI

Terapi, iki kişinin ilk defa buluşmasından çok önce başlar. Danışan için, terapi kendine hayatına dair sorular sormaya başladığı an başlar. Henüz bir terapist bulmamış olsalar bile, ne istediklerini ve nasıl elde edebileceklerini değerlendirmeye başladıkları an terapi başlamış olur. Terapist için ise, terapi bir terapist olarak neye ulaşmayı bekleyebileceklerini kendilerine sorduk-

ları anda başlar. Terapistin kendini bu şekilde sorgulaması her terapi için faydalıdır.

İlk seansa yaklaştıkça, danışan terapisti tarafından nasıl algılanacağını ve karşılanacağını düşünmeye başlar. Genellikle her danışan, kendisine sakladığı şeyleri dile dökme riskine girip girmeyeceğini merak eder. Danışanlar, umutsuzluğa yakın olsalar bile terapiye başlamanın bir şeyleri daha iyi hale getireceğini umut ederler. Hepsinin ötesinde, danışanlar zor konular hakkında konuşacaklarını bildikleri gibi, karşılarındaki kişinin tüm dikkatini vererek söylediklerini dinleyeceğinin de farkındadırlar. Böylesi bir dikkat, diğer insanlardan her zaman alabildiğimiz bir şey değildir ve bu dikkat hem korkutucu, hem de çekici olabilir. Terapist kendi cephesinde danışanla nasıl anlaşacaklarını da merak edecektir. Her yeni danışanla yeni bir ilişki oluşur ve bunun yürüyüp yürümeyeceğinden asla emin olamayız. Çelişkili bir şekilde, bir terapist deneyim kazandıkça, bir danışan için ilk seansın ne anlama geldiğini daha az hatırlar. Danışan ilk defa bir terapiste gidiyor olabilir ama terapist için bu ilk defa gördüğü iki yüzüncü danışan olabilir. Deneyimli terapistlerin bunu hatırlamaları gerekir. Yeni bir danışan için kendinizi hazırlamak sadece birkaç dakikanızı alır. Aslında bu bütun danışanlar için söylenebilir. En nihayetinde her danışan, yeni bir danışandır, ilk seanslarında olsunlar veya olmasınlar.

ALIŞTIRMA

İlk defa terapiste gidişinizi hatırlayın (ya da hayal edin):

- Terapistin ofisine varmadan önce neler düşünüp hissetmiştiniz?
- Ya sonrasında?
- Ne beklemiştiniz?
- Deneyiminiz nasıldı?
- Neden tekrar gittiniz?

Cohn (1997), varoluşçu terapide değerlendirmenin mümkün olmadığını çünkü değerlendirecek bir şey olmadığını söyler. Sözlerine "Buluştuğunuz danışan, sizinle buluşan danışandır," diyerek devam etmektedir (s.33). Kastettiği, her bir seansın niteliğinin zaman ve yere özgü olduğu, böylece herhangi bir genellemenin terapötik ilişkinin oluşmasından bir sapma olduğudur. Herhangi bir değerlendirme kaçınılmaz olarak değerlendiren kişinin özellikleriyle yüklü olacaktır ve bu muhtemelen değerlendiren kişinin far-

kında olmadığı yollarla olacaktır. Gelecek danışanlar hakkında formal bir değerlendirmenin alındığı bir çalışma ortamındaki varoluşçu psikoterapistler, danışanın değerlendirmedeki betimlenişiyle aynı danışanın kendileri tarafından algılanışı arasında sıklıkla bir uyumsuzluk bulurlar. Yine de formal bir değerlendirme olmadığında bile, bir miktar informal değerlendirme gerçekleşir. İki insan tanışır tanışmaz, özellikle de terapötik bir ilişkide, birbirlerini tartmaya ve ilişkinin nasıl gideceğini kestirmeye çalışırlar. Bu karşılıklıdır ve haftalar, aylar boyunca devam edecektir. İlişkiyi belli bir yere odaklayan ve değişimin gerçekleşmesine izin veren de bu karşılıklı olarak değişen değerlendirme ve anlayıştır.

Teşhisle ilgili olarak, varoluşçu terapistler teşhis koymanın tıbbî prensiplerini kabul etmeseler de, sıklıkla tanı koymanın gerektiği veya tanılara atıfta bulunulduğu ortamlarda çalışırlar. Bunun üzerine bir de genellikle tanıya aşina danışanlarla çalışmaktadırlar –bunlar sadece danışanın kendi kendine koyduğu tanılar olsa bile. Varoluşçu psikoterapistler her ne kadar eğitimlerinde eleştirel bir şekilde mevcut psikopatoloji kategorileri ile temas etmiş olsalar da nadiren gönüllü olarak tanı koyma süreçlerine dahil olacaklardır. Bu sürece dahil olduklarında da, bunu tanıyla ilgili meselelerin tamamen farkında olarak yaparlar. Varoluşçu terapide amaç, kişinin yaşamındaki meseleleri ve zorlukları deneyimleme şeklini anlamak ve bununla aktif olarak ilgilenmektir. Bunların tanı sistemlerinde nasıl isimlendirildiğinin önemi yoktur. Öncelikli olan tanının doğru olup olmamasından ziyade, bu tanının danışan için ne anlama geldiğidir. Kişinin dünyayı nasıl deneyimlediği her şeyden önemlidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Bir kişi tarafından yapılan değerlendirme başka bir kişi tarafından yapılan değerlendirmeden farklı olacaktır.
- Varoluşçu terapide değerlendirme karşılıklıdır; terapistin danışanı değerlendirdiği gibi, danışan da terapisti değerlendirir.
- Değerlendirme devam eden bir süreçtir ve tanıdan ziyade anlamlandırmaya ve anlamaya odaklıdır.
- Asıl önemli olan danışanımızın dünyayı nasıl deneyimlediğini kavramamızdır.

NOT ALMAK

Bazı çalışma ortamlarında, not tutmak, çalışma ortamının kullanması için mecburidir. Her bir seansa dair deneyiminizi yazarak özetlemek iyi bir uygulamadır. Detaylı notlar almadan süpervizyondan faydalanmak zordur ve yine notlar olmadan bir vaka çalışması hazırlamak imkânsızdır. Hafızalarımız o kadar iyi veya güvenilir değildir. Bir noktada, bir seansta ne olduğuna dair mahkemede tanıklık yapak zorunda kalabilirsiniz ve not tutmak yaptığınız işe dair gerçekçi olmanıza yardımcı olur. Notlar, seansın sizde uyandırdığı hisleri olabildiğince kâğıda dökmek için seans biter bitmez alınmalıdır. Duyumlar ve hisler ilk unutulanlar olacaktır, arkasından düşünceler ve en son olarak da eylemler unutulur. Notlar; düşünceler, hisler, sorular, izlenimler, önseziler, danışanın amacı ve problemleri hakkında olabilir. Ancak özellikle diyalogdan küçük alıntılar içermesi de faydalıdır.

Eğer 50 dakikalık seanslarla çalışıyorsanız, notları yazıp üzerinde düşünmeniz için size on dakika kalıyor demektir. Eğer on dakika yeterli değilse notlarınızı daha sonra alabilirsiniz. Bir seans hakkında neyi hatırlamak istediğinizi not etmek, bir sonraki danışana devam etmenizi kolaylaştırır. Not almak seanstaki deneyimi pekiştirir ve sonraki seansta hatırlanmasını daha olası kılar. Not yazma eylemi, notları okuma eyleminden farklıdır. Genellikle yazmak yeterlidir. Eğer bir detayı hatırlamaya ihtiyacımız varsa seansa girmeden, önceki seansın notlarını okumak faydalı olabilir. Ancak önceki haftaya çok fazla yoğunlaşmak, terapistin danışanla birlikte şimdiki zamanda olmasına engel olabilir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Not tutmak, etkili ve profesyonel bir uygulayıcı olmanın bir parçasıdır.
- Notlar, her seansın özüne odaklanmanıza yardım eder ve size özetlemeyi ve netleştirmeyi öğretir.

ÇERÇEVENİN ETKİSİ VE TERAPİNİN BAĞLAMI

Terapötik ilişkiye etki eden ve ona özel karakteristiklerini veren üç etki vardır:

- *Danışanın getirdikleri:* Bu danışanın geçmişini, umutlarını ve gelecek için korkularını içerir. Ayrıca danışanın terapiden ve terapistten beklentilerini de içerir. Danışanın eğilimleri, terapistte de spesifik tepkileri ateşleyebilir.
- *Terapistin getirdikleri:* Bu da terapistin kendi kişisel geçmişini, özlemlerini ve bunların yanı sıra teorik alt yapısını içerir. Terapistin eğilimleri de danışanı belli bir şekilde etkiler.
- *Terapi bağlamının karakteristikleri:* Aşağıdakileri içerir:

« Terapinin icra edildiği ortam: Terapist ve danışan aynı kişiler olsa bile, doktor muayenehanesinde yapılan terapinin özellikleri ile alkol bağımlılığı merkezinde yapılan terapinin özellikleri birbirlerinden farklı olacaktır,

« Ödeme yapılmasının etkileri,

« Yer, dekorasyon, odanın düzenlenişi, yani bir evin içerisinde ayrılmış bir oda mı yoksa bir kurumun içindeki çok amaçlı bir oda mı olduğu,

« Günün hangi saatinde seansların gerçekleştiği –aynı yerde gerçekleşse bile sabah saat sekizdeki seans ile akşam saat sekizdeki seans farklı olacaktır. Bazı danışanlar için günün başında terapiye gelmek daha zordur. Diğerleri ise bunu özellikle tercih eder. Benzer tercih farklılıkları terapistler için de geçerlidir.

Bu nedenlerden ötürü, değerlendirmenin sadece, bir kişinin belli bir yer ve zaman bağlamında nasıl deneyimlendiğine dair bir izlenimden ötesi olduğunu düşünmek zordur. Bu yüzden, çıkarımlara hemen kapılmamak terapötik çerçevemizin ve sınırlarımızın önemli taraflarından biridir.

Bir çerçeve veya sınır, en geniş anlamıyla, bir şeyin bitip diğerinin başladığını gösteren bir hat, bir çizgidir. Bir resmin çerçevesi, bakan kişiye resmin nerede bitip duvarın nerede başladığını gösterir ve genellikle belirgin bir şeydir. Somut nesneler arasındaki sınırlar genellikle açıkken, insanlar arasındaki sınırlar çok daha belirsizdir ve genellikle değişkendir. Bununla beraber, terapinin işleyebilmesi için, terapistin ve danışanın rolleri konusunda net olmaları gereklidir. Terapist konumunda kalmak ve danışanlara kendi hayatlarını anlayabilmeleri için alan açmak terapistin görevidir. İnsanların uygun olmayan veya güvenli olmayan sınırlar içerisinde kuvvet bularak büyüyemediklerini biliyoruz. Bildiğimiz başka bir şey ise, terapinin gerçekleşti-

ği her farklı ortamın beraberinde farklı sınırlar getirdiği ve bunun da yapılan işin niteliğinde farklar yaratacağıdır.

ALIŞTIRMA

Terapinin yapıldığı ortamın, terapi üzerinde etkisi

Aşağıdaki tabloyu doldurun ve cevaplarınızı verirken farklı terapi ortamlarının gerçekleştirilecek çalışmanın doğasını nasıl etkileyeceğini düşünün. Yönlendirme ile danışanın bize nasıl geldiği kastedilmektedir. Ödeme ile bir ödemenin yapılıp yapılmadığı, miktarı, kimin ödediği ve bunlara kimin karar verdiği kastedilmiştir. Gizlilik, seanslarda söylenenleri bilmekten kimin yasal olarak sorumlu olduğunu ifade etmektedir. Meseleler, danışanın terapiye neyi konuşmak için geldiği anlamına gelmektedir. Sol sütundaki ortamlar ve üst satırdaki meseleler sadece birer örnektir, daha birçok örnek verilebilir. Tabloda sadece ilk satır doldurulmuştur.

	Yönlendirme	Ödeme	Gizlilik	Mesele	Anlaşma Süresi
Devlet sağlık kuruluşları	Çalışılan doktor tarafından	Yok	Birincil yardım veren ekip	Kronik olmayan genel kaygı	6-12 seans
Alkol Bağımlılığı Merkezi					
Cezaevi					
Kayıp/Yas Merkezi					
Özel Danışmanlık Merkezi					

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Terapinin gerçekleştiği bağlam, terapi üzerinde terapist veya danışanlar kadar etkilidir.
- Eğer danışanı nasıl etkilediğimizi açık ve net bir şekilde gözlemleyebilmek istiyorsak, bunun için teröpatik ortamın çerçevesini ve sınırlarını sürekli göz önünde bulundurmamız önemlidir.

İLK SEANS VE KONTRAT

Daha önce söylendiği gibi ilk seansın en çok öne çıkan özelliği, hem danışanın hem de terapistin karşılıklı olarak birbirlerini yoklamalarıdır. Bu, terapistin yapması gereken bir dizi görev açısından görülebilir:

1. Yakınlık kurmak.
2. Danışanların kendileri ve hayatları hakkında ne düşündükleri -halihazırda neyi bildikleri ve neyi bilmek istedikleri- konusunda bir değerlendirme yapmak.
3. "Neden şimdi?" sorusunu sormak. Meseleler, danışanın hayatında uzun süredir var olabilir ve bizim danışanı neyin şimdi terapiye getirdiğini bilmemiz gerekir. Bu konuda daha fazla farkındalık, çalışma konusunda daha yüksek bir kararlılık getirecektir.
4. Danışanın, varsayımlarının sorgulanmasına karşı dayanma kabiliyetini değerlendirmek.
5. Danışanın getirdiği konuları varoluşsal olarak düşünmeye başlamak. Bu konular arasında, dört varoluşsal dünyada gereğinden fazla veya az temsil edilen var mı? Danışan kendi hayatıyla ilgili ne kadar sorumluluk hissediyor?
6. Danışan ve danışanın hikâyesine karşı kendi tepkilerimizi gözlemlemek.
7. Kaç seans yapılacağı konusu dahil olmak üzere terapinin nasıl ilerleyeceğine dair kesin olmayan bazı çıkarımlarda bulunmak.
8. Danışanı başka bir terapiste yönlendirmenin daha iyi bir seçenek olup olmadığına karar vermek.
9. Terapinin pürüzsüz şekilde ilerlemesi için gerekli olan idari işleri tamamlamak.

10. İlk seansın sonunda nasıl hissettiklerini anlamak. İlk seansın sonunda şu soruları sormakta fayda vardır:

« "Son 45 dakika benimle konuşmak size nasıl geldi?"

« Eğer danışanın meselesi kendinden büyük insanlarla konuşmaksa soru şu şekilde modifiye edilebilir: "Son 45 dakika benim gibi yaşlı biriyle konuşmak size nasıl geldi?" Buna verilen cevap aydınlatıcı olabilir.

Aşağıda hiç sormasaydınız dillenmeyecek bazı cevaplar sıralanmıştır. Aralarındaki farklılıkları inceleyin:

- İyiydi. Sizin gibi birisine bu kadar kısa sürede açılabileceğimi ummazdım.
- Fena değildi, söylemeyi düşündüğüm şeylerin büyük bir kısmını anlattım.
- Ne alakası var. Sorunlarımı yoluna koymama yardım edin diye geldim ben buraya.
- İlginçti. Sizi seçmemin sebebi daha önce bir arkadaşımı görmüş olmanızdı. Fakat terapi beklediğimden çok farklı geçti.

ALIŞTIRMA

Danışanınızın oturduğu koltuğa oturun ve kendiniz tarafından ilk defa dinlenildiğinizi hayal edin.

- Bu nasıl bir şey?
- Böyle bir durumda neye ihtiyacınız olurdu?

Terapinin nasıl devam edeceği sorusuna cevap verirken kuramdan ya da varoluşçu felsefeden bahsetmek önümüzdeki asıl görevden uzaklaşmak olacağı için genellikle yararlı değildir. Bununla beraber danışanların terapiden ne beklemeleri gerektiğini bilmeye hakları vardır ve aşağıdaki gibi bir açıklama yararlı olacaktır.

"Bu ilk seansımızdı ve bu yüzden daha sonra gerçekleştireceğimiz seanslardan biraz farklıydı. Yine de bundan sonra gerçekleştireceğimiz seanslarda da bugünküne benzer şekilde buraya gelip bugün bahsettiğiniz gibi güncel meselelerinizden ve hayatınızda neler yapmak istediğinizden bahsedeceksiniz. Sizi dinlemek, sizin için önemli olan şeyleri açıklığa ka-

vuşturmanıza yardım etmek ve sizinle beraber düşünmek için buradayım. Bu uygulama, daha önce hiç düşünmediğiniz, hattâ terapiye gelmemiş olsaydınız hiç düşünmeyeceğiniz şeylerin açığa çıkmasını içereceği gibi, zor düşünceler ve duyguların da gündeme gelmesini içerebilir.

Terapide olmak kocaman bir yapboz yapmaya benzer. Parçalar sizde olsa da ortaya çıkacak resme dair net bir fikriniz olmayabilir, fakat yine de bu resmin ne olduğunu veya ne olmasını dilediğinizi bildiğinize inanıyorum. Bunu benden daha iyi bildiğiniz kesin. Benim bildiğim ise yapboz parçalarının nasıl bazen birbirine uyduğu ve birbirleriyle nerelerde birleştikleri. Sonuç olarak burada birlikte çaba göstereceğiz. Parçalara bakıp nasıl birbirleriyle uyumlu olacak, ona bakacağız. Ancak bu parçalar umutlandıklarınıza, korktuklarınıza ve arzu ettiklerinize dair sizin hisleriniz ve düşünceleriniz."

Birçok varoluşçu terapist özel ofislerde çalışmaktadır ve danışanlarıyla açık ve anlaşılır şekilde bir anlaşma yapmaları gerekmektedir. Anlaşmalar sıklıkla kişilerin gönüllülük esasına göre ve kanunen zorunlu tutularak geldikleri kurumlar tarafından kullanılabilir. Danışana yazılı bir broşürle açık şekilde bilgi vermek, danışana kendisinden ve terapistten ne beklenildiğini gösteren yazılı bir anlaşma kullanmak ve danışandan terapinin şartlarını okuyup kabul ettiğini gösteren bir onay formunu imzalamasını istemek iyi bir uygulamadır.

Danışana verilen bilgiler aşağıdakileri içermelidir:

- Terapistin nitelikleri, eğitimi, üyesi olduğu meslekî birlikler ve sigorta bilgileri,
- Terapinin yeri ve zamanı,
- Talep edilen ödemenin miktarı ve ödeme şartları,
- Seans için randevu alma ve iptal etme yolları,
- Gizlilik, bilgilerin paylaşılma durumları ve yönlendirme hakkındaki kurallar,
- Danışanın seanslardan en iyi nasıl yararlanacağına dair bazı yönergeler.

Anlaşmanın amacı, çalışmanın çerçevesinin, zamanının, ücretinin, ödeme zamanının, seansa gelinmemesi durumdaki şartların ve amaçlarla ile ilgili kuralların yürürlükte olduğunun terapist ve danışan tarafından bilindiğinden ve bunların her ikisi tarafından kabul edildiğinden çalışmanın başındayken emin olunmasıdır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- İlk seans sonraki tüm seanslardan farklıdır.
- Yazılı bir anlaşma, önemli idari ve etik meselelerin açıklığa kavuşturulmasında yararlı bir yoldur.

ANLAŞMANIN UZUNLUĞU

Fenomenoloji temelli olması dolayısıyla varoluşçu terapi, eldeki zamana göre adapte edilebilir.

Eğer elde 12 ya da daha az seans varsa odaklanmak ve eldeki vakti en iyi şekilde kullanmak için, seansların arasında okuma, günlük yazma, film seyretme projeleri gibi ev ödevleri seçenekleri değerlendirilebilir. Örneğin, Erich Fromm'un *Sevme Sanatı* veya Rollo May'in *Aşk ve İrade* kitapları bir danışanı ilişkileri hakkında düşündürmeye sevk edebilir. Ancak bu ev ödevlerinin çalışma esnasında ortaya çıkacağı ve baştan belirlenemeyeceği hususu da önemlidir. Tam ve geniş kapsamlı varoluşçu analiz ancak uzun süreli terapilerde mümkün olduğundan, daha kısa süreli bir terapi için anlaşıldıysa genellikle bir meseleye ya da birbiriyle ilişkili iki meseleye odaklanmak gerekecektir. Böyle olduğunda terapi daha çok koçluk ilişkisine benzeyecektir. Seans aralıkları 15 gün ve üzerine çıktığında da benzer bir durum yaşanabilir.

Danışanlar, hem kısa süreli çalışmalarda hem de uzun süreli çalışmalarda, hayatlarının önemli bir döneminin mahrem bir kaydı olarak terapi günlüğü tutmayı ve bunu terapinin bir parçası haline getirmeyi sıklıkla değerli bulurlar.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Fenomenolojinin esnek doğası, her çeşit terapi anlaşmasına adapte edilebilir olduğu anlamına gelir.
- Açıklık esastır.

ÜCRETLER

Birçok terapist, ücreti konuşmayı zor bulur. Verdikleri bakım ve dikkati anlamsızlaştırıyormuş veya danışanı istismar ediyormuş gibi hissetmeden bu bakım ve dikkat için parasal bir paha biçmek onlar için zordur. Ancak dolaylı veya dolaysız olarak el değiştiren paranın güçlü bir sembolik değeri vardır ve aslında hiçbir terapi bedava değildir. Para alışverişi, ilişkinin bir kişiyle diğeri arasında gerçekleşen bir değiş tokuş olduğunu gözler önüne serer ve çalışmanın devamlılığını pekiştirir. Kültürümüzde her şeyin bir parasal değeri vardır; neyin değerli olduğunu bu şekilde gösteririz. Bu baştan savılacak bir konu değildir. Psikoterapi bir meslektir ve bunun anlamı terapistin hayatını devam ettirebilmesi için para kazanması gerektiğidir. Bu yüzden terapistler için, verdikleri hizmetin parasal değerleri hakkındaki duruşlarını netleştirmeleri çok önemlidir. Günlük yaşam standartlarına ve çalışabilecekleri ve çalışmayı isteyecekleri saat miktarına göre verdikleri hizmeti dikkatlice ücretlendirmeleri gereklidir. Eğer terapist bu konuda net değilse, bu durum çalışmayı etkileyecek ve terapistin güvensizliği yüzünden terapinin rayından çıkma riski ortaya çıkacaktır. Eğer terapist giderlerini karşılamak için çok az bir ücret talep ederse, kendini kızgın hissedecektir ve tembelleşecektir, hattâ danışan üzerinden başka tatmin olma yolları arayacaktır. Eğer danışanın karşılayabileceğinden çok ücret talep ederse de, bu sefer danışan kendisini kızgın hissedecektir ve terapiyi bırakacaktır. Yahut terapist aldığının karşılığını vermek için daha fazla vermeye başlayacak ve danışan için sağlıklı olandan daha fazla sorumluluk alacaktır. Danışanların kendileriyle terapistleri arasındaki değiş tokuşun ve ilişkinin açık ve adil olduğunu hissetmeleri önemlidir. Bunu doğru yapılmış ücretlendirme sağlar ve danışanı terapiste karşı kızgın veya borçlu hissetmekten korur.

Paranın anlamının konuşulması nadiren ilk seansta olur. Bu anlam daha sonraları gün yüzüne çıkar. Buna rağmen terapist bunun etkileri hakkında dikkatli olmalıdır. Para, kendi kararlarını verebilmek ve bu karara sahip çıkabilmek anlamına gelen varoluşsal otonomi açısından da önem taşır. Çünkü otonomi, ekonomik özgürlükle, yani çalışıp kendi yaşamını kazanabilme ve kendini idame ettirip başkalarını da destekleyebilme ile alakalıdır. Bu kitabın yazarlarından Martin Adams, özel danışmanlık merkezine gelenlerle kıyaslandığında, devletin sağlık kurumlarına ücretsiz terapi için gelenlerin daha fazla devamsızlık yaptıkları gibi, terapinin sonunda terapiste hediye vermeye daha yatkın olduklarını görmüştür. Bu durum, danışanların hem danışmaya daha az değer verdiğini hem de danışmana karşı daha fazla borçlu hissettiklerini göstermektedir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Terapistler dahil birçok insan, para ile haşır neşir olmayı zor bulmaktadır.
- Ödeme hakkında sağlam bir mutabakata varılması birçok nedenden ötürü önemlidir.

SEANSLARIN BAŞLANGIÇ VE BİTİŞİ

Eğer danışanlar her hafta aynı saatte geliyorlarsa, bir sonraki seansa kadar 167 saat geçeceğini hatırlamamız gerekir. Bunun anlamı, iki seans arasında çok fazla şeyin gerçekleşmiş olacağıdır. Danışanın bir hafta önceki konuyla hâlâ meşgul olduğu varsayımından uzak durmamız gerekir. Ayrıca seansa sadece biz merak ediyoruz diye bir şeyi sorarak başlamaktan kaçınmalıyız. Bu yüzden, danışanların, o anda neyle meşgullerse onunla başlamaları konusunda cesaretlendirilmeleri gerekir. Böylece danışanın otonomisi pekiştirilmiş olur. Zamanla, danışanlar seansların sorumluluğunu almaya alışacaklar, böylece seanslar arasında düşünme konusunda daha iyi hale gelecekler ve bunun sonucunda seanslar bir bütün teşkil etmeye başlayacaktır. Bu süreç bazı danışanlar için hızlı bir şekilde gerçekleşirken, kimileri için zaman alır. Terapistler farklı seanslarda gündeme gelen temaları birbirine bağlayarak bu süreci aktif olarak destekleyebilirler. Ev ödevlerinin de amacı budur; seansları birbirine bağlamak ve daha üretken olmak. Fenomenolojik olarak ideal olan, seansların kendi hızında gelişmesine izin vermektir. Ancak, genellikle terapi yapılan ortamın ve anlaşmanın getirdiği kısıtlamalar, beraberinde teknikte değişiklikler yapmayı ve danışana bir başlangıç noktasını dikte etmeden tavsiye etmeyi gerektirir.

Seansın sonundaki hal de benzerdir. Yaşam devam etmekte ve terapi yaşamın sadece küçük ama anlamlı bir bölümünü teşkil etmektedir. Terapistin, seansın son dakikalarını belirsizliği gidermek için seansı özetlemeye ayırma ve böylece terapiye yaşamın geri kalanından kopuk bir şeymiş gibi davranma isteğine kapılmaması gerekir. Böyle davranışlar danışanın analitik kapasitesinin azalmasına sebep olabilir. Konuşulan konu, özetleme yapılabilecek bir noktaya gelmemiş olabilir ve böyle zamanlarda özetleme yapmak elbette uygun olmaz.

Birçok varoluşçu terapist, danışanın seans esnasında saati görebildiğinden emin olmaya çalışır, böylece varoluşçu terapistin sorumluluğu sadece sürenin bittiğini göstermekten ibaret olur.

VAKA ÖRNEĞİ

BİR SEANS BAŞLANGICI

Üçüncü Seans

Danışan: Bugün neden bahsedeceğimi bilmiyorum. Geçen hafta neden bahsediyorduk?

Terapist: Ne hatırlıyorsunuz?

Danışan: Hatırlamıyorum, neydi? Siz hatırlıyor musunuz?

Terapist: Kelimelere dökmediğiniz pek çok şeyi de muhtemelen düşünmüş, hissetmiş olabileceğinizi hesaba katarsak, hatırladıklarımı söylersem, bunlar sizin için anlamlı olan şeyler olmayabilir.

Danışan: Hımm.

Terapist: Buraya gelip önemli şeyler hakkında konuşup sonra da unutmak nasıl bir şey? Hatırlamak sizin için önemli mi?

Danışan: Aslında evet. Kendimi kopuk hissediyorum... Evet, konuştuğumuz buydu... Kopuk hissetmek.

Yorum

Terapist, danışanın o anki deneyiminde kalarak, danışandan gelen bir önceki seansı hatırlatması yönündeki talebe direnmiştir. Bir önceki seansı hatırlatsaydı bile, terapistin söz konusu seansa dair hatırladıkları ile danışanın hatırladıkları birbirlerinden farklı olacaktı. Terapistin bu tavrı sonucunda, danışan önemli bir meseleyi hatırlayabilmiştir, üstelik hatırladığı bu mesele bir önceki seansı unutmasının sebebi olan meseledir.

Kapı kolu yorumları

Bazı durumlarda danışan, seansın resmen bittiğine işaret eden, terapistin "Bugün için durmalıyız," demesiyle odadan çıkmaları arasında bir şeyler söylerler. Bu, "Ah, unutmuşum, önümüzdeki iki hafta gelemeyeceğim," ya da "İşiniz kolay görünüyor, nasıl terapist oldunuz?" ya da "Benim gibi insanları bütün gün dinlemeye nasıl tahammül ediyorsunuz, bunu yapmak beni çok kızdırırdı," gibi cümlelerden biri olabilir.

Bu tür yorumları genellikle bir el kapının kolundayken söylendiği için "kapı kolu yorumları" olarak adlandırabiliriz. Bu yorumlar genellikle büyük önem taşır, çünkü her zaman, hem danışanın terapistle ilişkisini nasıl gördüğüyle, hem de muhtemelen terapist kendi ajandasını takip ettiği için seansta konuşulamamış olan meselelerle alakalıdır. Daima zordurlar ve bunları ce-

vaplayabilmek aşırı duyarlılık gerektirir. Ancak terapist bu soruları not etmeli ve bir sonraki seansta işlemek için bir yol bulmalıdır. Bu soruların seansın dışında kalmalarının tek sebebi, danışanın bunları seansın içine taşımak için bir yol bulamamış olmasıdır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Danışan gündemi oluşturması için cesaretlendirilmelidir.
- Seans resmen başlamadan önce söylenen şeyler ile seansın resmen bitmesinden sonra söylenen şeyler genellikle çok önemlidirler.
- Aralar ve tatiller iyi bir zamanda ve seansın başında dile getirilmelidir.

DERİNLEMESİNE ÇALIŞMAK, İSTEKSİZLİK VE DİRENÇ

Varoluşçu anlamda derinlemesine çalışmak kavramıyla, kişinin kendi yoluna koyduğu engellere aktif olarak değinme sürecini ve Nietzsche'nin dediği şekliyle gerçeği olduğu gibi kabul etmeyi kastediyoruz. Direncin üstesinden gelmek, beklenmeyen yorumların uyandırdığı kaygıları uzlaştırma becerisine dayanır ve kim olduğumuzu, diğer insanların bizi nasıl algıladığını ve şansın etkisini kabullenmekle ilgili kaçınılmaz korkularla derinlemesine çalışmayı içerir.

Bu, kendi kırılganlığımızı bir kere kabul etmemizle direncimizin hemen yok olacağı anlamına gelmez. Terapide derinlemesine çalışmak, kişinin kaçınılmaz engellere rağmen, terapi çalışmasında yapabileceğinin en iyisini yaparak devam etmesini zorunlu kılar. Derinlemesine çalışmada, reddedilmiş deneyimler sahiplenilir. Bu da kişinin dünyaya bakış tarzını değiştirir.

İsteksizlik ile direnç arasındaki fark; isteksiz danışanın hangi meselelerden uzak durduğunun farkında olması, bunlar hakkında kasten konuşmaması, dirençli danışanın ise kaçınmasının ne anlama geldiğinden haberdar olmaması, bu yüzden de bazı konuları konuşmaktan kaçınma olasılığını, üzerine düşünmeden reddedetmesidir. Ancak danışanın söylediğimiz bir şeyle hemfikir olmadığı her durumu direnç olarak etiketleme konusunda da dikkatli olmalıyız. Bizim yanılıyor olmamız da oldukça mümkündür.

VAKA ÖRNEĞİ

İSTEKSİZLİK VE DİRENÇ

Bir danışan alışılmadık şekilde bir seansa gelmemiş, ayrıca terapisti de haberdar etmemiştir.

Danışan: Özür dilerim, geçen hafta gelemedim, iş yerinde işim uzadı.

Terapist: Bu aralar iş yerinde çokça işleriniz uzuyor anlaşılan.

Danışan: Evet öyle.

Terapist: Gelememek nasıl bir şeydi?

Danışan: Ne demek istiyorsunuz?

Terapist: Eminim ki meşgulsünüzdür ancak merak ediyorum da, geçen hafta gelmemeniz meşgul olmanızdan ziyade geçen görüşmemizde söylediklerimden dolayı bana kızgın olmanızla alakalı olabilir mi?

Eğer terapistin varsayımı doğru değil ise, danışan şöyle diyecektir:

Danışan: Ah evet, ilk başta incinmiştim, ama sonra düşündüm ve haklı olduğunuzu fark ettim fakat iş yerinde çok yoğundum, özür dilerim haber veremedim.

İsteksiz danışan ise şöyle diyecektir:

Danışan: Ah evet, ben de fark edip etmediğinizi merak ediyordum... Gerçekten... Dediğiniz zaman... Böyle hissettiğimde ne yapmam gerektiğini bilemedim. Umursamayayım diye düşündüm ve geçmesini umdum.

Terapist: Peki geçti mi?

Danışan: Geçmesini ummuştum... Ama açıkçası olmadı. O zamandan beri bunu düşünüp duruyordum. Bunu konuşup konuşmasam mı diye düşünüp durdum. Tamam söylüyorum... Öyle dediğinizde gerçekten altüst oldum ve kızdım.

Fakat dirençli danışan aşağıdakini söyleyecektir:

Danışan: Hayır, hiç öyle düşünmüyorum, şu an bahsettiğiniz konuyu hatırlamıyorum, çok meşguldüm o kadar, size bahsettiğim yeni projeyle uğraşıyordum, işler gerçekten çığırından çıktı, gerçekten hepsi bu kadar.

ÖNEMLİ NOKTA

• Varoluşsal olarak derinlemesine çalışmak; kaygımızı tolere edebilme ve onu hayatın bir parçası olarak anlaşılabilir kılana kadar onunla kalmakla ilgilidir.

BİTİŞLER VE SONLANDIRMA

Terapötik ilişkinin başlaması ve devam ettirilmesi ile ilgili yazılanlarla sıkça karşılaşılsa da, bitişi hakkında yazılanlar oldukça cüzidir. Bu durumu ölüm ve bitiş meselerine karşı olan tümel kaçınma haline bağlamamak oldukça zordur.

Bazı açılardan, kısa süreli varoluşçu çalışma insan olma halini yansıtır. Çünkü anlaşmanın bitiş süresinden dolayı ölüm farkındalığı terapide mevcuttur. Başladığımız noktada bitiş ufukta belirir ve bitişin varlığı bile insanların uyanıp kendi hayatlarının sorumluluğunu almaları için onlara yardım etmemizde etkili olabilir. Bazı durumlarda bu bile tek başına yeterli olabilir. Ayrıca bitişin varlığı, terapistin zihninin de odaklanmasını sağlar.

Bu da açıkça baştan itibaren ilişkiyi nasıl bitireceğimiz üzerine düşünmemiz gerektiği anlamına gelir.

Birçok danışan, tatminkâr olmayan sonlarla ve kayıplarla alakalı meselelerle terapiye gelir. Danışanın, terapinin sonunu da tatminkâr şekilde bitmeyen diğer şeyler gibi deneyimlememesi önemlidir.

Ayrılan zamanın sonuna gelindiğinde terapinin de sonuna gelinmesini sağlayacak yapıcı bir modeli kurmak terapistin sorumluluğudur. Kayıp ve yasta olduğu gibi, terapinin bitişi de sadece etkinliğin bitişi değildir, derinlemesine çalışılması gereken bir süreçtir. Hem danışanın amacının, yapmak veya anlamak için geldikleri şeyin, hem de ilişki meselelerinin, bu önemli konuları başka biri olan terapist ile paylaşmış olmaları gerçeğinin üzerinden geçilmelidir.

Anlaşmanın süresi ne kadar olursa olsun, toplam zamanın altıda birinden daha az olmamak kaydıyla -daha fazlası da olabilir- bitirmeyle ilgili konuşulması tavsiye edilir. Sabit süreli anlaşmalarda terapinin ne zaman bitirileceğine önceden karar verilmiştir. Ancak hâlâ bu bitişin nasıl değerlendirileceği ve terapinin nasıl sona erdirileceği çözüme kavuşturulması gereken konulardır. Bundan dolayı, kayıplara ve sonlara belli bir duyarlılığı olan danışanlar, bitirmenin sonuçlarının derinlemesine çalışılmasında daha fazla zaman ve

özene gereksinim duyacaklardır. Böyle durumlarda bütün zaman, bitiş göz önünde bulundurularak kullanılabilir. Kalan seans sayısına vurgu yapmak ve bunun anlamını gözden geçirmek terapinin hazırlıksık bir şekilde sona ermesi olasılığını düşürür.

Bitişlerin genel olarak zor olduğunu düşünecek olursak, açık uçlu anlaşmalarda hem danışan hem de terapist için mesele, ikisi için de doğru zamanda bitişe ulaşmaktır. Bunun hangi zamana denk geldiği ancak bu iki kişinin ortak çalışmalarına dayanarak bilecekleri bir şeydir. Sonlandırmayı değerlendirirken aşağıda betimlenen biçimde iyi yönetilmemiş sonlandırmaların risklerini ve işaretlerini akılda tutmakta fayda vardır:

- Danışanın terapiyi bir anda bırakması,
- Terapi hedeflerinin sonuçlarının ve terapi ilişkisinin değerlendirilmesinden önce terapiyi bırakmak,
- Kayıp duygularının inkârıyla terapiyi bırakmak,
- Belli bir hedefi daha ancak kısmen gerçekleştirmişken sonlandırmak,
- Terapinin oturmasına izin vermeden çalışmayı bırakmak.

Terapistin kendisinin de bitişlerle açıklıkla yüzleşebilmesi gerekir. Bu bağlamda bitiş sürecinin kısalmasında veya uzamasında terapist, kendi sebeplerinin işin içine girip girmediğinden emin olmalıdır. Süpervizyon bu kör noktalara ışık tutmak açısından çok önemlidir.

Terapi bir iş olduğu kadar bir ilişki de olduğundan, danışanlar terapistlerinin onları gelecekte hatırlayıp hatırlamayacaklarını ve eğer geri dönerlerse mutlu olup olmayacaklarını bilmek isterler. Danışanların, kendilerine değer verildiğini hissetmeleri için bunu onlara sözel olarak ifade etmemiz yeterli olmaz. Bu hissin, terapistin tüm süreç boyunca, ama özellikle de terapinin sonunda danışana gösterdiği dikkatin niteliğiyle pekişme olasılığı daha yüksektir. Genellikle danışanın terapiyi hatırlama şekli bu bitişin nasıl olduğu ile alakalı olacaktır. Bu sonla danışanlar, hayatlarının getirdiği problemlerle kendi yöntemleriyle başa çıkmaya uğurlanır ve bu son, kişide nelerin başarıldığına dair nihai bir his yaratır. Bitiş ne kadar iyi olursa, çalışma o denli değerli olarak hatırlanır ve başarılanlar sürdürülebilirlik kazanır.

Varoluşçu terapistin görevi danışana gitmesini ya da kalmasını tavsiye etmek değil, danışanın kalmasındaki ya da gitmesindeki sebeplerin yeteri kadar incelenip incelenmediğinden emin olmaktır. Bitirmenin veya devam etmenin doğru bir karar olup olmadığı, mesele tartışılmadan bilinemez.

Bu sebeple, eğer bir danışan terapiden ani ayrılışı konusunda konuşmakta isteksizse, muhtemelen terapinin bitişi iyi yönetilemeyecektir. Bitişin iyi yönetilebilmesi için bu ani ayrılış hakkında konuşmak gerekmektedir.

Bununla beraber hayat devamlı yeni ufuklara yelken açma halinde olduğundan, terapilerin hiçbir zaman tam anlamıyla bittiklerini söyleyemeyeceğimizi unutmamalıyız; terapide ancak o an için yeterli olabilecek bir noktaya gelinir ve terapi durdurulur.

Son tahlilde, kendi için neyin doğru veya yanlış olduğunu bilebilecek olan tek kişi danışanın kendisidir. Ancak yine de terapi çalışmasını bitirmek konusundaki ani kararlar dikkatlice incelenip terapist tarafından tartışmaya açılmazsa, terapist bakım verme görevini yerine getirmemiş olur.

ALIŞTIRMA

- "İyi bir şekilde" bitmiş bir şeyi düşünün.
- "Kötü bir şekilde" bitmiş bir şeyi düşünün.
- Bütün bu örneklerin öncesinde, sırasında ve sonrasında neler düşündünüz, hissettiniz ve yaptınız?
- Eğer bu bitiş için bir hazırlık yaptıysanız, bu nasıl bir hazırlıktı?
- Katılımınınız aktif miydi yoksa pasif mi?
- Bitirme şeklinizden ne öğrendiniz?

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Terapinin sonu, terapinin başındayken başlar ve tüm terapi süreci boyunca üzerine çalışılır.
- Terapistler dahil birçok insan sonları zor bulur ve sonlarla açıkça yüzleşmekten kaçınırlar.
- Terapinin bitiş şekli, danışanın terapiyi nasıl hatırlayacağının referans noktası olabilir.
- Terapötik ilişkiyi ve bu ilişkinin sonunu derinlemesine düşünmek ve danışan için iyi bir bitiriş hazırlamak önem taşır.

BİR ÖĞRENME SÜRECİ OLARAK TERAPİ

Terapide danışan olmak, kişinin nasıl daha etkin yaşanacağını öğrenmesi ve de zayıflıklarını ve güçlerini keşfetmesiyle ilgilidir. Terapi ayrıca, kişinin istediğini iddia ettiği şeylere ulaşmada kendi kendine hangi engelleri koyduğunu fark etmesiyle ilgilidir. Teknik veya entelektüel bir görevden ziyade duygusal ve varoluşsal bir iştir.

Her ne kadar genellikle gittikçe yetkinleşsek de, bize düşündüğümüzden daha az yetkin olduğumuzu hissettiren kontrolümüz dışındaki olaylar ortaya çıkar. Dayanıklılığımız yaşamın karşımıza çıkardığı zorluklarla devamlı olarak testten geçer ve profesyonel kariyerimiz boyunca öğrenmeye devam ederiz. Bu duruma terapistler de danışanları kadar tabidir.

Terapide danışanlar, sadece hayatı daha zengin yaşama becerilerini değil, terapiyi kullanma becerilerini de öğrenmek zorundadırlar. Bu, terapistlerin kolaylıkla unutabileceği bir şeydir.

Beceri kazanma süreci niteliksel olarak dört farklı aşama boyunca ileriye ve geriye doğru ilerleyebilen, düşünce, his ve eylemlerin karakteristik bir sıralamasıyla betimlenmiştir. Bunların her biri eşit derecede önemlidir, öğrenmenin sağlamlaşması ve sahiplenilmesi için tamamının taşıdığı bu önem takdir edilmelidir.

İlk aşama

Birçok danışan için başlangıç noktası, işlerin onlar için yürümez hale geldiği ama bununla ilgili bir değişiklik yapamadıklarını hissettikleri zamandır.

Bu aşama "Bir sürü bilmediğim şey var ama ne olduklarını bilmiyorum," şeklinde özetlenebilir.

Bu dönemde hissedilenler şöyle olabilir:

- Sonunda bununla ilgili bir şey yapmaya karar vermiş olmakla ilgili heyecan,
- Ne keşfedeceğine dair kaygı, korku ve kuruntu,
- Yeni bir şey bulmaya dair merak,
- Ancak genel olarak yaşam hakkında, özelde ise kendi hayatıyla ilgili bir üzüntü ve hevesi kırılmışlık hissi de olabilir,
- Bu durumlarda gelecekle ilgili az da olsa umut hissedebilirler. İlk seansta ve sıklıkla hatırı sayılır bir süre daha bu durumda olurlar.

Bu aşamada bizim görevimiz ağırlıklı olarak, dinlemek ve açıklığa kavuşturmaktır. Danışanı terapiye getiren varsayımlar, bizim bunları açıklığa kavuşturmamızla aydınlığa kavuşur ve gizli olanı aşikâr hale getirmiş oluruz. Danışanların, fiziksel, sosyal, kişisel ve tinsel boyutlarını nasıl ketlediklerine ve bunları nasıl organize ettiklerine dair bir fikrimiz oluşmaya başlar. Danışanların dünyada kendilerini nasıl gördüklerine, ilişkilerini nasıl gördüklerine, kendilerini aktif bir fail olarak nasıl gördüklerine ve değerlerinin neler olduğuna dair bir izlenim ediniriz.

İkinci aşama

Danışan konuşurken, bizim onu dinlediğimiz gibi o da kendini dinlemektedir. Bizim tarafımızdan dinleniyor olmayı deneyimlerken bir yandan da dile getirdiklerinin nasıl bir anlam taşıdığını merak eder ve hayattaki kendi konumuna dair farkındalık kazanmaya başlar.

Bu aşama "Şimdi bilmediklerim hakkında çok daha fazla şey biliyorum," şeklinde özetlenebilir.

Bu terapinin çok zor bir aşaması olabilir ve birçok danışan bu noktada terapiyi bırakmanın çekimine kapılabilir. Bu noktada dillendirebilecekleri şunlardır:

- Buraya daha iyi hissetmek için geldim ama daha kötü hissediyorum.
- Bana gerçekten yardım etmeye çalışıyorsunuz fakat yapamadığımı görüyorum. Bu çok zor ve yanlış yapmaya devam edeceğim.

Ya da şöyle diyebilirler:

- Bu olağanüstü. Her zaman hiç fikrimin olmadığı bazı şeylerin olduğunu biliyordum, en sonunda kavramaya başlıyorum.

Bu noktada ortaya çıkan hisler şunlardır:

- Kaygı - Bilmiyor olmanın boşluğu ve kendi varoluşlarının sorumluluğunu alma zorunluluğu ile yüzleşmenin kaygısı. Bununla beraber fark etmek istemedikleri şeyleri fark etmekten dolayı kaygı,
- Hayal kırıklığı - Bununla ilgili bir şey yapamayacak gibi hissetmek,
- Sinizm - İşlerin neden daha iyi olmadığına dair,
- Suçluluk ve suçlama - Yaşamlarını yönlendirme şekilleri yüzünden,
- Hor görme - Çok ilgilenmediklerini, bunsuz da oldukça iyi idare edebileceklerini söyleyebilirler.

Terapinin "sıkıcı" olduğunu söyleyebilirler. Sıkıcı kelimesinin buradaki

kullanımı, genel kullanımın aksine ilginç olmayan ve boş anlamını taşımaz. Sıkıcı kelimesinin kullanımı, danışan için çok fazla şeyin dönmekte olduğunu ve danışanın bunları henüz anlamlandıramadığını göstermekte, danışanın duygularının karmaşıklığı altında ezildiğini ve bu karmaşıklığın bir sis bulutuna dönüştüğü anlamına gelmektedir. Düşüncelerimizin temellerini sorguladıkça kendi cahilliğimizle yüzleşmek çok rahatsız edicidir. Terapiye sıkıcı demek, açığa çıkmakta olan değişimle karşılamamızın kaygısını uzakta tutmanın bir yoludur.

Burada bizim görevimiz bu kaygıyı hem entelektüel olarak hem de duygusal olarak anlamaya çalışmaktır. Bu, danışanların ızdıraplarını tolere etmeye başlamaları, insan olma haliyle karşılaşmaları ve bu hali farklı bir şekilde anlamaları için gerekli bir adımdır. Bu noktada danışanın yaşadığı deneyimi çarpıtmadan ona farklı bir ışık tutan, böylece bu deneyimleri onaylayıp bunların doğru betimlemesini araştıran yorumlar yapmalıyız. Bu, sıklıkla belirsizliğin ön plana çıkartılması ve danışanın hayatındaki çelişkilere veya geçmiş örüntüleri nasıl tekrarladığına işaret edilmesi anlamına gelmektedir.

Bu da terapist için zor olabilir. Durum hakkında bakış açısı kazanabilmek ve terapinin bir parçası olan kaygıyı tolere etmeyi öğrenmek için kendi terapi ve süpervizyonlarını kullanabilirler. Danışanlar hayatın gerçekleri ile yüzleşmektedir. Onlar değişim için neyin gerekli olduğunu bulma yolculuğuna çıkmak üzere cesaretlerini toplarken bizim onları beklememiz gerekir.

VAKA ÖRNEĞİ

ZORLAŞMAYA BAŞLADIĞINDA BIRAKMAK İSTEMEK

12. Seans

Mick, terapiye panik atakları yüzünden gelmiştir. Bundan önce üç terapiste gitmiştir ama hepsini birkaç seansın ardından bırakmıştır. Bundan çok kısaca bahsettiğinde de ona yardım edemedikleri için olduğunu söylemiştir.

Mick: Bu terapi konusunda, bilmiyorum işe yaramıyor. Hâlâ kaygılar yaşamaya devam ediyorum ve onları durdurmak için hiçbir şey öğrenemedim, tek yaptığımız şey konuşmak. Bunun son seansımız olmasını istiyorum.

Terapist: Şu anda gitmek istemek nasıl bir şey?

Mick: Fena değil.

Terapist: Fena değil derken?

Mick: Hüsran, hayal kırıklığı.

Terapist: Neden?

Mick: Bununla ilgili bir şey yapmıyor olacağım. Çok zor görünüyor. Daha da zahmet edeceğimi düşünmüyorum.

Terapist: Neye zahmet etmezsiniz?

Mick: Tekrar bunun içine girmeye ve tekrar her şeyi düşünmeye...

Terapist: Evet, ben de bunu merak ediyordum. Durum, devam etmenin anlamsız olmasından çok farklı, belki de devam etmek için çok fazla neden var. Çok fazla, çok rahatsız edici ve bunlarla uğraşmaktan korkuyorsunuz sanki.

Mick: Son terapistim de böyle söylemişti.

Yorum

Terapist Mick'in kalmak istemekle gitmek istemek ikilemine odaklanmaya karar verdi. Böylece Mick bununla temas edebilmiş ve durup devam etmesi gerektiğini keşfedebilmiştir. Terapist, Mick'in gitmek istemekle ilgili açıklamasının görünen kısmına takılsaydı bu bir hata olurdu. Yine Mick'i kalmaya ikna etmeye çalışması da bir hata olurdu. Her ne kadar bunu yapıcı şekilde ifade etmek, kendine zarar verici şekilde ifade etmekten daha zor olsa da Mick'in otonomisine saygı duyulmalıydı.

Üçüncü aşama

Danışan, giderek farklı şekilde düşünüp hissetme deneyimine alışmaya başlar ve bu esnadaki düşünceleri şöyle olabilmektedir:

- Yeni olan şeylere karşı "heyecan".
- Yaşamın daha iyi olabileceğine dair "iyimserlik ve umut".
- Yeni durum çok alışılmadık ve kırılgan olduğu için ve iyi yöndeki değişiklikler daha önce hiç sürmediği için "tedirginlik".

Bu aşama "İstediğimin bu olduğunu biliyorum; buna gerçekten inanamıyorum ve onu tekrar kaybetmekten korkuyorum," şeklinde özetlenebilir.

Değişiklikler hâlâ çok yenidir ve henüz sahiplenilmemiştir. Danışanlar umutla umutsuzluk arasında gidip gelebilirler ve her hafta yetersizliklerine dair kanıtlar getirebilirler. Hayatlarını öncesine göre nasıl daha farkındalıkla ve cesaretle, daha etkin ve yaratıcı şekilde ele aldıklarını hızlıca hatırlatmak gerekir.

VAKA ÖRNEĞİ

BİR ŞEYLERİ FARKLI YAPMAYA ALIŞMAK

18. Seans

Jane'in terapiye gelme sebebi, ne zaman hoşlandığı ve onun da kendisinden hoşlandığını söyleyebileceği bir adamla tanışsa; onunla konuşamaması, kendini genellikle aptal durumuna düşürmesi, utanması, sıklıkla çok fazla içmesi ve ilişki daha başlamadan bitmesine neden olmasıdır.

Jane: Çok garipti, çünkü hani şu bahsettiğim David ile öğle yemeğinde konuşuyordum ve daha önce konuştuğumuz her şeyi hatırladım. Başka bir benmişim gibi davranıyordum. Çok fazla şey söylemedim ama en azından aptalca bir şey de söylemedim. Bana bir şeyler soruyordu.

Terapist: Ne gibi?

Jane: İşte nerede doğduğumu, tatillerde ve hafta sonları neler yapmaktan hoşlandığımı. Bana çıkma teklif edecek diye düşündüm.

Terapist: Bu nasıl bir şeydi?

Jane: İyi, korkutucu, güzeldi fakat biraz garipti. Benimle ilgileniyor gibiydi ama bunun sürmeyeceğini, benimle ilgilenme sebebinin benden başka konuşacak kimsenin olmaması olduğunu düşünmekten kendimi alamıyordum. Yaptığım şeyleri daha önce konuşmuştuk, tümünü biliyorsunuz.

Terapist: Farklı bir şey yapabilmek sana nasıl hissettirdi?

Jane: Evet, yaptım galiba değil mi? Yaptım. Yeni bir oyuncak almışım gibi ve bu benim, buna sahip olmayı hak ettim. Buna inanamazdım. Yine de korkutucu, yarın muhtemelen bunu da mahvederim.

Terapist: Kim böyle yapardı?

Jane: Tamam, tamam eski ben öyle yapardı. Geçmişte sabotajlarla sıkışmış kalmış ben. Kendine inanmayan ben. Böyle olmak zorunda değilim, değil mi?

Yorum

Jane, bir şeyleri farklı yapmanın nasıl bir his olduğunu keşfetmektedir. Bu aynı anda hem güçlendirmektedir hem de rahatsız etmektedir. Daha önceden yıkıcı potansiyeli ile özdeşleşmişken bunun aslında istediği olmadığını görmeye başlamıştır. O hali, sadece daha önceki haldi ve şimdi kaygılarından kaçınan değil onları kabul eden yeni biri olma yolunda tüm bunları terk etme sürecindedir.

Bu noktada bizim görevimiz, danışanın yaptığı değişiklikleri pekiştirmektir. Böylelikle bu değişiklikler kişinin kendine dair sahip olduğu resme dahil olabilir. Bu, genellikle danışanın neleri gerçekten daha farklı, daha yetkin, daha cesurca ve kendilerine ve çevrelerine karşı daha samimi şekilde yaptıklarına dikkat çekmek demektir. Bu noktada onaylayıcı ve değişimi destekleyici olmamız gerekir.

Dördüncü aşama

Danışan bir şeyleri daha farklı yapmaya alıştıkça daha kalıcı bir heyecan ortaya çıkabilir. Bu "Artık nasıl yapılacağını biliyorum ve bunu dert etmeme gerek yok," şeklinde özetlenebilir.

Bunda özellikle güçlü olan bir şey vardır, ancak aynı zamanda tehlikelidir de. Güçlüdür çünkü daha önceden yapamadığı bir şeyi yapıyor olmanın hissettirdiği heyecan vardır. Ancak tehlikelidir de, çünkü kendini beğenmişlik ve haddini bilmezliğe, oradan da kibire götürebilir. Bu varoluşun dört boyutunun görmezden gelindiği manik türde bir güçtür. Bu her zaman bir düşüşe yol açar.

VAKA ÖRNEĞİ

KAYITSIZLIĞA MEYDAN OKUMA

24. Seans

Anthony, önceki işyerlerinden güvenilir olmadığı için çıkartılmıştır ve birkaç aydır işsizdir. Son iş görüşmesinde kendisine bir iş teklif edilmiştir.

Anthony: İşi sevdim artık her şey iyi olacak.

Terapist: İşi almanıza sevindim. Ancak işleri nasıl sabote ettiğiniz hakkında bildiklerimizden sonra buna nasıl yaklaşacaksınız?

Anthony: İyi olacak artık biliyorum.

Terapist: Nasıl biliyorsunuz?

Anthony: Ne? Bunu da mı mahvedeceğimi söylüyorsunuz? Bana inandığınızı sanmıştım. Bu çok moral bozucu...

Terapist: Mahvedeceksiniz veya etmeyeceksiniz demiyorum. Bunu bilemem. Kesinlikle böyle bir şeyin yaşanmayacağını umut ediyorum. Sadece geçmişte buna benzer durumların sizin için zor olduğunu hatırlıyorum ve kendinize kurduğunuz tuzaklara karşı uyanık olmanız önemli diyorum.

Anthony: Sanırım haklısınız.

Yorum

Anthony, eskiden neyi yanlış yaptığını bildiğinden bir daha yanlış yapmayacağı sonucuna varmıştır. Bu böyle olmak zorunda değildir. Başarı konusunda emin olmak için gerçek duruma olabildiğince en yakın durumlarda kendimizi sınamamız gerekir. Birçok yönden başarıyı garanti edemeyiz, yaptığımız ve düşündüğümüz şeylere karşı dikkatli olmaya devam etmeliyiz.

Bizim vazifemiz, açığa çıkmakta olan yetkinliği ve güveni cesaretlendirmektir. Ancak bir yandan da fazla güvene karşı tedbirli olmaktır. Bu aşamada terapist bazı zamanlar biraz oyunbozan gibi görülebilir.

Eşdeğer bir tehlike de terapistin nasıl bir terapist olunacağını bildiği hissine kapılması ve kendini beğenmiş hale gelmesidir. Bu, terapistin hata yapıp, hata yaptığını fark edemeyeceği ve bunun sonuçlarının danışanın sorumluluğuymuş gibi göreceği bir andır.

ALIŞTIRMA

Bu süreç aynı zamanda terapistlerin, terapist olmayı nasıl öğrendiklerinin de bir modelidir. Terapist olmayı öğrenmeye ne zaman başladığınızı hatırlayın veya kişisel terapinize ilk gittiğiniz zamanı hatırlayın.

- Nasıl bir şeydi?
- Nasıl hissettirmişti?
- Öğrenme şeklinize dair neyi keşfetmiştiniz?
- Yolunuzdaki engeller nelerdi?
- Bırakmak istediniz mi?
- Devam etmenizi ne sağladı?

Terapinin son aşaması artık tartışılmıştır. Bu çalışılan bütün sorunların ve kaygıların özetlenip aşıldığı bir zamandır. Artık burada danışan "Hayatı arzuladığım şekilde yaşamaya hazırım, çünkü başıma ne gelirse gelsin bunlarla ilgilenebilirim," diyebilir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Danışan da terapist de hayatı ve terapiyi öğrenmek için aynı süreçten geçerler.
- Nasıl öğrendiğimizi anlamanın anahtarı, sürece karşı nasıl hissettiğimizdedir.
- Her yeni danışan, yeterliliğimize dair düşüncelerimize karşı bir meydan okumadır.
- Öğrenme becerileri tek yönlü bir süreç değildir.
- Farklı zamanlarda farklı becerilere ihtiyaç duyarız.

8
TÜMÜYLE TOPARLAMA: ÖZETLEME
(Çeviren: Aslı Çallıoğlu)

Olduğun kişi ol.
Friedrich Nietzsche

VAROLUŞÇU UYGULAMANIN FELSEFÎ TEMELİNİ ÖZETLEME

Her ne kadar varoluşçu olarak çalışmak isteyen insanların varoluşçu felsefe literatürünü çok detaylı bilmeleri gerekmese de, dünya hakkında nasıl felsefî düşünüleceğine dair biraz disiplin ve yönteme ihtiyaçları vardır. Varoluşçu terapistler arasında farklı felsefelerin terapiye nasıl uyarlanabileceği konusunda çok verimli tartışmalar olsa da, temel varoluşçu prensipler konusunda anlaşma vardır.

Varoluşçu terapide:

- Kişisel sorunlar, salt kişisel ya da zihinde olup biten şeyler olarak ele alınarak değil, insan yaşamının geniş arka planı göz önüne alınarak anlaşılabilir.
- İyilik hali arayışı; insan olma hali, yaşamın çelişkileri, gerginlikler ve ikilemler hakkındaki anlayış çerçevesinde görülmelidir.
- Anlam, hem evrensel olarak ifade ettikleri hem de fazlasıyla bireysel ve kişisel sonuçları açısından, danışanın şahsına münhasır açmazları içinde aranır.
- Kişinin hayatını iyileştirecek bir yaşam modeli aranır. Ancak bu herhangi bir modelin kuralcı ve dayatıcı bir şekilde tasdiklenmesi olmaksızın yapılmalıdır.
- Kişinin bireysel deneyimini kültürel, politik ve sosyal bağlamı dahilinde anlamak konusunda açık olunur.
- Kişinin gelişmesi için, hayat çelişkilerinden ve ikilemlerinden kaçın-

maması ve onlarla diyalektik olarak yüzleşmesi gerektiğine dair bir inanış vardır.

- Uygulamalı felsefenin bir tipiyle ilgileniyoruz. Bu yöntemin aracı diyalogdur. Bu yöntemle başarıya ulaşmak için adanmışlık ve tam temas gerekir. Bu yöntem, felsefî araştırmanın sert ve titiz standartlarına uyumu gerektirir. İnsan yaşamına dair hipotezleri test etmeyi, teyit etmeyi ve yeni bulgular ışığında yeniden elden geçirmeyi içerir.
- Ulaşılan tüm sonuçlar ancak geçici olabilirler.
- Uygulamamız fenomenolojinin ilkelerine dayanır. Uygulama, deneyimin dikkatli ve yoğun bir şekilde betimlenmesini içerir. Bu da, deneyimin daha iyi anlaşılmasına, işaret ettiklerinin ve sonuçlarının teyit edilmesine giden yolda bize hizmet eder.
- Hayatı anlamlandırmanın mümkün olduğuna ve bunu denemenin iyi bir şey olduğuna dair bir inanış vardır.
- Danışanların yön ve otonomi bulmalarını mümkün kılmanın felsefî sorumluluğu, insan yaşamının gerekli hallerine dair net bir algı ile dengelenmiş olmalıdır. Beraberinde yükümlülük, görev ya da sorumluluk hissi getirmeyen bir özgürlük mevcut değildir.
- Cesaret ve güven ile yaşamak, bilmecelerimizi çözmek için her zaman bir yol bulabileceğimize güvenmek ve yolumuza ne çıktığı önemli olmaksızın engellerin ve zorlukların üstesinden gelmektir.
- Başarılı sonuç, insanları mutlu etmek ya da artık sorun yokmuş gibi yaşamalarını sağlamak değildir. Başarılı sonuç, insanları bütün zorlu görevleri ve hayat akışının kaçınılmaz olarak ürettiği zorlukları deneyimleme cesaretine sahip kılmaktır.

VAROLUŞÇU PRATİĞİN İLKELERİNİ ÖZETLEME

Varoluşçu uygulayıcıların kendi çalışmaları hakkında ne düşündüklerini ve varoluşçu bir tutumun nasıl geliştirilebileceğini gördük. Ayrıca, varoluşçu yaklaşımın ne kadar geniş kapsamlı olduğunu ve ne kadar uyarlanabilir olduğunu gösterdik.

Buradaki önerilerin çoğu, danışanlar hakkında düşünme yollarıdır. Ancak bazıları diğerlerinden daha çok öne çıkacaktır. Bu yolları uygulayarak fenomenoloji ile tutarlı müdahaleler yaparız. Bunları akılda tutmak, çalışmanızı varoluşçu süpervizyona götürürken de ayrıca faydalı olur.

İşbirliği, özgürlük ve diyalog

Varoluşçu çalışma işbirliğini gerektirir ve sadece danışanınızla aranızda kurulan bir anlaşma olmanın ötesine geçen, danışanın hayatın içindeki halinin dahil olduğu bir anlaşmaya dayanır. Sorular, danışanlarla beraber sorulur, danışanlara değil. Sorular, meselelerin danışanın dünyasının ufkunda öne çıkmalarını sağlayarak, danışanın kendi meselelerine odaklanması üzere tasarlanır. Başta muhtemelen az soru sorarsınız. Soruları, sadece danışanın kendi deneyimini farklı bir açıdan incelemesine yardımcı olacağını bildiğiniz zaman sorarsınız. Soruyu kısaca ve net bir şekilde sorarsınız ve danışan adına sorarsınız. Bu kısa ve net sorular genellikle "Ne demek istiyorsunuz?", "Bana bir örnek verebilir misiniz?", "Bu nasıl bir şeydi?", "Size bunu ne düşündürttü?", "Bu nasıl oldu?', "Hangi amaç için?", "Çünkü...?", "Nasıl?', "Hangi bağlamda?", "Tam olarak ne zaman?" gibi olur.

Özgürlükle ilgili olarak, meselelerini kişisel deneyim açısından özgürce araştırmaları ve ikilem ya da çatışma ortaya çıktığında vazgeçmemeleri için danışanları cesaretlendiririz.

Açık olan, örtük olan ve kendini kandırma

Açık olanı netleştirmek, örtük olanı ortaya çıkacaktır. Bu, müdahaleleri basit, kısa ve az tutarak ve danışanın kendi kelimelerini kullanarak yapılır. Zaman geçtikçe, danışanın dikkati, deneyiminin gizli ve sadece ima edilen boyutlarına çekilebilir. Açık ve saklı arasında büyük ve bir fark olduğunda ve bu fark inkâr edildiğinde, danışanlar hayatlarındaki rolleri konusunda kendilerini aldatacaklar ve zarar verici inançlara ya da yanılsamalara tutunacaklardır.

Kendini kandırma ile ilgili, yalnızca bu durum söylenen ya da söylenmeyen bir şey hakkında net bir mesele olarak ortaya çıktığında yorumlarda bulunun. Bu yorumu her zaman amacınıza bağlayın ki böylelikle danışanın bakış açısı daha geniş ufukları incelemek üzere açılabilsin. Bu, onlara olaylara daha farklı bakmaları gerektiğini söylemek demek değildir. Bu, sadece açıklık ve doğrulama tutumuyla gerçekleştirilebilen bir açılma sürecidir.

Temalar ve sorunlar

İlk seanslarda, danışanın dünyaya dair deneyiminde göze çarpan temaları arıyor olacaksınız. Netleştirirken kendinize sorun:

- Tema nedir?
- Danışan neyin arayışında ya da neyden kaçıyor?
- Canlı olmaya nasıl çalışıyor ve bunu nasıl gerçekleştiriyor?

Bu sistemli araştırma danışanın dünya görüşünün hem terapist hem de danışan için kademeli olarak netleşmesine olanak tanıyacaktır ve bu araştırma terapi süresince devam edecektir.

Değerler ve inanışlar

Bunlar varoluşun tinsel boyutuyla ilişkilidir ve açık olmaktan ziyade örtük olacaktır. Biz terapide her zaman danışanın deneyiminden başlarız ve saklı inanışlarının ve değerlerinin, hayatlarını ve yaşama şekillerini nasıl belirlemekte olduğunu açığa çıkarırız. Amaç, danışanın kendi değerlerini yeniden inceleyebilmesi ve onları sahiplenebilmesidir.

Dört dünya

Danışanın temalarına ve değerlerine daha fazla aşina oldukça, dünya görüşünü anlamak için dört dünya çerçevesi kullanılabilir. Her söz, tutum ve deneyim bu dört boyutta görülebilir. Danışanınıza sormanız gerekmese de kendinize sorun:

- Fiziksel ve doğal dünya ile ilgili ne ima ediliyor?
- Danışanın sosyal ve kamusal dünyasında ne oluyor?
- Ne tür bir özel ve kişisel dünyada ikamet ediyor?
- İdeal ya da tinsel dünyadaki değerleri ve inanışları neler?

Neyin sürmekte olduğunu, eksik olduğunu ya da sorunlu olduğunu da merak edebilirsiniz. Bu süreçte, sadece danışanımızın deneyiminde örtük olan gerilimlere ve çelişkilere daha vakıf hale geliriz.

Projeler, korkular ve gerilimler

Her bir boyutta kendinize sorabilirsiniz:

- Asıl kaygıları neler?
- Orijinal projeleri ne?
- Hangi ruh hallerinden ya da duygulardan bahsediliyor ya da hangileri eksik?

Bu yolla, danışanın endişelerine dair daha bütünlüklü bir resim ortaya çıkar. Onları neyin hareket ettirdiğine, neyin durdurduğuna, onlara neyin ilham verdiğine, üzerine inşa edebilecekleri güçlü yönlerine ve hangi korkuların onları zayıflatabileceğine dair fikir sahibi olabiliriz.

Karmaşıklıklar ve detaylar

Siz, danışanınızın ortaya çıkmakta olan ama nihai olmayan dünya görüşü resmi ile iç içe oldukça ve varoluşsal ikilemlerine dair bir şeyleri ele aldıkça, karışıklıklar ve ince çalışmak için derine inerek, onların deneyimlerini daha detaylı şekilde incelemeye başlayabilirsiniz.

Daha yoğun odaklanma hedefliyorsanız müdahalelerinizi hızlandırın. Daha geniş bir deneyim ifadesi amaçlıyorsanız, o zaman da müdahalelerinizi yavaşlatın. Ancak her zaman, danışanın ne hissediyor ya da düşünüyor olması gerektiğine dair kendi düşüncenizle değil, danışan için neyin gerçekten önemli olduğuyla ilişkide kaldığınızdan emin olun. Geniş bakış açısını korumak ve danışanın dünya görüşünü bir bağlamda görmek için varsayımlarınızı paranteze aldığınızı hatırlayın.

Anlam

Anlamlar danışanın kullandığı kelimelerde gömülüdür ve bunlarla ifade bulur. Danışanların, kullandıkları kelimelerdeki bu anlamların farkına varabilmeleri için, sizin onları açığa çıkarmanız gerekir. Söylenen sözün ne anlama geldiğini bildiğinizi varsaymayın ve sürekli olarak kendinize sorun. Bildiğinizi düşündüğünüzde bile onay almak için yine de sorun. Böyle bir doğrulama, fenomenolojik çalışmanın esas kısmıdır. Bu geriye dönük kontrol etme sürecinde kendinizi disipline edin ve bunu yapmadığınız zamanlara dair farkındalığınızı geliştirin.

Müdahalelerinizi gerçek bir işbirliği ve cömertlik ruhuyla yaptığınız sürece, danışan kendi dünya anlayışını araştırmaktan genellikle memnun olacaktır.

Kendi anlamlarına dair farkındalık kazanmak geniş bir sürecin parçasıdır. Süreç, danışanların kendi anlamlarını sabitmiş gibi görmeleri yerine tekrardan gözden geçirmelerine yardımcı olur.

Çelişki ve çatışma

Hayat çelişkilerden ve çatışmalardan oluşur. Enerjimizi yaşam ve ölüm arasındaki gerilimden alırız. Bu, kaçınılmazdır ve inkâr edilemezdir. Bunu ancak karşılayabilir ve çalışabiliriz. Danışanın çelişki anlayışına duyarlı olun. Yeni ve daha iyi bir şeyin ortaya çıkması için, başka iyi bir şeyin feda edilmesi gerekebileceğini belirtmek faydalı olabilir. Bu yeni şey, farklı tehlikelere öncülük edebilir. Ardından, önceden çatışma olarak görülen kutuplaşmalar, mümkün olan bir çözüme ulaşmadan önce deneyimlenmesi gereken ikilemler olarak yeni bir çerçeveye oturtulabilir.

Gerçek, değerlendirme ve doğrulama

Bütün varoluşçu çalışma, sürekli olarak kontrol edilmeli ve doğrulanmalıdır. Danışanın hayatında neler olduğuna dair olgusal gerçek nadiren kontrol edilebilir ama danışan ile terapist arasında ne olduğuna dair gerçekler, süreci kontrol etmek için bir yol olabilir ve bu, önemli bir yoldur. Terapist ve danışan, çalışmayı her zaman farklı anlayacaktır. Buna da varoluşçu süpervizyonda değinilecektir. Danışanın yeni var olma biçimleri de çalışmayı doğrulamakta birer kanıt olarak görülebilir. Eğer hayatlarının daha cesaretli, gerçekçi ve bütün olduğunu hissederlerse, ilerlemenin başarıldığını anlarız.

Varoluşçu yapısal bir analiz

Yukardakilerin sonucu olarak, danışanın varoluşunun temel yapıları hakkında adım adım düşünmeye başlayabilirsiniz:

- **Peşin hükümler ve varsayımlar:** Danışanın sahip olduğu her varsayım, anlaşılmadan önce formüle edilmelidir ve bunlarla yüzleşilmelidir.
- **İnanışlar ve değerler:** Kişinin dünya görüşü, inanışları tarafından desteklenir ve bunlar, değer verdiği ve baş tacı ettiği şeylerle ilişkilidir. Danışanın görüşünü netleştirmesi ve bunlardan anlam çıkarması için ona yardım ederken bu görüşün farklı yönlerine de saygılı olun. Bazen çelişkilere meydan okumanız gerekebilir.
- **Tercih noktaları ve kararlar:** Varsayımlar ve değerler, kararların ve seçimlerin açıkça yapılması gereken zamanlarda devreye girer. Çoğu kez, önemli kararlar verilmesi gerektiğinde danışanın dünya görüşü bariz

hale gelir ve bunun gücü sınanır. Nasıl bir karar vermek istedikleri konusunda berraklığa ise en çok bundan sonra ihtiyaç duyulur.

- **Beklentiler ve korkular:** Kişisel bakış açısı en çok, kişilerin artık kararlarının sonuçlarından emin olmadıkları zamanlarda ortaya çıkan geleceğe dair korkuları tarafından örtülür. Beklentilerini aydınlatmak ve hayatlarında gerçekten neyin önemli olduğuna dair yeni anlayışlarına hangi hareket tarzının uygun olduğunu belirlemek için danışanlara yardım edin.
- **Projeler ve idealler:** Varsayımların, inanışların, kararların ve beklentilerin yeniden sıraya sokulabilmesi, ancak kişi kendini, ona hem entelektüel hem de duygusal olarak anlamlı gelen yeni bir ideale adadığı zaman gerçekleştirilebilir. Böyle bir ideale sahip olmak hayatında çeşitli projeler ortaya çıkaracaktır; ölmeden önce ne yapmak istediğine dair bütüncül bir projenin yanı sıra kısa ya da orta uzunluktaki bir vadede ulaşılabilir olan çok sayıda daha küçük projeler. Bunların hepsi kişinin, neyin doğru ve gerçek olduğuna dair hissi ile bir ahenk içinde olmalıdır.

KİŞİSEL BİR TARZ GELİŞTİRME

Bu sayfalarda gördük ki varoluşçu yaklaşım sadece kendi felsefî berraklığıyla değil, aynı zamanda açıklığıyla da farklıdır. Bu kitapta bazı belirli müdahaleler önerilse de, bu işe kalkışmış olan varoluşçu uygulayıcı için görev, burada anlatılmış olan prensipleri kesin bir şekilde temel alarak kendi tarzını geliştirmektir. Varoluşçu terapide çok az şey kurallarla belirlenmiştir ama bu, her şeyin kabul edilir ve mümkün olduğu anlamına gelmez. Hayat hem öğretmen, hem de yargıçtır ve varoluşçu müdahaleler her zaman bu belirli zamanda ve yerde, bu belirli danışan ile bu belirli terapist arasındaki insanî etkileşimden ortaya çıkar. Terapide öğrenilebilecek olan, aynı hayatta olduğu gibi, bizi her zaman şaşırtır ve hiçbir zaman kitaplarda ve yapılagelen derslerde tamamen özetlenemez. İnsanlar, düşünmeden başkasının otoritesine dayanmak yerine, insanlık halinin ve varoluşun gerçekliklerini anlamak için kendileri araştırmaya devam etmelidir.

Hepimiz kendi bakış açımızdan ve kendi öğrenmemizden sorumluyuz ama aynı zamanda başkalarının özerkliğini de kabul etmeliyiz. Olduğumuz kişi olmakla, terapist olarak yaptığımız iş arasındaki fark sadece ortamdaki kısıtlamalar ve etik sınırlardır. Bizler, olduğumuz gibi bir insan olduğumuz için, olduğumuz gibi bir terapistiz.

Aynı hayat gibi, bunun hakkını vermek de bir ömür alır.

SÖZLÜK

(Hazırlayan: Ferhat Jak İçöz)

Bu sözlük orijinal kitaptaki sözlükteki kavramları kapsamakla beraber, Türkçe okuru için yeniden hazırlanmıştır.

Angajman/Temas Etmek (İngilizcesi: engagement): Hayat ve hayatın getirdiklerine tam temas etmek, bunları önemseyip kendimi yakın tutup bunların bende yarattığı deneyimleri yaşamak için kendime izin vermek demektir. Bunun karşıtı olaraksa zaman zaman kendimizi uzaklaştırırız, temas etmeyiz ve konu bizimle ilgili değilmiş gibi deneyimlemeye çalışırız. Dolu ve doygun bir yaşamın en temel şartlarından biri etrafımı sarmış olan dünya ve hayatın bana dokunmasına izin vermem, böylelikle tam bir angajman, temas içinde olmamdır.

Anlam, Amaç ve Anlamsızlık (İngilizcesi: meaning, purpose and meaninglessness): Anlam ve anlamsızlık hayatın beraberinde getirdiklerindendir. Eğer Viktor Frankl'ın kuramından bakacak olursak, anlam için yaşarız, anlam insan halinin en büyük itici güçlerindendir ve anlam bulabildiğimiz sürece hayat yaşamaya değerdir. Öte taraftan, eğer Jean-Paul Sartre'ın çerçevesini alacak olursak sonsuz bir özgürlüğün, yani boşluğun, başka bir deyişle anlamsızlığın içinde yaşarız. Bu anlamsızlıktan bir anlam yaratmak hem bizim işimizdir, hem de düştüğümüz en büyük gafletlere yol açan unsurdur. Böylelikle anlam en büyük çelişkilerden birini oluşturur; tinsel olarak onsuz yaşamak imkânsızken, anlamdan tamamen yoksun bir şekilde kendisi de anlamdan yoksun olan bu dünyaya fırlatılırız. Varoluşçu terapinin bir amacı da danışanın anlamsızlıkla tam temasını sağlamak, buradan bir amaç çıkarmasına rehberlik etmek ve hayatındaki anlamları keşfetmesini sağlayacak o araştırmacı alanı açmaktır.

Anlamak (İngilizcesi: understanding): Varoluşçu açıdan *anlamak*, en iyi şekilde *bilmek* veya *bilgi* ile karşılaştırılarak anlatılabilir. Varoluşçu anlamda *anlamak*, bir olgu veya kişiye dair kuru bilgilere haiz olmaktan ziyade, varoluşumuzun her boyutunda deneyimlediklerimize temas ederek, vücuda gelmiş bir şekilde anlamayı tanımlamaktadır. Bu kavramı terapideki yeriyle birlikte düşünürsek *anlamak*, örneğin bir danışanın travmatik bir geçmişinin olduğunu bilmekten öteye geçerek, travmatik bir geçmişle bugün yaşamanın nasıl bir şey olduğuna dair danışanın betimlemelerini tüm varlığımızla hissetmek ve betimlenen bu duruma temas etmek olarak tarif edilebilir.

Betimleme ve Açıklama (İngilizcesi: description and explanation): Varoluşçu terapi uygulamasında çokça altı çizilen kritik bir ayrımdır. Modern düşünce tarzımız daha çok açıklamaya, sebep-sonuç ilişkileri kurmaya, nedenleri bulmaya yatkındır. Varoluşçu terapi ise bundan farklı bir şey olan betimlemenin kendimize ve meselelerimize dair daha derin içgörüler geliştirmemiz için işe yarar olduğunu iddia etmektedir. Buradaki temel faktör, neyin bizi deneyimimize yakınlaştırdığı, neyin bizi deneyimimizden uzaklaştırdığıdır. Açıklamalar ve nedenler arayışı, bizi deneyimimizden uzaklaştırır; bizi kendi durumumuzdan, duygularımızdan, bedensel algımızdan gittikçe uzaklaşan düşünsel bir yolculuğa çıkmaya davet eder. Öte yandan deneyimimizi betimlemek, deneyimimizle mümkün olan en yakından teması sağlar. Deneyimimizin içinde kaldığımız sürece deneyimimiz bizim seçeceğimiz, sahiplenebileceğimiz ve farkında olmaya devam edeceğimiz şekilde evrilecektir.

Bilmek/Bilmiyormuşçasına Bakmak (İngilizcesi: knowing/unknowing): Yaşadığımız sürece birçok şey öğreniyoruz. Bunlar sadece gözlemlerimize dayalı olanlarla da sınırlı kalmıyor, gözlemlediklerimiz arasında da belli bağlantılar kuruyoruz ya da böyle bağlantılar olduğunu öğreniyoruz. Bu doğal, bilen halimizdir. Ancak varoluşçu çerçevede fenomenolojik olarak çalışırken, bu kesin olmayan ve sadece bizim varsayımlarımız olan bağlantıları askıya veya paranteze almamız gerekir. Böylelikle betimleme sürecinde "standart" var olma halimiz samimi ve cesur bir sorguya konu olabilir. Bu askıya veya paranteze alma hali ise olgulara bilmiyormuşçasına yaklaşmayı, bir çocuk merakıyla onları incelemeyi gerektirir.

Çelişki (İngilizcesi: paradox): İnsan yaşamı çelişkilerle örülerek meydana gelmiştir. Bir gün öleceğimiz bilinciyle her günü dolu dolu yaşamaya çalışırız. En temelde kendi öznelliğimizde yalnız olduğumuzu bile bile ilişkilenmeye ve öznelliklerimizi paylaşmaya ihtiyaç duyarız. Varoluşçu terapide amaç çelişkileri ortadan kaldırmak değil, onlarla oldukları şekilde yüzleşmeyi sağlamaktır. Çelişkilerin her iki ucuna da temas edebildiğimiz ölçüde daha gerçek, daha otantik, daha otonom, daha dolu ve daha doygun hayatlara sahip olabiliriz.

Değerler ve İnanışlar (İngilizcesi: value and belief): Nerede anlam bulabileceğimizin temelinde yatan unsurlardır. Değerlerimiz ve inanışlarımız hayatımızı çerçeveler, bize rehberlik yaparlar, nerede, nasıl, ne yaparak anlamlı yaşamlar sürebileceğimize işaret ederler. Terapi, değerler ve ina-

nışlardan arındırılmış bir alan değil, tam aksine kişinin değer ve inanışlarıyla temas edip, onları yakından inceleyip anlayabileceği ve gerektiğinde sorgulayıp kendi niyetliliğine, orijinal projesine veya otantikliğine göre değiştirebileceği bir alandır.

Değişim (İngilizcesi: change): Değişim her ne kadar günlük hayata işlemiş bir kelime olsa da, varoluşçuluk çerçevesinde günlük hayattakinden farklı bir şekilde ele alınır. Varoluşçu terapide değişimi oluşturmak için çalışılmaz. Çünkü herhangi bir müdahalenin belli bir sonuca hükmetmek için yapılması, insan olmanın getirdiği sorumluluk gerektiren özgürlüğü reddetmek anlamına gelecektir. Ancak varoluşçuluk, değişimi insan olmanın değişmez bir hali olarak görür. Bu, sürekli değiştiğimiz anlamına gelir. Olanları tanımlayıp bu değişimi daha tercihli ve kendimize ait hale getirmek seçeneklerimizden biridir. Diğer seçenek ise, değişime direnmek, onu görmezden gelmek ve ona neden olanın kendimize dair bir şeyler olduğunu anlamamaktır.

Determinizm (İngilizcesi: determinism): Determinizm, bize dair özelliklerin ve hayatımızın önceden belli bazı faktörlerce belirlenmiş, tayin edilmiş olduğuna dair görüştür. İnsan olma deneyimimize dair birçok unsurun kökenleri kişisel tarihimizde veya genlerimizde bulunabilir, buna hiç bir şüphe yok. Ama insan tamamen önceden belirlenmiş bir varlık değildir. İnsan, bundan ziyade, olma halinde olan ve sürekli evrilen bir varoluştur. Çalışmalarında bu konunun üzerinde özellikle duran Viktor Frankl, değiştiremeyeceğimiz ve başımıza gelen en kötü durumlarda bile belli bir özgürlük alanımızın olduğu ve bu alanı oluşturanın söz konusu duruma karşı aldığımız tavır olduğu görüşünü savunur.

Diyalektik (İngilizcesi: dialectic): İkilem ve çelişkilerin "çözüm" yoludur. Burada çözüm kelimesi özellikle tırnak içindedir, çünkü burada bahsedilen çözüm kalıcı bir çözüm değil, meselelerin evrilmesinde sadece bir sonraki basamağın ortaya çıkışıdır. Varoluşçu açıdan ve diyalektik çerçevesinden ikilem ve çelişkiler, ikilemi oluşturan iki karşıt unsurun her ikisi de kapsanıp bir araya getirilip ikisinden ikisi ile de alakalı olmayan yeni bir "çözüm"ün ortaya çıkmasıyla aşılabilir. Diyalektik kavramlarıyla açıklayacak olursak, tez ve antitezin bir araya gelmesiyle ne teze, ne de antiteze benzemeyen bir sentez ortaya çıkar. Ancak unutmamak gerekir ki bu sentez de tekrar bir teze dönüşür ve yeni bir antitezle buluşup yeni bir ikilem olarak karşımıza çıkar. İnsan olmanın kaçınılmaz hali denebilir.

Diyalog (İngilizcesi: dialogue): Varoluşçu terapinin ve tam doygun temas içeren tüm insanlar arası etkileşimlerin temelidir. İki kişinin karşılıklı gelip konuşması bu olanın otomatik olarak diyalog olduğu anlamına gelmez. Diyalogda iki taraf da deneyimlerini tamamen birbirlerine açar ve buna bu açılmanın nasıl etkileri olduğunu paylaşmayı da katarlar. Gerçek bir diyalogda iki taraf da diyaloğun nereye doğru ilerleyeceğini veya nasıl sonuçlanacağını bilmezler. Bu açıdan diyalog, teknik uygulamak, ikna etmek veya karşımızdakini manipüle etmekten çok farklıdır. Diyalog, karşımdakini kendi gündemimi paranteze alarak dinlemeyi ve duyduklarımı nasıl deneyimlediğimi paylaşmayı gerektirir. Kesinlikle zor bir süreçtir ve iki tarafın da kendisini diğerine açık etmesini gerektirir. Kendini açmanın yanında duyduklarımıza tam teması da mecbur kılar. Bir açıdan yukarıda bahsettiğimiz diyalektik sürece benzer. Karşımızdakinin tezine (paylaşımına) biz bir antitez (bu paylaşımı bizim nasıl deneyimlediğimiz) koyarız ve bunun sonucunda birazdan teze dönüşecek bir sentez çıkar. Temelde psikoterapilerdeki konuşmanın temeli buna dayanmalıdır. Martin Heidegger'e göre diyalog olmayan konuşma boş konuşmadır.

Dünya Görüşü (İngilizcesi: worldview): Parçası olduğumuz dünyayı nasıl anlamlandırdığımız ve nasıl yorumladığımızdır. Dünyayı nasıl görüyorsunuz? Dünya görüşümüz bize temelde kendinden bir yapısı olmayan dünyada ilerleyebileceğimiz bir yapı sunar. Ancak bununla beraber bir çelişkiyi de içinde barındırır. Bir taraftan bu yapıya çok ihtiyaç duyarken, diğer yandan bu yapıya çok sıkı sıkıya tutunmak demek değişime ve ihtimallere kendini kapatmak demektir. Terapi, kişinin dünya görüşünü incelemesi ve anlaması için ideal bir ortamdır.

Empati (İngilizcesi: empathy): Varoluşçu açıdan empati başkasının yaşadığı duyguları yaşamak, onunla beraber ortak hisleri yaşamak anlamına gelmez. Empati, insan olma halinin beraberinde getirdiği ortak zemini hissetmek demektir. Karşımdakinin nasıl bir kaygı yaşadığını hiçbir zaman bilemem veya o şekilde bir deneyim yaşayamam, ama bir insan olarak belirsizlik karşısında kaygı yaşamak benim için de tanıdıktır. Bu tanıdıklık empatidir. Öte yandan empati, benzerliklerimizin yanı sıra farklarımızı da kapsar. Karşımdakinin kaygıyla deneyimlediği bir durum benim için hiç kaygıyla deneyimlenesi bir durum olmayabilir. Bu farklılıklar fenomenolojik, betimlemeye dayalı araştırma için verimli arazilerdir. Başlangıç olarak karşımdakine, benim kaygı deneyimlemediğim bir alanda kaygı deneyimliyor olmanın nasıl bir şey olduğunu sorabilirim.

Fırlatılmışlık (İngilizcesi: thrownness): En çok Martin Heidegger'in altını çizdiği bu kavram temelde yaşam boyunca başımıza gelen birçok şeyin bizim kontrolümüz dışında olduğuna, yani sürekli olarak fırlatıldığımıza işaret etmektedir. En büyük fırlatılma aslında doğumdur. Ne doğduğumuz zamana, ne nasıl bir aileye, ülkeye, kültüre, dile, topluma doğacağımıza, ne de doğup doğmayacağımıza bizler karar veririz. Sadece fırlatılır ve doğarız. Ancak yetişkin olma süreci bir yerde fırlatılmaları azaltma sürecidir. Ömrümüz boyunca bazı konularda fırlatılmaya devam ederiz; yine de kontrol edebileceğimiz, seçim yapabileceğimiz noktalarda sorumluluğunu üstlenerek hayatın absürtlüğünü bir miktar azaltabilir, hayatın kendimize ait hissettiğimiz kısmını ise biraz daha artırabiliriz. Bununla beraber, fırlatılmalar karşısında da tamamen edilgen konumda değilizdir. Bu fırlatılmaları nasıl karşılayacağımız hayat kalitemizde oldukça belirleyicidir.

Gerçeklik (İngilizcesi: truth): Varoluşçu açıdan gerçeklik olgusal olarak doğru ve gerçek olana işaret eder. Bununla beraber gerçekliğe nasıl ulaşılacağı konusu, varoluşçu düşünürler arasında yoğunlukla tartışılan bir konu olagelmiştir. Gerçekliğe ulaşmanın bir yolu öznel olanı, nesnel olanı ve varoluşun getirdiklerini birleştirdikten sonra ortaya çıkana bakmaktır. Mesela bu doğrultudan ölüm bir gerçeklik olarak kendini gösterir. Bununla beraber her şeyi açıklayan bir gerçekliğin olup olmadığı, varsa da bizim ulaşıp ulaşamayacağımız oldukça şüphelidir. Yine de bu bizi kendi hayatımızın gerçekliklerini bulmaktan alıkoymamalıdır.

Hayatın Getirdikleri (İngilizcesi: givens): "Yaşamak ve var olmak beraberinde bazı sakınamayacağımız ve kaçınamayacağımız koşul ve sonuçları getirir. Bu koşulların neler olduğuna dair düşünceler filozoftan filozofa, kuramsal çerçeveden kuramsal çerçeveye değişse de, hayatın getirdiklerine tabi olduğumuz konusunda varoluşçu camianın tamamı hemfikirdir. Hayatın getirdiklerinden belki de en az tartışmaya açık olanı ölümdür. Hepimiz ölüme tabiyiz. Bununla beraber ilişkisellik, yalnızlık ve özgürlük de hayatın getirdikleri arasında sayılabilecek diğer unsurlardır. Hayatın getirdikleriyle ne yaptığımız varoluşçu terapinin önemli bir konusudur. Kimimiz bunları görmezden gelip onlar yokmuş gibi yaşamaya çalışırken, kimimiz de bu hayatın getirdiklerinin çizdiği..."

İçine Atlamak ve İleri Atlamak (İngilizcesi: leaping in/leaping ahead): Martin Heidegger'in kavramlarıdır ve başkasına yardım konusunda, özellikle terapi çerçevesinde, oldukça faydalı bir rehberlik sunarlar. Martin

Heidegger'e göre birinin sözlerini tamamlarsak, onun adına konuşmuş oluruz. Her ne kadar onun faydasına olduğunu düşünerek yapsak da, başkası adına kararlar aldığımızda, onu olduğu yerden başka yerlere sürükleriz. Bu bizim başkasının meselesinin içine atladığımız anlamına gelir ve bunu yapmak aslında karşımızdaki kişinin kendi otonomi, otorite ve otantikliğini geri kazanmasını kösteklemek demektir. Bunu yapmamızın sebebi ise kendi kişisel kaygılarımızdır. Öte yandan biriyle ileri atlamak, önündeki yolu ve geldiği yolu keşfetmesi için her zaman o kişiye yardımcı olmaya hazır, ama onun mesele ve kararlarına karışmamak anlamına gelir. Varoluşçu açıdan psikoterapi böyle bir konumda durmalıdır.

İhtimal (İngilizcesi: possibility): Günlük hayattaki kullanımı birden fazla seçeneğin olması anlamına gelirken, varoluşçu terapide kullanıldığı anlamıyla kendiliğimize ve varoluşumuza dair devasa özgürlük alanına ve farklı olma hallerine işaret etmektedir. Bugün, şu an karar verirsem bambaşka bir hayat sürmeye başlayabilirim. Bu seçimi yapmak veya mevcut koşullarda kalmayı seçmek, beraberinde bu seçimlerin sonuçlarının sorumluluklarını da getirecektir. İnsan varoluşu, bir ömür boyu milyonda birini bile gerçekleştiremeyecek kadar çok ihtimalle donatılmıştır. Buna karşın, yine çelişkili bir şekilde, bu milyonlarca veya daha fazla ihtimalden sadece bir kısmını gerçekleştirebiliyoruz. Bununla birlikte, ihtimalin varlığı, gerçekleştirdiklerimizin en azından kendi otonom seçimlerimizden oluşması gerektiğini, bize ait olması gerektiğini bizlere hatırlatır.

İkilem (İngilizcesi: dilemma): Hayattaki tüm önemli meseleler aslında bir ikilem içerir. Ancak bu ikilemler, ikilemin iki ucundan birini seçerek çözülemez. Aksine, birçok insanî ıstırabın altında yatan, kişinin kendini ikilemin iki ucundan birini seçmeye zorlaması ve diğer kutba savrulmasıdır. İkilemlerin bir sonraki evreye geçmesi için kişinin ortadaki ikilemin gerginliğinde kalması, onunla tam bir temas kurması ve olup biteni derinlemesine betimlemesi gerekir. İkilemlerin dönüşmesi gereken nokta doğru seçeneği seçmek değil, ikilemi oluşturan iki kutbun birleşiminden yeni bir sentezin ortaya çıkmasıdır.

İlişki (İngilizcesi: relationship): Yine günlük dilde çokça kullanılan bir kavram olan ilişki varoluşçu çerçevede biraz daha farklı bir olguyu tanımlar. Bu çerçevede insanların ilişkileri yoktur, insanlar zaten baştan ilişkiseldir; ilişkileri kendiliklerinin bir parçasıdır. İlişkiler, insanların kendiliklerinden bağımsız olarak sahip oldukları şeyler değildir. Sadece insanlarla

değil, dışarıda ve içeride bulunan her şeyle ilişkisel haldeyiz. Terapi açısından düşünecek olursak, aslında terapötik ilişki dediğimiz olgu, o an danışan ve terapist sıfatındaki iki insanın karşılaşmasına ve paylaştıkları ortak varoluşa işaret eder. Terapinin bir amacı da, paylaşılan bu ortak varoluşta danışana gerçek bir diyalog, sorgulama, merak etme ve inceleme alanı sağlamaktır, bir başka deyimle kendi ilişkisel varoluşunu keşfetmeye davet etmektir. İlişki kavramıyla ilgili olarak Martin Heidegger'in *Dasein* kavramı oldukça önemlidir. İnsanların ilişkilerden oluştuğu ve aslında nesne-özne ayrımının bir yanılması olduğunu iddia eden bu kavrama göre kendiliğimiz dahil içinde yaşadığımız tüm dünya *Dasein*'ımızdır.

İnanç (İngilizcesi: faith): İnançlar hayatımıza rehberlik eden bütün anlamların, değerlerin ve çerçevelerin altında yatan temel unsurlardır. İnanç, hayatın ve varoluşun nasıl yorumlandığıdır. Bununla beraber inançlar bir çelişkiyi de beraberlerinde getirirler. En nihayetinde birer yorum olan inançlar kesin doğrular değillerdir. Ancak biz dünyada yaşamak ve ilerlemek için böyle bir zemine ihtiyaç duyarız, bu nedenle inançları kesinlermiş gibi kabul edip hayatımızı çerçevelemelerini isteriz. Öte yandan hiçbir zaman kesin olmadıklarının da bilincinde olmamız ve hattâ bazen değişmeleri gerektiğini kabul etmemiz gerekir.

Kaygı (İngilizcesi: anxiety): Kaygı sıkça karıştırılmakta olan bir kavramdır. Bunun sebebi de bu kelimenin günlük dilimize çok yerleşmiş olmasıdır. Varoluşçu çerçevede kaygıdan bahsettiğimizde hem günlük hayatta kullanıldığı anlamıyla kaygıdan, hem de bütün hayatın zeminini oluşturan kaygıdan bahsederiz. Kimi düşünürler için kaygı, canlı olmanın işaretidir; kimilerine göreyse sınırsız özgürlüğümüzle her an gerçekleşen kaçınılmaz karşılaşmanın bizde yarattığı deneyimdir. Kaygı genel olarak, hayatın bilinmezliği, tekinsizliği ve bizim kendi fırlatılmışlığımıza dair deneyimimizdir. Kaygıyı felsefe alanında ilk ve belki de en yakından inceleyen Søren Kierkegaard, kaygıyı yok edilemez, ancak bastırılabilir bir deneyim olarak tarif ederken, "Doğru şekilde kaygılı olmayı öğrenen kişi, nihai olanı da öğrenir." sözleriyle kaygının hayattaki en önemli rehber olduğunu iddia etmiştir.

Kendilik, Kendine Ait Olmak, Kendileşmek (İngilizcesi: self and to selve): Varoluşçu perspektifte sabit bir kendilik, kişilik veya karakter fikrine karşı çıkılmaktadır. Buna göre insanın varoluşu sürekli olarak akışkan bir süreçtir. Sürekli olarak değişmektedir ve böyle olması gerekir. Søren Kierkegaard tinsel sıkıntıların bu akışkanlığın kaybıyla başladığını be-

lirtmiştir. Bu çerçeveden bakınca aslında biz kendimize ait olanlara kendilik demekteyiz. Ancak kendiliği sabit kalması gereken bir yapı olarak görmek, özgürlüklerimizi, ihtimallerimizi, otantikliğimizi ve otonomimizi reddetmek anlamına gelir. Bu nedenle varoluşçu terapistler bir isim olan kendilik yerine bir fiilden türemiş olan kendine ait olan kavramını kullanmayı tercih ederler.

Kötü İnanç (İngilizcesi: bad faith (Fransızca aslı: mauvaise foi)): Jean-Paul Sartre'ın ortaya koyduğu bir kavramdır. Kişinin sorgulamadan ve herhangi bir farkındalığı olmadan ona verilmiş olan ve onun da üstlenmiş olduğu rolleri adeta kendiliğinin tamamıymış gibi sahiplenmesine, bu roller dışında benliğini tanımlamayı, deneyimlemeyi reddetmesine işaret eder. Aslında olabileceklerimize dair özgürlüğümüzü reddetme halinin altını çizer. Örneğin bir kişinin kendini sadece anne olmakla, baba olmakla, belli bir meslekle veya başka bir rolle tanımlaması gibi.

Kriz (İngilizcesi: crisis): Kriz, varoluşumuzun ne kadar kırılgan olduğunun ve sürdüğümüz hayatların ne kadar belirsizliklerle dolu olduğunun çok belirgin bir şekilde gözler önüne serildiği andır. Varoluşçular krize bir fırsat gözüyle bakmayı önerirler, ama bunu olumlayıcı bir yerden yapmazlar. Krizler sonucunda sarsılışımız ve bu sarsılışın içeriği bizlere varoluşumuza dair görmezden geldiğimiz bazı unsurları hatırlatır. Çok sevdiğimiz bir yakınımızı kaybetmenin beraberinde getireceği kriz, belki kendi sonluluğumuzla yeterince temas etmediğimize, belki ilişkisel boyutta insanlarla anda dolu kalamadığımıza, belki de belli imkânlarımızı kullanmadan bu dünyadan ayrılma ihtimalimize işaret edecektir. Belli bir krizin onu yaşayan insan için ne anlama geldiği o kişiyle fenomenolojik olarak çalışılarak bulunabilir.

Niyetlilik (İngilizcesi: intentionality): Bilincimizin temel halini tanımlayan kavramdır. Bilincimiz, adı üzerinde, her zaman bir şeyin bilincindedir. Bu açıdan bakınca insana ait deneyimlerin veya hareketlerin bir yönü, bir nesnesi, bir amacı veya bir niyeti olmaması mümkün değildir. İnsanın varoluşu her zaman kendi olduğu halden başka bir yere doğru yönelmiş, niyetlenmiş haldedir. Fiziksel olarak vücudumuzda hissettiğimiz yorgunluk bizi dinlenmeye, duygusal olarak öfke hakkımızı savunmaya veya düşünsel olarak bir matematik problemini düşünmek bizi problemin çözümüne yönlendirir.

Ontolojik/Varoluşsal Olan ve Ontik/Günlük Olan (İngilizcesi: ontological and ontic): Varoluşçu açıdan düşündüğümüzde aslında birbirinden ayrı ama birbiriyle ister istemez iç içe geçmiş iki boyutta yaşıyoruz. Bir yandan günlerimizi günlük meselelerle uğraşarak, mücadele ederek ve bazen de günün keyfini çıkararak geçiriyoruz. Bu ontik olandır. Bir sınava girmeden önce duyduğum kaygı, uzun zamandır görmediğim dostumu görmenin heyecanı veya haksızlığa uğradığımda yaşadığım öfke günlük olana ait unsurlardır. Ancak bu günlük -yani ontik- olanlar her birimizin paylaştığı varoluşsal -yani ontolojik- zeminden yükselmektedir. Çok çalıştığım bir sınavın sonucuna dair ontik kaygı yaşarken, bunun ontolojik boyutta köklerinin geldiği yer varoluşun belirsizliğidir. Ben ne yaparsam yapayım, sonuca hükmetme etki alanım oldukça dardır ve sonuç üzerinde birçok faktör rol oynamaktadır. Günlük hayatta yaşadığımız her ontik deneyim, temelde ontolojik bir dinamiğe işaret etmektedir.

Otantiklik/Otantik Olmamak (İngilizcesi: authenticity/inauthenticity): Davranış, düşünce, duygu ve her türlü deneyimimizi sahiplendiğimiz, kendimize ait kıldığımız, hayatımızın yazarlığını ele aldığımız anlara ve durumlara otantiklik denir. Bunun aksine, seçim yaptığımızı reddettiğimiz, kişisel sorumluluğumuzu almadığımız ve bize ait olanı bizim değilmiş gibi gördüğümüz her an otantik olmama halidir. Sürekli olarak otantik olmak mümkün değildir, ister istemez ve çelişkili bir şekilde otantik olma hali otantik olmamayı da barındırır. Çünkü otantik olmadığımız hal ve durumları sahiplenmemiz gerekir. Farklı filozoflar otantikliği farklı çerçevelerde değerlendirmiştir. Örneğin, Friedrich Nietzsche bunu daha çok *Übermensch* kavramı çerçevesinde ele alırken, Martin Heidegger ise konuya *Eigentlich* kavramsallaştırması üzerinden yaklaşmıştır. Otantikliğe dair bu değerlendirmelerin ortak noktaları, bize sunulan değer yargılarının ötesine geçerek kendimize ait değerler çerçevesinde yaşamayı ve yaşamı, değerleriyle, çerçevesiyle ve seçimleriyle kendimize ait kılmayı işaret ediyor olmalarıdır.

Otonomi (İngilizcesi: autonomy): Kişinin özerkliğine, yani günlük kararlarından hayattaki yönüne kadar kendine dair olan her şeyi kendisinin şekillendirmesine işaret eder. Varoluşçu terapinin temel amaçlarından biri, danışan ne seçerse seçsin, seçiminin kendine ait olduğu bir yaşam modu na gelmesidir. Otonomi kavramı beraberinde özgürlük, seçim, sorumluluk ve faillik gibi kavramları da getirmektedir.

Ölüm (İngilizcesi: death): Bildiğimiz şekliyle varoluşumuzun sonunu çerçeveler. Her ne kadar varoluşumuzun sonu olsa da, aynı zamanda varoluşumuzu ve hayatımızı anlamlı kılandır. Yaptığımız tüm seçimler ve hayatımızı nasıl yaşadığımıza dair gerçekleştirilen tüm ihtimaller aslında ölüm zemininden ortaya çıkar. Sonluluğumuzun bilinciyle yaşadığımızda, hayatı ve hayatın içinde gerçekten değerli olan şeyleri vurgulayabiliriz. Ölüm konusu hakkında en çok çalışmış düşünürlerden biri olan Martin Heidegger'in "Eğer ölümü hayatıma alırsam, onu kabul edersem ve onunla doğrudan ve cesurca yüzleşirsem, o zaman kendimi ölüm kaygısından ve hayatın küçük işlerinden özgürleştireceğim – ve ancak o zaman kendim olmak konusunda özgür olacağım," sözleri belki de ölümün varoluşçu çerçeveden algılanışını en iyi özetleyen cümlelerden biridir.

Özgürlük (İngilizcesi: freedom): Güncel söylemin aksine özgürlük varoluşçu çerçevede olumlu, uğruna savaşılacak bir olgu olarak tanımlanmamıştır. Hattâ tam aksine birçoğumuz, özgürlüklerimizi yok saymak üzere büyük bir mücadele verir. Varoluşun getirdiği birçok unsur gibi özgürlük de beraberinde bir ikilem getirir. Bir yandan, tıpkı Jean-Paul Sartre'ın kariyerinin ilk yarısında iddia ettiği gibi, sınırsız bir özgürlüğümüz vardır, hattâ bizler özgürlüğüzdür. Bu sınırsız özgürlük bizde korku ve kaygı yaratır, çünkü tutunabileceğimizi düşündüğümüz şeyler aslında yoktur. Belli bir işe devam etmek gibi bir mecburiyetimiz yoktur, ama biz tüm hayatımızı mecburmuşuz gibi kurgularız. Öte yandan, bu sefer Jean-Paul Sartre'ın hayatının sonlarına doğru iddia ettiği üzere, gerçek, sahiplenilmiş ve kullanabildiğimiz özgürlükleri yavaş yavaş, ufak ufak, dişimizle, tırnağımızla kazıyarak elde ederiz. Bir insanın ideal gelişim süreci, temas ettiği ve sahiplendiği özgürlüklerin gittikçe artmasıyla gerçekleşecektir. Bunu anlamamızı sağlayacak bir örnek olarak hayatta kalabilmek için ebeveynine tam olarak bağımlı olan bir bebeğin gelişerek bir birey halini almasını düşünebiliriz.

Seçim ve Sorumluluk (İngilizcesi: choice and responsibility): Varoluşçu çerçeveden baktığımızda hayatımız seçimler ve sorumluluklarla örülmüştür. Burada kullanıldığı şekliyle seçim sadece çeşitli seçenekler arasında karar vermek anlamına gelmez. Aslında her an, her saniye belli seçimler yapmaktayız; mesela, bir yerde oturmaya devam ederken veya başımıza değişmeyecek bir şey geldiğinde nasıl bir tavır alacağımızı belirlerken. Sürekli seçim yapmaktayız ve hayat her seçimimizin sorumluluğunu bizlere bırakmaktadır. Bu da yaptığımız seçimin arkasında durmak, sonuçların-

dan kişisel olarak sorumlu olmak ve yaptığımız seçim ve sorumlulukları sahiplenmek demektir. Jean-Paul Sartre'ın dediği gibi yapamayacağımız tek seçim, seçim yapmamaktır.

Suçluluk (İngilizcesi: guilt): Varoluşçu açıdan suçluluk, hukukî çerçeveden farklı olarak kendi değer sistemimize aykırı bir şey yaptığımızda veya bir potansiyelimizi değerlendirmediğimizde yaşadığımız deneyimdir. Varoluşçu açıdan suçluluk üzerine en çok yazmış filozoflardan biri Martin Heidegger'dir. Viktor Frankl bu tip bir suçluluğu kendi belirlediğimiz standartlara göre bize daha iyi gelecek bir yaşama ve kendiliğe bir davet olarak görür.

Varsayım (İngilizcesi: assumption): Her hareketimizi bilinçli bir karar mekanizmasını işletip seçerek gerçekleştiremeyiz. Yaşadığımız sürece öğrendiklerimiz hayata dair bazı örüntülere işaret eder. Bunlar doğrultusunda karşılaştıklarımız hakkında tahminlerde bulunuruz. Onlarla tam olarak temas etmeden onlara dair bir şeyleri varsayarız. Ancak bu varsayımlar, karşılaştığımız olgudan çok, bizim o olgunun bize hatırlattığı diğer olgulara dair fikirlerimizdir.

Vücut Bulma/Vücuda Gelme (İngilizcesi: embodiment): Bu kavram, vücudu *sahip olduğumuz* bir şey değil, *olduğumuz* bir şey olarak ele almak anlamına gelir. Bu kavram düşünür Maurice Merleau-Ponty tarafından sıklıkla ele alınmıştır. Günlük dilde bedenden sahip olunan bir şey olarak bahsedilir, oysa beden bütün deneyimlerimize ev sahipliği yapmaktadır. Beden, öznelliğimizin evidir. Tam anlamıyla vücut bulmayı yaşamak demek deneyimlerimizi haklarında fikir ve teorilere sahip olduğumuz şeyler olarak görmenin ötesine geçerek onları en derin şekilde yaşayabilmek, hissetmek demektir. Vücut bulmak, dünyada ve kendi içimizde olup bitene ve tüm deneyimlerimize tam anlamıyla temas demektir.

Zaman ve Geçicilik (İngilizcesi: time and temporality): Zaman varoluşumuzun tabi olduğu koşullardan ve sınırlardan biridir. Hayat dediğimiz aslında doğum ile ölüm arasında geçen zamandır. Bu açıdan bakınca zaman, varoluşun arka planını oluşturan önemli bir unsurdur. İnsan hayatı doğumla ölüm arasında bir doğru parçası olduğundan insanın bireysel varoluşu en temelde geçicidir. Zaman sahip olduğumuz, kullandığımız ya da harcadığımız bir şey değildir; zaman aslında biziz. Ve doğumla ölüm arasında çerçevelenmiş bu zamanla, yani kendimizle ne yapacağımız bizlerin sorumluluğundadır.

KAYNAKÇA

TEMEL METİNLER VE GİRİŞ METİNLERİ

Cohn, H., *Existential Thought and Therapeutic Practice,* Sage, Londra, 1997

Cooper, M., *Existential Therapies,* Sage, Londra, 2003

Cox, G., *The Sartre Dictionary,* Continuum, Londra, 2008

Cox. G., *How to Be an Existentialist: or How to Get Real, get a Grip and Stop Making Excuses,* Continuum, Londra, 2010

Danto, A.C., *Sartre,* Fontana, Londra, 1991

Deurzen, E. van, *Paradox and Passion in Psychotherapy,* Wiley, Chichester, 1998

Deurzen, E. van, *Exintential Counselling and Psychotherapy in Practice,* Sage, Londra, 2002

Deurzen, E. van, *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy, second edition,* Routledge, Londra, 2010

Deurzen, E. van and Arnold-Baker C. (yay. haz.), *Exintential perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice,* Palsgrave Macmillan, Basingstoke, 2005

Deurzen, E. van and Kenward, R., *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling,* Sage, Londra, 2005

Frankl, V.E., *Man's Search for Meaning,* Hodder & Stoughton, Londra, 1964

Fromm, E., *The Art of Loving,* HarperCollins, Londra, 1995

Laing, R.D., *The Divided Self,* Penguin, Londra, 1960

Macquarrie, J., *Existentialism,* Penguin, Londra, 1972

May, R., *The Meaning of Anxiety,* Norton, New York, 1977

May, R., *Love and Will,* Norton, Londra, 1969

Spinelli, E., *The Interpreted World. An Introduction to Phenomenological Psychology* (2. baskı), Sage, Londra, 2005

Warnock, M., *Existentialism,* Oxford University Press, Oxford, 1970

Yalom, I., *Existential Psychotherapy,* Basic Books, New York, 1980

Yalom, I., *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy,* Penguin, Londra, 1989

İLERİ OKUMALAR

Adams, M., "Towards an existential phenomenological model of life span human development", *Existential Analysis,* 17.2. SEA, 2006, s. 261-280.

Barnett, L., *When Death Enters the Therapeutic Space: Existential Perspective in Psychotherapy and Counselling,* Routledge, Londra, 2009

Beauvoir, S. de, *Memoirs pf a Dutiful Daughter,* Penguin, Londra, 1963

Becker, E., *The Denial of Death,* Simon and Schuster, New York, 1997

Binswanger, L, *Being-in-the-world* (çev. J. Needleman), Basic Books, New York, 1963

Blackman, H.J., *Six Existentialist Thinkers,* Harper and Row, New York, 1959

Boss, M., *The Analysis of Dreams,* Rider, Londra, 1957

Boss, M., *Psychoanalysis and Daseinanalysis,* Basic Books, New York, 1963

Buber, M., *I and Thou* (çev. G. Smith), T&T Clark (ilk yayın tarihi: 1923), Edinburgh, 1958

Burston, D., "Heideggers influence on R.D.Laing", *Existential Analysis,* 9.2 SEA, 1998, s. 58-71.

Camus, A., *The Myth of Sisyphus* (çev. J. O'Brien), Penguin (ilk yayın tarihi: 1942), Londra, 2005
Cohn, H., *Heidegger and theRoots of Existential Therapy,* Continuum, Londra, 2002
Collins, J., *Heidegger and the Nazis,* Icon, Londra, 2000
Cox, G., *Sartre and Fiction,* Continuum, Londra, 2009
Deurzen, E. van, *Psychotherapy and the Quest for Happiness,* Sage, Londra, 2008
Deurzen, E. van; Young, S., *Existential Perspectives on Supervision,* Palgrave Macmillan, Basingstoke, 2009
Friedman, M. (yay. haz..), *The Worlds of Existentialism,* Humanities, Londra, 1991
Fromm, E., *The Art of Loving,* Thorns, Londra, 1995
Fry, e., *Cubism,* Thames and Hudson, Londra, 1966
Graves, R., *The Greek Myths,* Penguin, Londra, 1992
Guignon, C., *On Being Authentic,* Routledge, Abingdon, 2004
Heidegger, M., *Being and Time* (çev. J. Macquarie and E.S. Robinson), Harper and Row (ilk yayın tarihi: 1962), New York, 1962
Jacobsen, B., *Invitation to Existential Psychology,* Wiley, Chichester, 2007
Kemp, R., "The lived-body of drug addiction", *Existential Analysis,* 20.1 SEA, 2009, s. 120-133
Kierkegaard, S., *The Concept of Dread* (çev. W. Lowrie), Princeton University Press (ilk yayın tarihi: 1844), Princeton, NJ, 1970
Laing, R.D., *Self and Others,* Penguin, Harmondsworth, 1961
Laing, R.D., *The Politics of Experience,* Penguin, Harmondsworh, 1967
Langdridge, D., "The child's relations with others" - Mzerleau-Ponty, embodiment and psychotherapy, *Existential Analysis,* 16.1, SEA, 2005, s. 87-100
Langdridge, D., *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method,* Pearson Education, Harlow, 2007
Macann, C., *Four Phenomenological Philosophers,* Routledge, Londra, 1993
Madison, G., 'Hospital philosophy: an existential-phenomenological perspective'. In M.Luca (ed), *The Therapeutic Frame in the Clinical Context: Integrative Perspectives,* Routledge, Londra, 2004
May. R., *The Discovery of Being,* Norton, New York, 1983
May. R.; Angel, E.; Ellenberger, H.F., *Existence,* Basic Books, New York, 1958
Mearns, D. and Cooper, M., *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy,* Sage, Londra, 2005
Merleau-Ponty, M., *The Phenomenology of Perception* (çev. C. Smith), Routledge (ilk yayın tarihi: 1945), Londra, 1962
Milton, M.; Judd, D., "The dilemma that is assessment", *Existential Analysis,* 10.1, 1999, s. 102-104
Moran, D., *Introduction to Phenomenology,* Routledge, Londra, 2000
Moustakas, C., *Phenomenological* Research *Methods,* Sage, Londra, 1994
Neibuhr, R., *The Essential Reinhold Neibuhr: Selected Essays and Addresses* (yay. haz. R.M. Brown, Yale University Press, Yale, 1987
Nietzsche, F., *Thus Spoke Zarathustra* (çev. R. J. Hollingdale), Penguin (ilk yayın tarihi: 1883), Harmondsworth, 1961
Rowley, H., *Tête-á-tête: The Lives and Loves of Simone de Beauvoir and Jean-Paıl Sartre,* Vintage, Londra, 2007
Ryle, G., *The Concept of Mind.* University of Chicago Press, Chicago, 1949
Sartre, J.-P., *Existentialism and Humanism* (çev. P. Mairet), Methuen (ilk yayın tarihi: 1946), Londra, 1973

Sartre, J.-P., *Sketch for a Theory of the Emotions* (çev. P. Mairet), Methuen (ilk yayın tarihi: 1939), Londra, 1985
Sartre, J.-P., *Words* (çev. I. Clephane), Penguin (ilk yayın tarihi: 1961), Londra, 2000
Sartre, J.-P., *Being and Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology* (çev. H.E. Barnes), Routledge (ilk yayın tarihi: 1943), Londra, 2003
Schneider, K., *Existential-Integrative Psychotherapy: Guideposts to the Core of Practice*, Routledge, Londra, 2007
Spinelli, E., *Practising Existential Psychotherapy. The Relational World*, Sage, Londra, 2009
Stolorow, R., *Trauma and Human Existence*, The Analytic Press, New York, 2007
Strasser, F., *Emotions: Experiences in Existential Psychotherapy and Life*, Duckworth, Londra, 1999
Strasser, F.; Strasser, A., *Existential Time-Limited Therapy*, Wiley, Chichester, 1997
Szasz, T.S., *The Myth of Mental Illness*, HarperCollins, New York, 1984
Thompson, M. Guy, "The existential dimension to working through", *Existential Analysis*, 13.1, SEA, 2002, s. 46-67
Tillich, P., *The Courage to Be*, Yale University Press (ilk yayın tarihi: 1952), Londra, 2000
Yalom, I., *The Gift of Therapy*, Piatkus, Londra, 2003

ROMAN VE OYUNLAR

Ballard, J.G., *Cocaine Nights*, Flamingo, Londra, 1997
Ballard, J.G., *Empire of the Sun*, Harper, Londra, 2006
Boyd, W., *The New Confessions*, Hamish Hamilton, Londra, 1987
Camus, A., *The Outsider* (çev J. Laredo), Penguin (ilk yayın tarihi: 1942), Londra, 2006
Carroll, L., *Through the Looking Glass*, Penguin (ilk yayın tarihi: 1871), Londra, 2007
de Saint-Exupéry, A., *The Little Prince* (çev. K. Woods), Puffin (ilk yayın tarihi: 1943), Harmondsworth, 1991
Dostoyevsky, F., *Crime and Punishment* (çev. D. McDuff), Vintage (ilk yayın tarihi: 1866), Londra, 2003
Fielding, H., *Bridget Jones Diary*, Picador, Londra, 1997
Highsmith, P., *The Talented Mr. Ripley*, Vintage, Londra, 1999
Hornby, N., *High Fidelity*, Indigo, Londra, 1996
Kesey, K., *One Flew over the Cuckoo's Nest*, Picador, Londra, 1973
Koestler, A., *Darkness at Noon* (çev. D. Hardy), Penguin (ilk yayın tarihi: 1940), Londra, 1994
Powell, A., *A Dance to the Music of Time*, Arrow (ilk yayın tarihi: 1951-75), Londra, 1997
Pullman, P., *His Dark Materials*, Scolastic, Londra, 2007
Rhinehart, L., *The Dice Man*, HaperCollins, Londra, 1999
Salinger, J.D., *A Catcher in the Rye*, Penguin (ilk yayın tarihi: 1951), Londra, 1994
Sartre, J.-P., *Huis Clos and Other Plays (The Respectable Prostitute, Lucifer and the Lord)* (çev. K. Black), Penguin (ilk yayın tarihi: 1945, 1951, 1947), Londra, 2000
Sartre, J.-P., *Nausea* (çev. R. Baldick), Penguin (ilk yayın tarihi: 1938), Londra, 2000
Sartre, J.-P., *The Roads to Freedom (The Age of Reason, The Reprieve, Iron in the Soul)* (çev. E. Sutton, G. Hopkins), Penguin (ilk yayın tarihi: 1945-49), Londra, 2002

Shakespeare, W. *Hamlet.*
Vickers, S., *The Other Side of You,* Fourth Estate, Londra, 2006
Watterson, B., *Calvin and Hobbes,* Universal Press Syndicate, Kansas City, MO, 1995
Wilder, T., *The Bridge of San Luis Rey,* Penguin, Londra, 2000
Yalom, I., *When Nietzsche Wept,* Harper, Londra, 1992

FİLMLER

Allen, Woody, *Crimes and Misdemeanors,* Orion Pictures, ABD, 1989
Antonioni, Michelangelo, *The Passenger,* Compagnia Cinematografica Champion, İtalya, 1975
Bergman, Ingmar, *The Seventh Seal,* Svensk Filmindustri, İsveç, 1957
Berri, Claude, *Jean de Florette and Manon des Sources,* DD Productions, Fransa, 1986
Besson, Luc, *The Fifth Element,* Gaunt, Fransa, 1997
Capra, Frank, *It's a Wonderful Life,* Liberty Films, ABD, 1946
Daldry, Steven, *The Hours,* Paramount, ABD-Birleşik Krallık, 2002
Gibson, Mel, *Braveheart,* Icon Entertainment, ABD, 1995
Jackson, Peter, *The Lord of the Rings Triology,* New Line Cinema, Yeni Zelanda-ABD, (2001/2/3)
Kurosawa, Akira, *Seven Samurai,* Toho Company, Japonya, 1954
Polanski, Roman, *The Pianist,* R.P. Productions, Fransa-Almanya-Birleşik Krallık-Polonya, 2002
Scorsese, Martin, *The Last Temptation of Christ,* Cineplex-Odeon Films, ABD, 1988
Soderbergh, Steven, *Solaris,* Twentieth Century Fox, ABD, 2002
Wenders, Wim, *Wings of Desire,* Road Movies Filmproduktion, Batı Almanya-Fransa, 1987

DİZİN

A
absürtlük 39
açık olan 208
açıklık/açık olma 89, 90, 93, 206, 208
Adsız Alkolikler 40
agorafobi 90
aktivite/aktif yaşam 73, 89
Allen, Woody 34, 133
  ve absürtlük 39
anlam
  ve doğrulama 210, 211
anlamsızlık 39
arazi *bkz. harita*
Aşk ve İrade 189

B
bağımlılık 135, 148, 156, 168
bağlantısallık (yorumların) 84
bakım verme görevi/ilgi ve bakım 94, 95
beden 44-46
beden dismorfik bozukluğu 46
beklentiler 212
belirlemek (sorunları) 111, 112, 209
betimleyici analiz 77
  diyaloğu açmak 79, 80, 85
bilişsel davranışçı terapi (BDT)14, 15
bilmiyormuşçasına yaklaşmak/bakmak 82
Binswanger 9, 10, 14, 30
bir öğrenme süreci olarak terapi 198
  netleştirme/açıklığa kavuşturma 199
  yeni yollar bulmak 201, 202
  yeterlilik kazanma ve kayıtsızlık 203-205
  zorluklar ve vazgeçmek 199, 200
bireysellik 36
bitiş/sonlandırmak
  seansı 191-193
  terapiyi 195-197
Buber, Martin 9, 29, 40, 160

C
Camus, Albert 31
Cannon, Betty 15
cogito 71
Cooper, Mick 15

Ç
çatışmalar ve gerginlikler 35, 150-152, 210
çelişkiler ve ikilemler
  danışanın görüşü ve tepkileri 150-152
  duygular ve ikilemler 129-131
  fiziksel boyut 154-155
  ile yaşamak 42, 85, 207
  kişisel boyut 167, 168
  sosyal boyut 157, 158
  tinsel boyut 174
çerçeve 96, 115, 184-186

D
danışan
  yeni yetiler öğrenme *bkz. bir öğrenme süreci olarak terapi*
  danışanın terapiye uygunluğu 41
  danışanın terapötik ihtiyaç ve dilekleri 148, 149
danışan-terapist ilişkisi bkz. *terapötik ilişki*
danışanın deneyiminin yapısal analizi 211, 212
Darwin 38
de Beauvoir, Simone 31
değerlendirme 211
değerlendirme ve tanı 180-182
değerler ve inançlar
  çift taraflı ve ikilemler 130-132
  belirlemek 115, 116
  ve tinsel boyut 38, 171-173, 209
  terapistin kendi 119, 120
  danışanınkilerle çalışmak 116-119
deneyime açık olmak 89-93
derinlemesine çalışmak 193
determinizm 151
dikkat 44, 54, 70, 72-74, 81, 93
dilin kullanımı 48, 147
  duyguları ifade etmek 127-131
  ikinci dil 129
  ve değerler 116-118
  zamir değiştirmek 138-140
din 39, 40, 172, 177
dinleme becerileri 93
direnç 193, 194
diyalektik 42
diyalog 98, 99, 208

doğrulamak
tanımı 71
ve yorum 80-86
dört dünya çerçevesi 209
bkz. boyutlar
duygular 120-122, 127, 210
duyguların pusulası 120-127, 132
düşünmek ve hissetmek 126-127
ikilemlere doğru izini sürmek 130-132
kafa karıştırıcı karmaşıklığı 125-127
terapide sık karşılaşılan hisler/ortaya çıkan hisler 199
varsayımlar ve yanlış hisler 74
ve fenomenolojik olarak sorgulanması 127-128
duyguların pusulası 120-127, 132
duyular 125, 126, 128
dünya görüşü 38, 39, 210
karmaşıklıkları ve incelikleri 210
ve yorumu 83
ve zihin-beden ilişkileri 45
temaların önemi 111, 112
daha geniş perspektif 87
dünyada-olmak 40

E
Eigentlichkeit 135
Eigenwelt 36
Einstein 38
empati 54, 152
Epoché 70, 80, 81
erdem/bilgelik 26, 51, 59, 150, 177
eşitleme 78, 80
prensibini bozmak 81, 82
etik 97, 102
kişisel ahlak kuralları 115
ev ödevleri 189, 191

F
farkındalık 73
fenomenoloji 65-67
günlük hayatta 89
uygulaması 70, 71
sorgulanması ve duygular 127, 128
fırlatılmışlık 22, 32
filozoflar 29-31
fiziksel boyut 33, 34, 153, 209
çelişki ve ikilemi 154, 155
temalar ve sorunlar 115, 116
terapötik yaklaşımlar 154-156
Frankl, Viktor 9, 10, 15
Freud, Sigmund 9, 14, 21, 30
Fromm, Erich 189

G
Galileo 38
geçicilik 41
geçmiş
danışanın geçmişe atıfları 137-138
geçmişe anlam vermek 166
geleceğe gönderme yapmak 138
gerçeklik 146, 155
gerginlikler *bkz. çatışmalar ve gerginlikler*
gurur 122-123
güven 97, 159

H
hâkimiyet 35
harita 33, 67, 151
haset 122, 124
hayalgücü 141, 147
Heidegger, Martin 8, 9, 15, 24, 30, 40, 43, 52, 56, 105, 135, 216-219, 221-223
biyografisi 30
Heisenberg 38
hermenötik 71, 85
hikâye anlatıcılığı 179
hisler *bkz. duygular*
Husserl, Edmund 9, 29, 30, 66, 71
biyografisi 29

İ
içe bakış/içgözlem 65
içine atlamak/ileri atlamak 105
idealler 212
ifade 108, 111
ikilem *bkz. çelişki ve ikilemler*
ilaç tedavisi 148, 149
ilintili olması (yorumun) 85
ilişkiler
bkz. danışan-terapist ilişkisi terapötik ilişki
değer çatışması 117
katmanları 157
oynanan roller 160, 161
ve sosyal boyut 35

terapötik yaklaşımlar 156-165
inanç 172, 173
inançlar *bkz. değerler ve inançlar*
inkâr ve kaçınma 136
insan varoluşu *bkz. varoluş*
isteksizlik 193

J
Jaspers, Karl 9, 30, 54

K
kapalı sorular 77
kapı kolu yorumları 192
kararlar *bkz. seçim*
karşılıklı bağlılık/diğerine bağlılık 158
karşılıklılık 97, 98, 100
kaygı
incelenen gerginlikler ve çatışmalar 90-93
otantik/otantik olmayan 135-141
terapistin 76
varoluşçu açıdan 43, 44
kayıtsızlık 203
kaçınma ve inkâr 136
kelime haznesi *bkz. dil*
kendi tarzını geliştirmek 212
kendilik hissi/kendilik algısı 25, 36, 89, 102, 108, 109, 166
kendine ait olma 108
kendini açma 101-104
kendini adama 50, 133, 152, 164, 172, 177, 180
kendini ifade etme 108-109
kendini kandırma 136, 141, 208
kendini suçlama 173
kısa ve net sorular 208
bkz. sorular ve sorgulama
kıskançlık 123
Kierkegaard, Søren 9, 29, 219
kişisel boyut 33, 36, 112, 165, 168
orijinal proje 167, 168
çelişki ve ikilem 167
temalar ve sorunlar 116
terapötik yaklaşımlar 165-171
klostrofobi 90
kontratlar/anlaşma 186-189
kontrol 160
Kopernik 38
korkular 122, 123, 210, 212
ve özgürlükler 90-93, 111
kör noktalar 73
kötü inanç 31, 135-137
kriz 172
kuramsal çerçeve *bkz. varoluşçu terapi*
kurtarıcı rolü 160, 161

L
logoterapi 10, 15

M
mağdur rolü 160-162
Marcel, Gabriel 30
May, Rollo 8-10, 30, 189
Mearns, Dave 15
Merard, Boss 9, 10, 15, 30
Merleau-Ponty, Maurice 31, 223
Mitwelt 35
monolog 98, 99

N
neşe 122, 124
Nietzsche, Friedrich 8, 9, 29, 40, 45, 89, 193, 206, 221
biyografisi 29
nihai kurtarıcı 154
niyetlilik prensibi 66, 77
noema ve noesis 71
not almak 183

O
ontik/günlük 148
ontolojik/varoluşsal 43, 90, 135, 148, 172
orijinal proje/seçim 120, 165, 166,170, 209
otantik olmayan *bkz. otantiklik*
otantiklik 135-138, 141
varoluşsal döngüsü 137
varlığının veya yokluğunun/olup olmamasının fark edilmesi/tespiti 137-141
otonomi *bkz. özgürlük ve otonomi*

Ö
öfke 126
ölüm *bkz. yaşam ve ölüm*
ölümlülük *bkz. yaşam ve ölüm*
örtük olan 116, 208, 209
öz 24, 25

özgürlük ve otonomi
danışanın otonomisine saygı göstermek 88, 105-107
özgürlükler ve korkular 90-93, 111
ve sorumluluk 37, 136
Özgürlük Yolları 160

P
para 95, 117, 190
paranteze almak 70, 72, 74, 86, 88, 99, 179, 210
pasiflik/pasif yaşamak 108, 109
Pavlov 21
Perls 21
peşin hüküm *bkz. varsayımlar*
Picasso 19
Platon 27
projeler 165, 166, 210, 212

R
rekabet 160-163
Rogers 21
rüyalar 141-147
Ryle, Gilbert 46

S
Sartre, Jean-Paul 8, 24, 37, 40, 52, 56, 135, 136, 160, 166, 213, 220, 223
biyografisi 30, 31
Schneider, Kirk 9, 10, 15
seansların idaresi 95, 96
seansların başlangıç ve bitişi 191-197
hazırlıklar ve dikkat 70, 72-74, 181
ilk seans 186-189
isteksizlik ve dirençle çalışmak 193-195
kaçırılmış seanslar 118, 194
kontrat/ anlaşma 186
not almak 183
terapiyi sonlandırma 195-197
ücretler 190, 191
yer ve ortam 184, 185
seçenekler *bkz. seçim*
seçim 25, 32, 37, 90, 92, 111, 119, 211
ve sorumluluk 25, 132, 133
semptom dindirme 148, 149
sessizliğe açık olmak 93
sevgi 122, 124
Sevme Sanatı 189
sezgiler 125
Shakespeare, Hamlet 132
sınır 94-97, 184
Sokratik yöntem 27
sonlandırma *bkz. bitiş*
sorular ve sorgulama 68, 69
ve betimleyici analiz 76-78
felsefi/hayatın anlamı 21, 22
kısa ve net sorular 208
varsayımları sorgulamak 68, 69
kendine yöneltilmiş sorular 72-74
ve doğrulama ifadeleri 82, 83
sorumluluk, kişisel 25, 26
ve seçim 132, 133
sosyal boyut 33, 35 156, 162
çelişki ve ikilemi 157, 158
ilişkisel zorluklar 156-165
temalar ve sorunlar 112, 113
Spinelli, Ernesto 9, 10, 15, 19
suçlama 132, 173, 199
Suçlar ve Kabahatler 133
suçluluk 61, 124, 134, 136, 199
ve otantik olmamak 136-138
süpervizyon 11, 16, 61-64, 72

T
tanı 180, 182
tecrit 156
tek başınalık 35
temalar
belirleme 115, 116
ile çalışmak 113-115
tepkisellik 138
terapilerin karşılaştırılması 13, 14, 22, 23
terapinin felsefi kökleri 22, 26, 27, 206, 207
terapistin otoritesi 138, 160
terapistin önyargıları 75
terapötik değişim *bkz. bir öğrenme süreci olarak terapi*
terapötik ilişki 99, 195, 197
ve değerlendirme 181
terapötik ilişkinin oluşmasından sapma
sınırlar 94-97, 184
bakım ve tutarlılık 94, 95
işbirliği 208, 210
terapiyi bitirmenin zorlukları 196, 197
karşılıklılık 97, 98
ve kendini açma 101-104

ortam ve çerçeve 184-186
kapı kolu yorumlarının önemi 192, 193
güven ve kontrol 97, 160
ve değer sistemleri 119
terminoloji 22-23
Tillich, Paul 8, 30, 40
biyografisi 30
tinsel boyut 38, 40, 171
çelişki ve ikilemi 174
din 39, 40
temalar ve sorunlar 115, 116
terapötik yaklaşımlar 171-178
tortulaşma 89
travma 172, 173
tutarlılık/uygunluk (yorumun) 83

U
ufka yerleştirme 80, 81
umut 39, 124
Umwelt 6, 153
utanç 122, 123
uygulamanın ilkeleri, özeti 207-212
uyum 77

Ü
Überwelt 38, 116, 172
ücretler 190, 191
üzerine düşünme 26, 111
üzerine giydirmek/ileri sıçramak 105
üzüntü 122, 123

V
varoluş
varoluşun boyutları 33-40
varoluş hakkında felsefi sorular 21, 22, 26-28
varoluş ve öz 24, 25
varoluşçu terapi, genel bakış
ana kavramları 32-47
beceriler 15, 17
gelişimi ve geleceği 13-14
genel amaçları 14, 26-28
katkıda bulunan başlıca filozoflar 29-31
prensiplerin ve uygulamanın özeti 207-212
tanımı 21-26
temel varsayımları 68
varoluşun boyutları 33-40
dört dünya çerçevesi 209
varoluşun getirdikleri 32
hayatın hatırlatıcıları 135-148
ile ilgili varsayımlar 68, 69
varoluşun bize koştuğu değiştirilmez koşullar tercih olarak 132
ve kaygı 43
varsayımlar 88, 211
sorgulanması 68
terapistin kendi 70-72, 75
varoluşçu terapinin 68, 69
verilmişlerle ilişkisi 69
yanlış 74, 75

Y
yakından ilgilenmek ve betimlemek 70
yaşam ve ölüm
çelişkisine/ikilemine bakmak 154-157
yaşam ve ölümle yüz yüze gelmek
ve fiziksel boyut 33, 34
ve yakın ilişkiler 164
zamanda yaşamak 41
yorumlayıcı müdahale 84
diyaloğu açıcı 79-81, 85
yorumun sadeliği/basitliği 83
yönlendirici olmak 105-106
Yunan felsefesi 23, 26

Z
zaman 41
zamir değiştirmek 138-140
zihin-beden ilişkisi 44-47
zorba rolü 160, 161

Literatürde değişkenlere yer verilmemiş.
Amaçda başlığa yer verilmesi gerekir, bilgi verecek.
(değişkenler arası ilişki sonra eklenebilir mi?).
Amaçda istatistik bilgiler verme tablolar teknikler
Literatürde bitirmeler, veri toplama araçları
Çalışma verilmi,
verilerin analizi verme,
Sonuçlar bölümü verme
Tablo ve şekil yer verilmemiş.
" " sayısı 5'ten az.

Tablo başlığı içerikle uyumlu.
Sonuçlar metinle bütünlüğü, tablolar, değerlendirme
ist sonuç değerlendirmesi
Tablo içi metin punto büyüklüğü küçük.
Araçlardaki tüm sorulara sonuçlarda cevabı verme.
Tablo numarası metinde referans
Tartışma sonuç ve önerisi sınırlılıkları.
" sınırlılık ve öneriler verme.
" literatüre atıf verme.

Sayfa düzeni sonra düzeltme, ilk harf nokta ile kapatılmış
yer işaretçisi ve , ; ile parantezden, nokta işaretleri
yerilmemiş, cümle veya başlık düzeni iki satır bitişik
tercih et.
Tarama değerlendirme.
Paragraflar kapalı, ilişkili.
girinti görünüm, kenar boşluğu düzeltme
Kısaltma ilk yerde açık verilmemiş.
Sayfa düzeni değişme, girinti biçimi değişme

Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler

Emmy van Deurzen - Martin Adams

Bu kitap, yeti temelli varoluşçu yaklaşım alanında uygulamaya dönük bir giriş kitabıdır. Somut ve elle tutulur yetileri, yapılması gerekenleri ve etkileşimleri varoluşçu bakış açısından ele alır. Felsefî altyapısı olmayanlar için de anlaşılır bir dille yazılmıştır.

Kitapta ele alınan konular şunlardır:

- *Varoluşçu terapinin kuramsal arka planı ve tarihi*
- *Varoluşçu terapinin merkezinde yer alan fenomenolojik yöntem*
- *Bir varoluşçu terapistin sahip olması gereken özellikler*
- *İyi yaşamanın tanımı*
- *Terapi sürecinin ilerleyişi ve değişimin doğası*
- *Varoluşçu yaklaşım hakkında yanlış bilinenler.*

Eğitimlerine yeni başlayanlar için olduğu kadar bilgilerini tazelemek isteyen daha deneyimli terapistler için de uzun zamandır çokça ihtiyaç duyulan bir kitap.

Varoluşçu yaklaşımı tanımak ve sunduklarını keşfetmek isteyenlere...

ISBN 978-605-9646-19-2