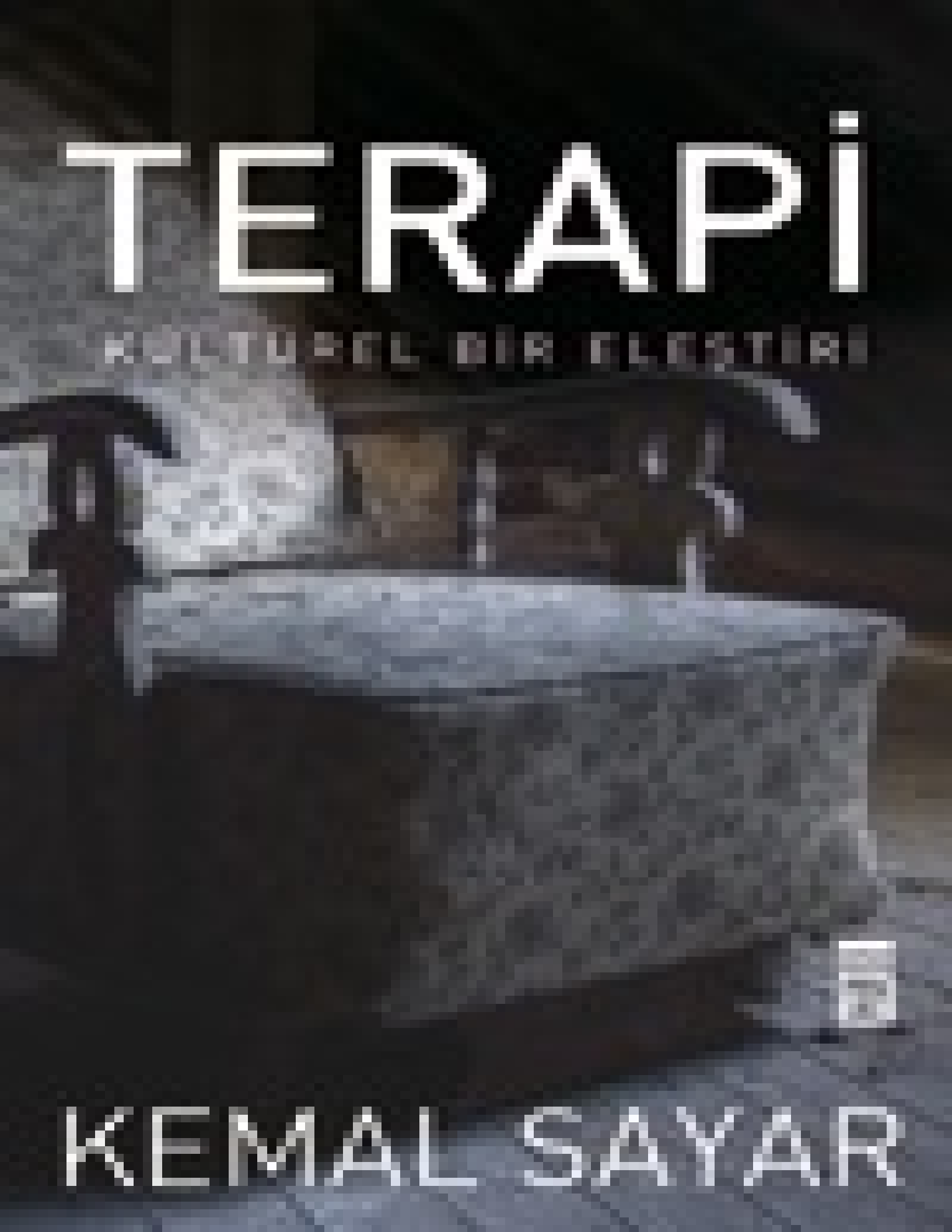
TERAPİ

KÜLTÜREL BİR ELEŞTİRİ



KEMAL SAYAR


TERAPİ
KÜLTÜREL BİR ELEŞTİRİ
TİMAŞ
KEMAL SAYAR

iyi ki kitaplar var...

TERAPİ

Kültürel Bir Eleştiri

Kemal Sayar



TİMAŞ YAYINLARI | 2466
Psikoloji Dizisi | 40
GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Emine Eroğlu
PROJE EDİTÖRÜ
Seval Akbıyık
EDİTÖR
Semra Borucu
KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ
ISBN
978-605-114-395-8
E-ISBN
978-605-114-623-2
TİMAŞ YAYINLARI
Telefon: (0212) 511 24 24
Faks: (0212) 512 40 00
P.K. 50 Sirkeci / İstanbul
timas.com.tr
timas@timas.com.tr
facebook.com/timasyayingrubu
twitter.com/timasyayingrubu
Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364
YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

KEMAL SAYAR

1966 yılında Ordu'da dünyaya gelen Kemal Sayar, ilk ve orta öğrenimini Zonguldak Hisarönü 27 Mayıs İlkokulu'nda ve Eskişehir Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra, 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi (İngilizce) Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1989-1995 yılları arasında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimine devam etti. Ardından Vakıf Gureba Eğitim Hastanesi ve Çorlu Asker Hastanesi'nde psikiyatri uzmanı unvanıyla görev yaptı. 2000 yılında psikiyatri doçenti oldu. 2000-2004 yılları arasında KTÜ Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak bulundu. Çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde danışmanlık ve hakemlik yaptı. Psikiyatri konulu çok sayıda kongre ve sempozyumda düzenleyici ve konuşmacı olarak yer aldı. 2002 yılında, Kanada Mc Gill Üniversitesi Transkültürel Psikiyatri Bölümü'nde konuk öğretim üyesi olarak çalıştı. Bakırköy ve Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde klinik şefliği görevlerini yürüttü. 2008 yılında psikiyatri profesörü oldu. Halen Fatih Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak çalışıyor ve klinik pratiğini özel ofisinde sürdürüyor.

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM / MODERN BİR İNŞA OLARAK PSİKOTERAPİ
- Psikoterapi nedir?
- Psikoterapinin Hikâyesi
- Modern Bireycilik ve Ruh Sağlığı
- İhtimam Ahlakı
- Psikoterapi Kendisini Sorgulayabilir mi?
- Psikoterapinin Gelişimi
- Modernlik ve Ötesi
- Modernliğin Taşıyıcısı Olarak Psikoterapi
- Modern Psikoterapinin Gizli Önermeleri
- Terapinin Zaferi
- Terapi Kültürü
- Bir Ahlak Alanı Olarak Psikoterapi
- Anlam Ağları
- Psikoterapi Kuramları ve Kültür
- Protestan Ruhu ve Psikanaliz
- Yakınlık
- Benlik Bozuklukları
- Narsisizm Kültürü
- Modern Kibir
- Y Kuşağı
- Modernlikten Postmodernliğe Benliğin Stratejileri
- Bir İyi Hayat Tekniği
- İçimizdeki Çocuk
- Terapi Körlüğü
- Terapi ve Değerler
- Modern Psikoterapi ve Kolonizasyon
- Modern Bir Terapi Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)
- Sosyal Bilinçdışı
- Psikoterapi ve Politika

Hermenötik Nedir?
Hermenötik Psikoterapi
İKİNCİ BÖLÜM / ‘ISSIZ ADAM’DAN İLİŞKİ İÇİNDEKİ BENLİĞE: İNTERSUBJEKTİF KURAM
Varolmak Tanınmaktır
‘Issız Adam’ın Kalabalıklaşması
Tek Kişi Yaklaşımı
İki Kişi Yaklaşımı
Yeteri Kadar İyi Bir Anne, Yeteri Kadar İyi Bir Terapist
Tek Kişi Yaklaşımının Oluşumu: Koşullar ve Sebepler
İlişkisel Kuramların Ortaya Çıkışı: Ötekini Fark Etmek
Ötekinin Varlığı: Savaş ve Barış Arasında
Yanlışlarıyla İki Kişi Kuramı
İlişki İçinde Varlık Olarak İnsanın Yalnızlığı
İmkânsız Varsayım: İzole Zihin Kuramı
Acı, Hayattan Kovulabilir mi?
İntersubjektif Kuram: Fıtrata Geri Dönüş
İntersubjektif Kuram ve Anlam Arayışı
İki Kişi Yaklaşımı: Terapistin Düşebileceği Tuzaklar
İntersubjektif Kuram ve Bilinçaltı
Ötekini Duymak
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM / İÇİMDEKİ ÖTEKİ: PSİKOTERAPİDE FARKLI BİR DUYUŞ
Radikal Empati
Öteki’ne Karşı Sorumluluk
Modern Terapilerde Kâr- Zarar Hesabı
Hayat ve Birlik Arayışı
‘Sen yoksan, ben de yokum’: Bağlanma Kuramı
Bir Öteki Olarak Terapist
Terapistin İnsani Sorumluluğu
Felsefi Bir Mesele Olarak “Öteki”

Devredilemez Sorumluluk: Öteki’ne Duyulan Yükümlülük
Varoluşsal Duygular: Suçluluk, Utanç ve Güven
Terapide Beraberlik
Beraberliğin Sağlanması
Öteki: Bir Nesne Değil, Değerli Bir Varlık
Yüzün Çağrısı
Bir Hedef Ülkü Olarak Duygudaşlık
Bitirirken
SONSÖZ NİYETİNE: BİRAZ YAĞMUR KİMSEYİ İNCİTMEZ SONDEYİŞ

Kendilerinden çok şey öğrendiğim danışanlarıma.

‘Terapi mi? Ya şeytanlarımı kovayım derken, meleklerimi ürkütürsem?’

(Rainer Maria Rilke, şair)

İç çatışmaları çözmenin tek yolu psikanaliz değil. Hayatın kendisi, hâlâ, çok etkili bir terapist.

(Karen Horney, psikanalist)

ÖNSÖZ

İnsanla karşılaşmak ve anlattığı hikâyeleri dinlemek, büyüleyici bir deneyimdir. Her insanın içinde ne denli büyük bir âlem gizlendiğini o hikâyeleri dinleyerek öğrenirsiniz. İnsanın insanı pek az dinler hale geldiği bir dünyada, psikoterapi size eşsiz bir karşılaşma imkânı sunar. Kimileri o odaya teyit edilmek için gelir; duygu, düşünce ve davranışlar konusunda uzmanlık kesbetmiş biri onu onaylayıp boşuna yaşamadığını söylesin, mutsuzluğun yükünü üzerinden alsın diye bekler. Ne var ki sadece danışanı onaylamaya ayarlı ‘pop psikoterapiler’ nadiren işe yarar… Kimisi, derinlerindeki mağaralarına gerçekten inmek ve kendi karanlığıyla yüzleşmek isterken; kimileri ise yalnızca hikâyelerini dinleyecek bir kulak arar. Oysa psikoterapi, sahici bir ilişki ve gerçek bir karşılaşmaya yaslanabildiği ölçüde işe yarar. Sahici bir karşılaşma ise terapistin donanımıyla da ilgilidir. Kendi içine bakmayı bilen, zaaf ve kör noktalarıyla yüzleşebilen ve kendisine dayanak kıldığı kuramın eksikliklerini fark edebilen bir terapist, daha sahici bir buluşma gerçekleştirebilir. Bunun için ‘uzman körlüğü’nden sıyrılması, danışanın eşsiz ruh dünyasını kuramın berisindeki ideolojiyle ölçüp biçmemesi ve *‘insanım ben, insana dair olan hiçbir şey bana yabancı değil’* diyen düşünürün izinden yürümesi gerekir. Her buluşma gibi, terapist ve danışan arasındaki buluşma da hayret duygusunu içinde barındırmalı, sürprizlere ve esnekliğe açık olmayı başarmalıdır. Terapide dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri, danışan üzerinde tahakküm kurmamak ve danışanı, terapistin güç arzusunu doyuracak bir nesne olarak görmemektir. Kierkegaard’ın dediği gibi, ‘yardım etmek tahakküm etmek anlamına gelmemelidir’.

Bu önsözde, ruh halimi ele verecek birkaç lakırdı etmek istiyorum. Mesleğe adımımı attığım andan itibaren geçen yirmi yıl boyunca, insana bakışım noktasında büyük bir kırılma olmadı. Genç bir asistan iken beni heyecanlandıran konular, bugün de bana heyecan vermeye devam ediyor. Daha insancıl, çağın yabancılaşma ve *şeyleştirme* hastalıklarından arınmış bir psikiyatri ve psikoterapi uygulaması, hâlâ düşlerimi süslüyor. Psikiyatri ve psikoterapi kuramlarının indirgemeci bir kolaycılığa kaçması, bireyin yeterince derinlikli olarak ele alınamaması gibi bir soruna sebep oluyor. Temel meselesi anlamak ve yorumlamak olan ruh sağlığı disiplinleri, insanın zengin iç dünyasını biyokimyasal veya zihinsel formüllere indirgemeyi seçerse, asıl görevlerini yerine getirememiş olur. Bu kitabımda ve daha öncekilerinde, tarihten ve kültürden bağımsız bir benlik olamayacağını, dolayısıyla Batı modernitesinin bir ürünü olarak karşımıza çıkan psikoterapi kuramlarına eleştirel bir gözle bakabilmemiz gerektiğini dile getirdim. İnsanı çevreleyen sosyal ve kültürel bağlam anlaşılmazsa insanın da yeterince anlaşılamayacağını; anlama eksenli beşeri bilimlerle yoğun bir alışveriş içinde olarak, daha kuşatıcı bir ruh sağlığı anlayışı geliştirebileceğimizi savunageldim. Elinizde tuttuğunuz kitap, bu eleştirel düşünce yolculuğunun bir meyvesidir. Modern Batılı psikoterapileri eleştiri süzgecinden geçirmeksizin uygulayan terapistlerin ve insanımıza mahsus incelik ve hassasiyetleri görmezden gelen yaklaşımların, danışanlara ne denli zararlar verebildiğini yıllar içinde gördüm ve dinledim. Böylesi yaklaşımlar kuram misyonerliğinden öte gidemiyor ve adeta kuramların namusunu kurtarmak adına, danışanların zengin yorumlara açık dünyalarını, bir Prokrüst yatağına sokuyor. Uygulayıcılar ‘kuram sarhoşluğu’ içinde danışanlarına *istemeden* zarar verebiliyor. Bir ‘ideolojik endoktrinasyon’a dönüşen kimi terapiler, insanı pek az anlıyor ancak diline zengin bir psikolojik kelime dağarı tutuşturuyor. Uzun yıllar terapi gördükten sonra, terapi dilinde konuşmayı sökmüş ancak mutsuzlukları yerinde duran çok sayıda insanı dinledim. Bu kitapta daha ayrıntılı tartıştığım gibi, terapistlerin ‘iyi bir hayatın ne olduğu’na dair sayısız önermesine kulak misafiri oldum. Kendi kısıtlı hayat tecrübelerinden ve kimileyin *dar* dünya görüşlerinden devşirdikleri bilgi kırıntılarını,

danışanlarına ‘iyi hayat taktiği’ olarak sunan terapistlerle karşılaştım.

Bu kitabı yazma fikri, farklı terapi tecrübelerini ve yaşadıkları kimi hayal kırıklıklarını benimle paylaşan danışanlarımın sayesinde oluştu. Kuşkusuz onlar da gerçeğin kendilerine görünen tarafından tecrübelerini aktarıyordu. Hayal kırıklığının bazen terapi ve terapistin önleyemeyebileceği sebepleri de olabilir. Hiçbir terapi mucize vaat etmez ve elbette hayal kırıklığı da insan etkileşiminin bir parçasıdır. Ancak gerçek manada bir insani buluşma ve beraberlik içermeyen her terapi deneyimi, bu hayal kırıklığını çoğaltacaktır. Bu yüzden eleştiriyle yetinmeyip psikoterapiye yeni açılım ve heyecanlar kazandırabilecek iki farklı yaklaşımı da okurun dikkatine sunmaya çalıştım. Daha insancıl, daha toplum ve kültür odaklı bir terapiyi nasıl geliştirebiliriz, terapiyi bir sorumluluk/ihtimam ahlakından hareket ederek yeni bir ilhamla nasıl inşa edebiliriz sorularına, kendimce cevaplar bulmaya çalıştım.

Bu kitabın ilk bölümünde psikoterapinin kültürel arka planını tartışıp günümüz toplumunda insan ilişkilerinin bir resmini çizmeye çalıştım. Bu bölümün aynı zamanda moderniteye getirilen bir eleştiri olduğu da fark edilecektir. İkinci bölümde, psikoterapideki esaslı paradigma değişimine değindim. İnsanı tek başına bir ruh, yalnız bir zihin olarak değerlendiren ve onun ilişkisel boyutunu görmezden gelen tek kişi yaklaşımını eleştirdim. Buradan heyecan verici intersubjektivite kuramına geçerek, ilişkisel paradigmayı ele aldım. Kitabın üçüncü bölümü, daha insancıl bir psikoterapi nasıl inşa edilebilir sorusuna aradığım cevapla alâkalı. Burada, geçen çağın iki önemli düşünüründen ilham alarak, sorumluluk ve etik üzerine temellenen daha farklı bir psikoterapinin nasıl kurulabileceğini tartıştım. Bu arayışımın berisinde, insan için bir merhamet çağrısı yatıyor. Kıyıcılığın, had tanımazlığın, vurdumduymazlığın şaha kalktığı; insanın insana, terapistin danışana yabancılaştığı bir zamanda, ötekinin yüzünü sorumluluk alanı sayacak bir merhamet ve mesuliyet duygusunu imdada çağırıyorum.

İri laflar etmekten, hak etmediğim bir bilgeliğin gölgesinden konuşmaktan imtina ederim. Ben sadece merak eden ve soran biriyim ve bu kitap da kendi kendime sorduğum sorulara verebildiğim cevaplardan ibaret. Bu kitapta dile

getirilen düşüncelerin önemli bir bölümü Türkiye ölçeğinde ilk kez görücüye çıkıyor, onların tartışılması ve ülkemizdeki terapi uygulamalarını olumlu yönde değiştirebilmesi en büyük dileğim. Bu kitabın terapistlere, terapi öğrencilerine, yolu terapiyle kesişmiş danışanlara ve nihayet modern uygarlığa eleştirel gözle bakmayı şiar edinen okurlara dişe dokunur bir şeyler söyleyebileceğini ümit ediyorum. ‘Psikolojik insan’ın yaygın bir tür haline geldiği, ‘terapinin zaferi’nin ilan edildiği, ‘terapi kültürü’nün yükseldiği bir zamanda yazıp çizdiğim şeyler, zamanın ruhuna dönük bir eleştiri olarak da okunabilir. Bu eleştiri, bir kültürel nostaljiyi değil; sadece insanın insana yar ve yoldaş olduğu, diğerkâmlığın geçer akçe haline geldiği, toplumsal iyinin bireysel iyiye yeğlendiği bir dünyaya duyduğum özlemi yansıtıyor. Başka bir dünyanın mümkün olduğuna hep inandım. Psikoterapi sadece, insanı geçmişin bağlarından kurtarmak iddiasıyla yetinemez. Terapi, bizi günümüz kapitalizminin, savaş ve tüketim ideolojilerinin ve toplumsal dokuya iyiden iyiye nüfuz etmiş narsisizm kültürünün görünmez prangalarından da kurtarabildiği ölçüde işlevini yerine getirmiş olacaktır. Böylece psikoterapinin, yaşadığımız dünyaya dair farkındalığın artırılması yönünde, politik bir işlevi de olabileceğini söylemiş bulunuyorum.

Bir kitaba önsöz yazmanın en güzel tarafı, teşekkürü hak eden insanlara bu borcu ödeyebilme şansını sağlamasıdır. Beni ve kuşağımdan başka insanları terapiyle tanıştıran Prof. Dr. Cahit Ardalı, haftalık süpervizyon saatlerinde bize, o ana dek isimlerini duymadığımız pek çok kuramcıdan bahseder, danışanlarımızla yaptığımız görüşmeleri kendisine aktarırken kendi kişiliğimizin karanlıkta kalmış taraflarına zarifçe ışık tutardı. Onunla dört yıl süren eğitimimden çok şey öğrendim. Evvel emirde, susmam gereken yeri öğrendim. Kimi eğitim saatlerinden vurgun yemiş gibi çıktığımı, bir haftada kendime zor geldiğimi hatırlıyorum. Değerli hocama teşekkür ederim. Psikiyatri asistanlığımın ilk yılında Kentucky Üniversitesi’nden üç aylığına misafir olarak gelmiş Prof. Dr. Daniel Nahum bana çok önemli bir ders vermişti. O ilk yıl hem bizi fevkalade zengin bir etkileşimsel grup terapisiyle buluşturmuş hem de aşağıda anlatacağım olayla, meslek hayatımda kulağıma küpe olacak bir ayrıntıyı öğretmişti. Poliklinikte ilk psikiyatri hastamı alıyordum. Hoca, sol

köşemde oturuyordu. Hastamla görüşmemi izleyecekti. Hastamı karşıladım, buyur ettim, kendimi ve hocayı tanıttım. Gelen, bir panik bozukluğu hastasıydı. Semptomlarının nasıl ve nerede başladığını, ne şekilde çoğaldığını sorgulayan dört dörtlük bir tıbbi görüşme yaptığımı düşünüyordum. Kendimden emin bir şekilde hastamı yolcu ettim. Odaya döndüğümde hoca, gözlerimin içine baktı ve tek bir soru sordu: "*Bu insan kim* Kemal?" Başımdan aşağı kaynar sular dökülmüştü. Evet, hastamın semptomlarını gayet güzel sorgulamış, ona yakışıklı bir psikiyatrik tanı koymuş ve doğru bir reçeteyle kendisini uğurlamıştım. Fakat gerçekte bu insan kimdi, ne yer, ne içer, neye üzülürdü? Eşi dostu, akrabası var mıydı? Nasıl bir sosyal çevreden geliyordu? Ümit ettikleri ve hayattan beklentileri nelerdi? İşte bütün bunları, onun sosyal dünyasını, anlam dünyasını es geçen, bu köşelere bakmayan bir görüşme gerçekleştirmiştim. Hocanın bana verdiği bu ders, meslek hayatım boyunca aklımdan hiç çıkmadı. İyi bir hekim hasta ilişkisinin sırrı, hastalarımıza "insan olarak" değer vermekten, onların yaşadığı ıstıraba saygı duymaktan ve bu ıstırabın onlar için biricik olduğunu anlamaktan geçer. Terapinin özünde de muhatabımızı insan olarak görmek, onun iç dünyasının zenginliğini baştan kabullenmek ve bizim de ondan bir şeyler öğrenebileceğimiz gerçeğini benimsemek yatar. Daniel'e, kendisinin unuttuğunu sandığım bu ders için, yirmi yıl sonra teşekkür ederim. Üçüncü teşekkür sevgili asistanım Süreyya Aysun Arıcan'a. Çalışkanlığı ve zekâsıyla göz dolduran değerli asistanım Süreyya'nın bu kitapta büyük emeği var. Kendisine teşekkür ederim. Onca hayat gailesi arasında bu kitaba bir ek yazma nezaketini gösteren Işıl Baysan Serim'e teşekkür ederim. Yine bu kitaba katkısı olan eski öğrencilerim, yeni mesai arkadaşlarım psikolog Elif Taşçı ve klinik psikolog Olcay Tüzün Akgün'e teşekkür ederim. Şair ağabeyim Cahit Koytak'a, bana her zaman esin veren dostluğu ve bu kitaba katkısı nedeniyle teşekkür ederim. Son bir teşekkürü de aileme sakladım. Onların gönlüme huzur veren varlığı olmasaydı, bu kitap zaten olmazdı.

Kemal Sayar
Şubat 2011
Erenköy

BİRİNCİ BÖLÜM / MODERN BİR İNŞA OLARAK PSİKOTERAPİ

Hayatımız boyunca diğer insanların bize yönelik tutumlarından etkileniriz. Dost ve yakınlarımızla kurduğumuz ilişkiler; davranış, tutum ve değerlerimiz kadar, kendimize bakışımızı, dünya görüşümüzü ve iyilik hissimizi de etkiler. Istırap ve yeti kaybını dindirmek için yapılan teşebbüsler terapi olarak isimlendirilir ve her toplum bazı üyelerini böyle bir etkide bulunmak üzere eğitir. Tedavi, aynı zamanda sağaltıcı ve mustarip kişi arasında kişisel bir ilişkiyi içerir. Bazı terapi biçimleri sağaltıcının ruhsal araçlar kullanarak mustarip kişinin içindeki iyileşme güçlerini harekete geçirme kabiliyetine yaslanır. Bu tedavi biçimlerine genel olarak “psikoterapi” adı verilir. Günümüz Batılı psikoterapileri bilimsel kavram ve yöntemlerin psikoterapiye uygulanması esasına dayalıdır. Gerçi ana-akım bilimsel görüşün dışına çıkan terapi yöntemleri de yok değildir. Sözgelimi varoluşçu terapiler, anormal davranışları hayatın manasız olduğu yönündeki varoluşsal beladan kaçma çabası olarak değerlendirir. Bu yaklaşımın öncüleri, bu gerçekliğe rağmen insanın hayatta bir anlam bulma yeteneğine sahip olduğunu düşünürler.

Hayat, önümüze yepyeni sorunlar koyuyor günümüzde. Pek çok insan hayatını bilgisayar başında geçirirken, sanal cemaatler de bir yandan yeni toplumsallaşma biçimleri, yeni ilişki tarzları ve yeni ihanetler ortaya çıkarıyor. Öte yandan öznellik bambaşka bir biçimde tecrübe ediliyor. Yüzyüze iletişim kurmaksızın ‘konuşmak’, bedenini bir yere götürmeksizin ‘gezinmek’ mümkün olabiliyor. Çağdaş toplumun yarattığı yalnızlık, yabancılaşma ve rahatlık; insanları kendi mevzilerini korumaya ayarlı, küçük çıkarlarının peşinde koşan, duygusal olarak körleşmiş bir biçimde yaşamaya ve var olmaya sürüklüyor. Mekanik ve maddeci bir dünyada ilk feda edilenler ise kişisel ilişkiler, aile hayatı veya duygusal gelişimimiz olabiliyor. Kendimize daha fazla merhamet ve ötekine daha fazla empati gösterirsek, modern dünyanın “başarı koşusu”ndan geri kalır mıyız?

“İyi hayat” dediğimiz şey, çoğu zaman özgül bir sonuç değil; süregiden bir ruhsal yolculuktur. Belirli bir vadiye varmak değildir hedef… Attar’ın o güzelim Simurg hikâyesinde dile getirdiği gibi, menzil-i maksud, bazen yolculuğun ta

kendisidir. Belirli bir statü veya zenginliğe erişmek de hedef olamaz, hedef belki de ölüm endişesine ve erken duygusal acılara karşı geliştirdiğimiz savunmalara meydan okumaktır. Ancak bu şekilde daha "canlı" insanlar olabiliriz. Daha dolu bir hayat; korku, endişe ve acı gibi nahoş duyguların olmamasıyla kendini gösteren, sözüm ona bir mutluluk hali değildir. Tam aksine, merhamet ve anlam dolu bir hayatı kovalamak, hayatın bütün boyutlarında incinebilirliği kabullenmektir. Neşe kadar kederi, rahatlık kadar acıyı, güven kadar korkuyu da kabullenmektir (Firestone ve ark., 2003).

Psikoterapi özü itibariyle insan insana bir ilişkidir. Pek çok kuramcıya göre, iyileştirici unsur ilişkinin ta kendisidir. Psikoterapi; bireylere davranışların, bilişlerin, duyguların, diğer kişilik özelliklerini daha arzu edilebilir bulunan yönde değiştirmeleri konusunda yardımcı olan, bunu yaparken de ruh biliminin oturmuş bazı ilkelerinden hareket eden bir disiplindir. Terapi sistemleri hayat hakkında değişik görüşler içerir ve bu görüşlerde insan varlığının değişik imkânlarına atıflarda bulunur. Tedaviler kaçınılmaz bir şekilde klinisyenin hastalık, sağlık, gerçeklik mefhumlarına dayanır. Başarılı bir psikoterapinin, danışanların olumlu beklentilerine ve sağlam bir terapi ilişkisine dayandığı dile getirilmiştir. Kişi eğer terapistine ve onun sunduğu tedaviye güveniyorsa, terapinin iyi bir sonuca ulaşma ihtimali yüksektir. Ancak psikoterapinin başarısı, sadece danışan kişinin beklentilerinin yarattığı olumlu sonuçla izah edilemez. Bazı çalışmalar psikoterapinin, özgül olmayan, plasebo tedavilerine oranla neredeyse iki kat daha etkili olduğunu göstermiştir. Bu kitap boyunca tartışacağımız üzere, tüm psikoterapötik yöntemler aslında yüzyıllardır süren ruhsal sağaltım işlemlerinin çeşitlemelerinden ibarettir.

Modern Batılı psikoterapiler de Batılı yerel kültür ve gelenekten neş'et eden, berisinde bir düşünce sistemi barındıran, modernist projeyle birlikte bu düşüncelerin yeni bir kıvam ve şekil aldığı displinlerdir. Jerome Frank (1991) artık klasik haline gelmiş olan *Persuasion and Healing (İkna ve Sağaltım)* adlı eserinde, terapötik değişimin temelde bir dizi ortak etkenin işlevi olarak ortaya çıktığını öne sürer. Duygusal olarak yüklü bir güven ilişkisi, bir iyileştirme ortamı, bir rasyonel veya kavramsal şema ve tedavi edici bir ritüel. Genelde

psikoterapilerin yararlılığı birbirine yakındır, ancak belirli özgül durumlarda bir tekniğin başarısının veya başarısızlığının tartışılması da mümkün olabilmektedir.

Bilinen ruhsal hastalıkların tedavisinde klasik psikanalitik yöntemin ne kadar işe yaradığı bugün sorgulanır durumda. Ama bu yöntemin bir uzantısı olan benlik (self) psikolojisinin, çağımızın yaygın ruhsal sorunu haline gelen "benlik bozuklukları"nda bize yepyeni içgörü ve anlayışlar kazandırdığını da söyleyebiliriz. Yine başka bazı durumlarda belirli terapilerin yararlılık açısından diğerlerinin önüne geçtiğini kabul etmemiz gerekir. Sözgelimi, bilişsel davranışçı tedavi, depresyon ve endişe bozukluklarının tedavisinde neredeyse ilaçlara denk bir yararlılık sağlamaktadır. Dolayısıyla günümüzde pek çok terapist, önemli bir kurama ve bir tedavi yöntemine katı katıya bağlanmak yerine, 'hastalık yoktur hasta vardır' önermesini hayata geçirerek, değişik durumlarda değişik terapi yöntemlerini kullanabilmektedir. Bugün sayıları neredeyse beşyüzü bulan terapi ekollerinin kimileri zamana direnirken, kimileri de zaman içinde yitip gitmektedir. Bir yandan da değişik terapi ekollerinin buluşmasıyla yepyeni teknikler ve melez ekoller türeyebilmektedir.

Peki, psikoterapi neyi iyileştirmeye taliptir? Buna verilecek kolay bir cevap, ruhsal sıkıntı ve hastalığı bize adres olarak gösterir. Ancak günümüzde pek çok insan seçim sorunları, kimlik karmaşaları, ahlaki ikilemler veya ilişki zorluklarıyla terapistlere müracaat etmektedir. Bir toplumda hangi sıkıntı için yardım gerektiği, o kültürün ürünü olan kuramlar tarafından belirlenir. Sözgelimi Kuzey Amerika'daki teşhis şemaları, önemli bir ilişki içine alma durumu dışında iyilik hislerini sürdüremeyen ve işlev gösteremeyen insanların durumunu, 'bağımlı kişilik bozukluğu' olarak kolayca isimlendirirken, 'bağımsız kişilik bozukluğu' diye ayrı bir tanı kategorisi getirmemektedir. 300 mil ötedeki bir okula kaydolan Amerikalı genç o toplum içinde normal kabul edilirken, insan ilişkilerindeki yakınlığın yüksek değer ifade ettiği bir toplumda, aileyi terk etmek olarak algılanabilecek böylesi bir kararlılık, tedavi gerektiren bir hastalığa kanıt sayılabilir. Bir kültürün belirlediği ahlaki konumdan bakıldığında patolojik sayılabilen bir davranış, başka birinden bakıldığında ruhsal kuvvetin kanıtı olarak görülebilir (Frank ve Frank, 1991).

Toplumu riyakâr bulan ve alternatif değer ve yaşam biçimlerini araştırmak için okulu terk eden bir ergen, bir kişilik bozukluğundan mı yakınmaktadır, yoksa övülesi bir bağımsızlık çabası içinde midir? Bu noktada psikoterapinin rolü tam olarak nedir? Bu genç okula dönmeye ikna edilerek toplumsal değer mi pekiştirilecektir, yoksa onun duygusal gelişimini kısıtlayan toplumsal baskılara başkaldırması mı desteklenecektir? Elbette cevap, her olgu ve şart için değişir; fakat bu örnekler bize gösteriyor ki hangi davranışın marazi olduğunu o kültüre sinmiş ortak yargılar belirler. Mesela kendisini istismar eden kocasını terk etmekte zorlanan bir kadını 'kendine zarar veren kişilik' tanısıyla yaftalayabilir miyiz? Böyle bir durumun hastalık olarak isimlendirilmesi, böylesi kadınları o tür davranmaya iten sosyal kuvvetleri görmezden gelmek anlamına gelecektir (Frank ve Frank, 1991).

Psikiyatri, ruhu iyileştirmek anlamına gelir ve başlı başına bu adlandırma bile, bir çağrıdır. Ruhu iyileştirme çağrısı, sadece beyin kimyasını değiştiren ilaçlar yazmakla cevaplanamayacak bir ihtiyaçtır. Ruhu iyileştirmek değişik biçimlerde mümkün olabilir. Eğer bu iyileştirme, psikoterapi sürecinde gerçekleşecekse psikoterapi, danışan insanın gelişmesini ve tekâmülünü çoğaltan bir buluşma, bir karşılaşma olmak zorundadır. Bu süreç, Martin Buber' in (1970) "Ben-Sen İlişkisi" dediği, kişinin ötekinin biricik bireyselliğini tanıdığı ve ötekinin de tanınmakla neşvünema bulduğu bir ilişkiye gereksinir. Buber için tek başına bir "ben" yoktur: "Ben, ne zaman Ben desem ya bir Şey ile ya da Sen ile ilişki içinde bir Benden söz etmiş olurum. Temel sözcükler, kişinin varlığıyla dile gelir; birisi Sen dediğinde, Ben-Sen kelime çiftindeki 'Ben' de dile gelmiş olur. Ben-Sen basit kelimeleri, sadece kişinin tüm varlığıyla dile gelebilir. Ben-Şey temel kelimeleri ise hiçbir zaman varlığın tümüyle dile gelmez. Dünyaya sadece bir nesne gibi davrandığımızda başka bir ben oluruz; oysa ondan sorumlu bir öteki gibi davrandığımızda, dünyayla bir Ben-Sen ilişkisi kurduğumuzda bambaşka bir ben oluruz. Bir şey veya bir kişi ile ilişki kurduğumda bu ilişki 'ben'i dönüştürür. Ben-Şey ilişkisi doğal bir ayrılığın işareti; Ben-Sen ilişkisi ise doğal bir bağlanmanın işaretidir". Buber (1970) için, "ötekinin beni çağırmasına izin vermediği sürece", gerçek bir diyalog vaki olamaz. Ancak ötekine kendini

açmakla, öteki için hazır ve nazır olmakla, ötekiyle birlik olunur. Ötekiyle aramızdaki ortak insanlığa kendimizi açmalıyız. Bu insancıl yaklaşım, terapist ve danışanı arasındaki karşılıklılık hakkında şairane ipuçları sunar bize. Önemli olan, diğerine kalbimizi açacak cesareti gösterebilmektir. Ötekine gerçekten kalbimizi açtığımızda karşımızdaki bize bir şey söyler; beni değiştirecek, hayatımıza sokulacak bir şeyleri dile getirir. Böylece yeni bir hayat dünyaya gelir. Buradan bakıldığında, psikoterapi yeni bir dünyanın doğduğu eşsiz bir buluşmadır.

Bu kitap boyunca, psikoterapiyi sadece bir dizi tekniğe indirgeyen ve kendisini yaslaması gereken insancıl özü ıskalayan indirgemeci yaklaşımlara karşı çıkacağız. Günümüzün hızla değişen ve karmaşıklaşan dünyasında terapistin de kültürel, sosyal ve politik bağlamları dikkate alan, esnek bir uygulamacı olması gerekiyor. Terapötik yaklaşımlar; evrensel geçerlilik taşımaktan ziyade, değişik sosyo-ekonomik, etnik, ırksal ve dini arka planların ihtiyaçlarına ve değerlerine göre yeniden şekillenebiliyor. Bu arada terapistin de kendi önyargılarıyla ve stereotipleriyle yüzleşmesi gerekiyor. Bunun için, değişik terapi yöntemlerinin içine gizlenmiş kimi etnosantrik önermeleri fark edebilmek ve kültürel körlükten kurtulabilmek şart.

Günümüzde ruha adeta makyaj yapan ilaç tedavilerinin gelişmesi, psikoterapötik sürecin önemini azaltıyor; beyin çağında psikiyatri tedavisi “Ben-Sen” ilişkisinden “Ben-Şey” ilişkisine kayıyor gibi görünüyor (Buber, 1970; Van Deurzen Smith, 1997; Frattaroli, 2001). Diğer yandan bilimsel materyalizm zihnin ve ruhun beyin etkinliğinin yan ürünleri olduğunu söylüyor; böylece kişinin kendine ve âleme yabancılaşması veya iç çatışmalarının olması yadsınıyor. Martin Buber’in dile getirdiği gibi, ‘en büyük coşkuların kaynağı olan o büyük sır’, yani kişisel hayatımız değer kaybediyor.

Bugün, bazı ileri çalışmalar bize psikoterapinin beyin düzleminde nasıl etkili olduğunun ipuçlarını vermekte. İnsanı, beyin kimyasına indirgeyen yaklaşımların, ruhun karmaşık doğasını anlamakta ve açıklamakta yetersiz kaldığını görüyoruz. Sinirbilimi, son yıllarda heyecan verici gelişmelere tanıklık ediyor. Artık insan beyninin “önceden belirlenmiş, değişmeyen bir organ”

olduğu önermesinin yerini, beynin bir *uyum organı* olduğu gerçeği almış durumda. Beyin ve sinir sistemimizin her bir hücresinin, tek tek, genetik programlamamız ve çevrenin etkileşimiyle inşa edildiğini öğreniyoruz. Sinir bilimleri, beynimizin erken dönem kişilerarası yaşantılarla nasıl inşa edilip şekillendiğini ve psikoterapinin de beynimizi kişilerarası bir matriste nasıl yeniden inşa edebileceğini ortaya koyuyor.

Öğrenme ve belleğin sinir sistemi içinde şifrelendiğini ve bu öğrenmenin de sonunda beynimizin sinirsel mimari ve işlevselliğini örgütlediğini biliyoruz. Çocukluk dönemi boyunca beynin büyüme ve örgütlenmesi, bir dizi hüner ve beceri gelişimiyle kendini gösteriyor. Psikoterapide de düşünce, duyuş ve davranıştaki örtük değişiklikler yavaş yavaş ortaya çıkar ve hayati önem taşır. Beyin, çevresel olaylara tepki vererek değişebilmektedir. Psikoterapi de ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen sinirsel ağlarını değiştirerek işlev gösterir. Dolayısıyla psikoterapinin gücü, beynin bütünleşmemiş ve bozuk sinirsel ağları tanıyıp değiştirebilmesinde yatar (Cozolino, 2002).

Psikoterapi kuramcıları zaman zaman, kuramlarının insan varoluşunun bütününü ihata ettiği yolunda bir ‘uzman körlüğü’ne yakalanabiliyor; kuramların insan zihninin inşa ettiği kurgular olduğunu unutup onları mutlak hakikat zannetme yanlışlığına düşebiliyor. Neticede farklı kuramların havarileri arasında, insanı şaşkınlığa düşürecek ölçüde sert tartışmalar yaşanabiliyor. Oysa bu kitapta tartışacağımız gibi, psikoterapi kuramlarının da ötesinde insan zihninin ürünü olan belirli düşünce ve ideolojiler vardır. Bilimsellik iddiası psikoterapiye bir doğruluk ve “sorgulanamazlık” zırhı sağlamaz. Üstelik ‘büyük anlatı’ların tarihe karıştığı bir zamanda, bilimin hakikate götüren yegâne yol olduğu önermesi de meşruiyetini yitirmiştir.

‘Psikoterapi, mevcut *zeitgeist*in birincil savunucularından biri haline geldi’ diyor Ernesto Spinelli. Psikoterapi bugün, zamanımızın ruhunu yansıtıyor. Devam ediyor: ‘Psikoterapi saldırgan bir deliliğe tutulmuş durumda: sorgulanabilir gerçeklerin ve şüpheli sonuçların akıl ve rasyonalite kılığına girerek arz-ı endam ettikleri bir delilik’. Psikoterapistlerin günümüzde mümeyyiz vasfı, o kullandıkları jargona dayalı dil... Ve bunların hatibine

bahşettiği özel bir bilgi, meslekilik ve bilim yanılsaması. Aktarım, bilişsel şemalar, katarsis, dürtü kontrolü, arketip… Psikoterapistler bu dili hiç zorlanmaksızın ve bunların neyi ifade ettiğinden emin bir biçimde kullanıyor. Nietzsche'nin söylediği gibi: 'Sen varsayılan bir hakikate yeterince tutku ve inançla inanmış görünürsen, başkaları da ona inanmaya başlar' (Spinelli, 2001).

Jerome Frank (1973, 1991) benzeri etkinlikler gösteren değişik terapilerin bütün sağaltım sanatlarıyla ortak bazı özellikler gösterdiğini yazar. Bu rasyoneller ve mitolojiler hastalığa, sapmaya ve normalliğe dair bir açıklama getirirler. Frank'a göre ikna etmeye dayalı terapiler, danışanın bir mitolojik sistemi kabul etmesini ve onun içine girmesini ister. Bir terapinin etkinliği, yazara göre, bilimsel doğruluğuna değil, danışanla terapist arasında paylaşılan kültürel dünya görüşünün ne denli uyumlu olduğuna bağlıdır. Terapi böylece terapistin otoritesini pekiştirirken, danışan kişinin de terapistin kendisini iyileştirebileceğine dair kesin bir inanç ve güven duymasını sağlar. Orlinsky ve Howard (1986) binin üzerinde terapi çalışmasının sonuçlarını değerlendirmişler ve sonuçta, etkin terapinin olmazsa olmaz unsuru olarak, terapinin ardındaki kurama değil de terapistlerin danışanlarıyla kurdukları *bağ*a işaret etmişlerdir. Danışanlar "iyi bir terapist"i kendi dünya görüşlerine empatik ve önyargısız olarak yaklaşan kişi olarak tanımlamışlardır. Bir başkasının kendisini, ıstırabını, sıkıntısını kısmen de olsa anlayabileceğine olan inancın bizatihi, derinden derine iyileştirici bir etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Psikoterapi nedir?

Psikoterapi nedir? Yunanca "therapeuein", "iyileşmek" ya da "iyileştirmek" anlamlarına gelir, bu sebeple psikoterapi tam anlamıyla "ruh iyileştirmesi" demektir. Genel anlamda ise ötekinin psikolojik açıdan iyiliğinin amaçlandığı sosyal bir uygulama, bir uzman terapistin yardımıyla, hayatın zorluk ve sıkıntılarıyla baş edebilme yeteneğinin geliştirilmesidir. Karşılıklı güvene dayalı bir ilişki içinde, eğitimli bir terapistin yardımıyla kişi olumlu ve endişeli hallerinin, güçlü ve zayıf noktalarının nedenlerini anlamaya çalışır.

Değişik psikoterapi okulları değişik düşünce sistemlerine ve felsefelere

yaslanır. Aynı okullar içinde dahi görüş ayrılıkları, bir kuramın değişik çeşitlemeleri bulunabilir. Kültürler ve çağlar boyunca, farklı büyüklüklerdeki hemen her topluluk psikoterapinin bir biçimini kullanagelmiştir (Johnson ve Sandage, 1999). Foucault (1988) psikoterapinin görevini "benlik teknolojisi" diye adlandırır ve "bireylerin belli bir mutluluk haline, saflığa, bilgeliğe, mükemmeliyete ve ölümsüzlüğe erişmek için, kendi imkânları veya başkalarının yardımıyla bedenleri, ruhları, düşünceleri, tavırları ve varoluş biçimlerine yönelik belli eylemleri gerçekleştirmeleri"ne olanak tanıdığını belirtir. Foucault, böyle bir çabanın Batı uygarlığına özgü bir nitelik olduğunu ileri sürse de erken dönem Yunan uygarlığına ve Hristiyan kilisesine kadar, "benlik teknolojisi"nin hemen her kültürde karşımıza çıktığını görürüz. Daha belirli bir tanımla; psikoterapi, ötekine içinde bulunduğu şartlara ilişkin çözüm üretmesinde ya da onlarla daha iyi başa çıkabilmesinde yardımcı olmayı amaçlayan sistemli diyalogların tamamıdır. Ötekilerle yaptığımız anlamlı sohbetler sayesinde kendimiz, imkânlarımız ve doğamız üzerine kuramlar geliştiririz. Tabii ki bu sohbetler çocuklukta, bireyin ailesi ve arkadaşlarıyla başlar. Çocuk büyüdükçe, diğerlerinin benliğini ve yaşam gayelerini içselleştirir. Sonunda çocuk, hem önceki hem de süregelen diyaloglar ışığında "kendini" anlamlandırır. Psikoterapi, önceki diyalogları geliştirmek amacı ile yeni düzenekler geliştirir, yeni kavrayışlar yoluyla yeni olasılıklar sunar (Johnson ve Sandage, 1999).

Terapötik konuşma içeriği birkaç düzeyde gerçekleşebilir. İnsanlar özgüven sorunları, endişeler, depresyon, kişisel sorumluluk hissi gibi kişisel problemler ya da yakınlık ve cinsellik, iletişim, başkalarını kontrol etme gibi kişilerarası alana ait sorun ve çatışmalarla terapiste başvurabilir. Kimi insan dürtülerini kontrol etmekte zorlanır, kimi insan topluma uyum sağlamakta, kimi insan hayatın anlamı peşindedir, kimi ise ideal insan olmak derdindedir. Dolayısıyla değişik hastalar/danışanlar değişik işlevsel düzeylerde sorun yaşarlar ve insanların sorunları zamanın ruhuna göre de değişebilir. Bastırılmış cinselliğin semptomu olan histeri gider, yetersiz eşduyumun yarattığı benlik bozuklukları gelir. Semptomlar da tıpkı onları tedavi etmeye soyunan terapi yöntemleri gibi zamanın aynasıdır.

Mutluluk ve ıstırabın varoluşsal anlamları, bir kültürden diğerine değişebilir. Budist psikoloji ıstırabın kaçınılmazlığını vurgularken, Batı kültürü tam aksine, psikoterapiye ıstıraba son verecek ve mutluluğa götürecek bir araç gözüyle bakar. Batılı dünya görüşünü Batılı olmayanlarından ayıran en önemli özellik özne-nesne ayırımına dayalı Kartezyen, düalistik önermedir. Bu özne-nesne ayrılması, tıp ve psikolojinin indirgemeci modellerine geçit vermiştir. Toplumun modernleşmesi de mekanik ve materyalist hayat tasavvurlarını yaygınlaştırmış, bu dünya görüşleri Batı psikolojisindeki bireyci tarafgirlikle birleşerek, 'kişisel özerklik' ülküsünü psikoterapinin önüne bir hedef olarak koymuştur (Hoshmand, 2006).

Psikoterapinin Hikâyesi

Modernite, Hristiyanlığın kutsal dünyasına meydan okudu. Batı dünyasında Hristiyan hikâyesinin geçerli olduğu zamanlarda, kişiler kendilerini bu hikâyeye yerleştirebiliyor, bu hikâyenin karakterleri oluyor ve olayları da Hristiyanlığın dramatik ve kozmik olaylara sağladığı anlam çerçevesinde anlamlandırabiliyorlardı. Ancak modernite tarihsel Batı'nın "*tek gerçek öykü*"yü arama takıntısını bitirememişti. Her şeyi açıklayan, şeyler arasındaki bağlantıyı kuran, hayatı sunduğu cevaplarla anlamlandırabilen tek bir öykü… Hristiyan hikâyesi çok uzun yıllar ruha kesinlik sağlamış; ona bir temel, bir zemin teşkil etmişti. Modernitenin dışa bakışıyla iyiden iyiye ihmal edilen "iç insan"ı, Hristiyan hikâyesine ısrarlı meydan okumalarla belirsizleşen bir zeminde ayakta tutabilmek gerekiyor, içle dış arasındaki bir irtibat, bir kesinlik, bir hakikat aranıyordu. Modernist sanatçının cevabı bireyi her türlü dini, siyasi, toplumsal ve ekonomik zincirden kurtarmak oldu. Geriye kalan şey ise bir insanın çıplak benliğiydi. Bir yanda bilim ve teknolojinin mucizeleri, öte yanda dini ve politik özgürlük. İnsan artık sadece kendi özgürlüğünün ve hazlarının peşinden giderek yaşayabilirdi…

Freud, işte bu boşluğa doğdu. O artık bir kişi değil, bir fikir iklimi haline gelecekti. İnsanları dinlemeye başladı; insanlar çoğu zaman başkalarının sözcükleriyle konuşuyor veya ebeveynlerinin ya da toplumun dillerine

tutuşturduğu sözcüklerle kendi yaşantılarını tarif ediyorlardı. Psikanalizle birlikte kelimeler serbestçe aktı. İnsanlar anlattıkları hikâyelerde hesabı verilemeyen boşluklar olduğunu fark ettiler. Freud bu boşlukları herhangi bir ahlaki yargıda bulunmaksızın gösterdiğinde, boşluklar unutulmuş yaşantılarla dolduruluyordu ve bu da kişilerin diline tutuşturulan öykülerden çok farklıydı. İnsanlar, birdenbire kaybedilmiş yaşantılarına dair kendi hikâyelerinin onlara kendi yaşantılarını tarif edebilecek *yeni bir dil* verdiğini fark ettiler. Hayatlarının bir anlamı ve kendi öyküleri vardı ve artık hayatı başkalarını desteklemek için yaşamayacaklardı. Freud, işte bu manada da bir modernistti ve sıkı sıkıya bağlı olduğu bir inanca sahipti. Eğer hastalar yeterince derine inebilmeyi başarabilirlerse, aradıkları cevabı orada bulabileceklerdi: Bilinçdışı. Eğer bilinçdışına itilen hikâyeler bilincin gün ışığına çıkarsa, insanların dünyayı anlamak ve bilmek yönünde yaşadığı tahrifat ve mücadeleler sona erebilecek, insanlar gerçekliği olduğu gibi algılayabileceklerdi.

Freud da herhangi bir modernist gibi tek hakikat olduğuna ve kendisinin bunu elinde tuttuğuna inanıyordu. Gerçeğin kurucu teorisi bir yerde varsa, orada onu yorumlayacak uzman da gerekir. Varsayılan uzmanlık alanı diğer kişinin yaşantıları olduğunda, uzman tuhaf bir şekilde o kişinin sesini ondan alır/çalar. Böylece Freud bir eliyle sunduğunu diğer eliyle geri alıyor ve bütün bir psikoterapi alanı onu izliyordu. Bağımsızlaşmış benlik ve ona duyulması gereken saygı yönündeki modernist fikir, bugün de iyi kötü varlığını devam ettiren en yaygın üst anlatılardan biridir. Aynı yargıyı diğer büyük seküler anlatılar için söylemek ise mümkün değildir. Bilim, ilerleme, demokrasi gibi büyük anlatılar giderek inandırıcılığını yitirirken, hayatımıza anlam katan ve yükümlülüklerimize meşruiyet kazandıran yegâne hikâye kendi kişisel hikâyemizdir artık. Bu hikâyelerin serbestçe ifadesi, Lyotard'ın deyimiyle 'küçük anlatı'lara dönüşmesi, "Benlik ve Saygısı" başlığı altında olacaktır (Parry ve Doan, 1994).

Meşruiyetini kaybetmiş bir dünyada yaşıyoruz. Hiç kimse, hiçbir grup veya kurum toplumsal uzlaşıyı sağlayacak kertede güven ve inanılırlık sunamıyor. Büyük iddiaları olan kişi veya gruplara karşı şüphecilik günün geçer akçesi.

Postmodern iklimde fesat kuramlarına veya kurbanlık anlatılarına bel bağlayan yerel görüşler öne çıkıyor, zira bu hikâyeleri paylaşanlar güçsüz olduklarını söylüyor. Dilsizin dili. Güçten yoksunluk, bu hikâyelerle telafi ediliyor. Eğer birileri mağdursa, bir sorumlusu olmalı bunun; kontrol edenler, iktidardan yararlananlar, gayrimeşru olarak gücü elde edenler…

Bir "kurbanlık" duygusu oluşuyor. İnsanlar kendilerini, kendi hikâyelerinin bir parçası olarak algılamıyor, başka insanların hikâyelerindeki karakterler olarak görüyor. Meşruiyetini kaybetmiş postmodern bir dünyada, evrensel olarak kabul gören tek gerçeklik iddiası da havada kalıyor. Hiçbir hikâye hayatın anlamını tek başına özetleyemiyor, çünkü dünya artık öyle bir yer ki her şey çok hızla cereyan ediyor ve tek bir hikâyenin veya hakikatin onun hızına yetişmesi mümkün olamıyor. Artık soru, *"Kimin hakikati?"* şeklinde değişti. Görecelilik ve belirsizlik ilkeleri, şartların en bağımsız olanında bile, bilimsel nesnelliğin tam olarak gerçekleşemeyeceğini gösteriyor. Modern büyük anlatıları oluşturan bilim, ilerleme ve demokrasi; vaatlerini yerine getiremezken, bu hikâyeler bir meşruiyet duygusu sağlamadıkları gibi, dünyanın artık akıl almaz hale gelen karmaşasına da bir cevap sunamıyorlar. Bu durumda modernizm, Batı geleneğinin "kutsal ve söylensel (mitik) anlatılarını korumak için son bir çaba" olarak anlaşılabilir. Modernistler bunu, bahsi geçen hikâyeleri psikolojize edip onların meşrulaştıcı ve açıklayıcı gücünü korumak suretiyle yapmaya çalışıyorlar. Ama heyhat! Modernitenin acımasız gücü, bir kez daha niyetini aşıyor ve bu eski hikâyelerin psikolojize edilmiş biçimlerinin bile yetişemediği kadar hızlandırılmış bir dünya ortaya çıkarıyor. Sonuçta, nasıl anlaşılırsa anlaşılsın, hiçbir hikâyenin değişiminin hızına denk bir meşruiyet ve yeterlilik sunamadığı bir dünyada kalakalıyoruz. 'Hiperuzay'da terapi yapmak da zor artık. Hiperuzayda seyahat etmek, modernitenin giderek artan hızına ayak uydurmak, korkutucu ve yön şaşırtıcı. Çünkü modern terapilerin yaslandığı umdeler artık geçerli görülmüyor. Zamanın bu diliminde, psikanalizin terapinin kucağına bıraktığı bazı temel umde ve önermelerin ne kadar doğru olduğu tartışılıyor.Psikanalizin modernist önermelerinin berisinde kökü Eflatun'a uzanan bir düşünce geleneği vardır: İnsan, düşüncesiyle şeylerin hakikatine

erişebilir. İnsan zihni, üzerine düşündüğü dünyanın temel rükünlerini kavrayabilir, kendisiyle gözlemlediği dünya arasında bir irtibat kurabilir. Bu umdelerden yola çıkan terapi bize şunları vaaz eder: Her kişide bir benlik vardır. Bu benlik, kişi tarafından anlaşılabilir ve kıvama getirilebilir; yeter ki kişi ve terapist birlikte yeterince zaman harcasın.

İnsanlar birbirlerini doğru biçimde anlayabilir. Hepimiz temelde aynı dünyada yaşıyoruz. Birbirimizle konuşursak, aynı veya benzer dili kullanarak çatışma veya yanlış anlaşılmalarımızı çözer ve nisbî bir ahenk içinde yaşar gideriz. Freud ve ardılları, insanın kendi hikâyesini anlatarak kendisini daha iyi tanıyacağını düşünüyorlardı. Terapi, bu modernist inancını uzun süre korudu. Kişi kendi benliğini bilmek, sevmek ve ifade etmek suretiyle dünyayı da daha doğru yorumlayabilirdi. Üstelik terapötik dava, tüketim toplumuyla da uyumluydu. İnsanların tutkularını tatmin ederek başkalarının sevgisini (bazen hasedini) elde edebileceğini ve mutluluğu bulabileceğini söylüyordu. İnsanlar hâlâ suçluluk ve endişe içindeyse de terapistler, onları kendileriyle barıştırmak için oradaydı. Terapi sonrasında, suçluluk ve endişeden arınmış, mutlu tüketiciler olarak toplumun üretken üyeleri arasına katılabilirlerdi (Parry ve Doan, 1994). Böylece terapinin amacı; kişinin dünyayı daha açık veya daha iyi bir biçimde algılaması ve anlamasıyla, dünyadaki yerini bilmesi olarak tarif edilir. Bu amacı gerçekleştirmeye giden yol, kişinin ‘karşılanmamış ihtiyaçlar’ından geçer. Burada gerçek dünyanın ihtiyaçlarından değil, bizatihi arzudan söz ediyoruz. Yerine getirilmemiş arzular, yani sözüm ona ihtiyaçların, kişinin dünya algısını bozduğu ve gerçeklikle temas kurmasını engellediği düşünülür. Modernist ajandanın, benliği kendini tamamıyla ifade etmekten alıkoyan son engelleri de bu şekilde kaldırdığı görülür. Modern psikoterapiye göre, kişi çocukluk döneminde ebeveynlerinin kurduğu kural ve yasaklamaları kabullenmiş ve bu da kendisini açıklamakta bir dizi psikolojik engele dönüşmüştür. Kişi bir çocuk olarak bunu anlayamamış olabilir, ancak madem bir erişkin olarak bu durumu algılayabiliyor, “*hakikati bildikten sonra*”, onun tarafından özgürleştirilebilir. Modernliğin psikoterapi hikâyesi, işte böyle bir şeydir.

Modern Bireycilik ve Ruh Sağlığı

Benliğimiz sayesinde dünyayı ve kendimizi biliriz. Benlik, yaşantımıza süreklilik hissi verir ve sosyal çevrenin işlevsel temeli haline gelen tutarlı davranış kalıpları üretir. Modern Batılı benliğin fiziksel çevreyi kontrol etmek suretiyle ruhsal dengeyi aradığı dile getirilir. Bu durum kendisini, bir dizi davranış kalıbıyla ifade eder: İş imparatorlukları kurmak, yeni bölgeler keşfedip buraları istismar etmek, mülk edinmek ve biriktirmek gibi (Schumaker, 2001).

Modern bireycilik, insan ilişkilerinde rehber olarak sosyal uzlaşının peşinde değildir. Bilgi ve hakikate artık sadece mahrem öznel yaşantıyla ulaşmak mümkündür. Modern benlik o kadar büzüşmüş, sosyal bağlamdan kendisini o kadar geri çekmiştir ki bu durum bazılarını başkalarıyla tüketim ve eğlence dışında hiçbir şey paylaşamaz hale getirir. Modern benlik sadece kendine yatırım yaparak ve içsel denetimi güçlendirerek yeni sosyal ortamlara uyum sağlamak ister, ancak derin bir emniyet hissinden mahrum kalır. Bireyci kimlik yapısının bazı yararlarından da söz edilmiştir. Ekonomik gelişimin hızlanması, yenilik ve yaratıcılıkta artış, değişim isteyen durumlara daha fazla uyum sağlayabilme; bu yararlar arasında sayılabilir. Kişinin kültürel olarak önden belirlenmiş hedef, bilgi ve alışkanlıklarının dışına çıkabilmesi daha fazla yaratıcılık ve esneklik imkânı verebilir. Ancak bireycilik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye bakıldığında durum bu kadar parlak görünmüyor. İkisi arasındaki ilişkiyi gözden geçiren araştırmaların çoğu, bireyciliğin bazı özgül sosyal ve ruhsal hastalıklara zemin hazırladığında ittifak etmektedir. Klinik depresyon, intihar, boşanma, çocuk suistimali, stres ve endişe bozuklukları bunlar arasında sayılabilir. Kolektivist kültürlerin de kendilerine mahsus sorunları olmakla birlikte, bu tarz kültürel yapıların ruh sağlığı açısından daha koruyucu olduğu görülmüştür. Bir açıklamaya göre, kolektivizm grup içi ahengi yücelterek, günübirlik hayatın zorlanma ve çatışmalarını azaltır. Daha az rekabet, daha fazla emniyet ve başa çıkma yeteneği anlamına gelebilir. Kişinin yanı başında ona omuz vermiş dost ve yakınları varken zorluklarla başa çıkması daha kolaydır. Grup, sorumluluğun bir kısmını emebildiğinde hayatın sıkıntıları da hafifler.

Toplulukçu kültürlerde benlik, ancak daha geniş bir sosyal bağlamda tanımlandığında derinlik ve anlam kazanır. Ancak modernlik, kimliğin kısmi bir sosyal vakumda oluştuğu bir iklim yaratmıştır ve modern tecrübe, özel sosyal bağlardan mahrum kalmış, toz gibi havada uçuşan bireyler üretmektedir (Schumaker, 2001).

Martin Seligman (1990) daha geniş sosyal destek ağlarından gittikçe daha da uzaklaşarak, "haz adacıkları"na dönüşen bireylerin pazar ekonomisinin pençesine düştüğünü ve artık tüketmeye şartlandırıldıkları eşya ile aynı şey haline geldiklerini yazar. Tüketimci bireycilik, kişisel denetimin de kaybolmasıyla, Seligman'ın *"Kaliforniya Benliği"* dediği bir benlik yapısını ortaya çıkarır. Kaliforniya Benliği; modern bireyciliğin en içe dönük, en narsistik, en benmerkezci ve en kendini düşünen biçimini temsil eder. Bu benlik için yaşamanın temel amacı doğru seçimleri yapmak ve doğru şeyleri tüketmektir. Ne için? Hayattan alabildiğine çok almak, hazzı azamiye çıkarıp acıyı asgariye indirmek için. Kaliforniya Benliği duygusal adanmadan uzak, sadece kendi haz ve çıkarları peşindedir. Böylesi bir benliğin yapısının, yabancılaşma ve depresyonu tırmandırmasına şaşmamak gerek.

Modern benlik üzerine yazan Kenneth Gergen (1991), herhangi bir istikrarlı özden mahrum ve sürekli değişen benliği, "*pastiş kişilik*" olarak tarif eder. Bu kişi, "sosyal bir bukalemundur; hazır bütün kaynaklardan kimlik parçaları ödünç alır ve verili bir durumda, onları işe yarar/arzu edilir bir biçimde bir araya getirir." Pastiş kişinin kimliği "yönetilen" bir kimliktir. Kendi "gerçek" varoluşundan ne kadar uzaklaşırsa, o kadar başarılı olduğu varsayılır. Pastiş kişi, bulunduğu ortamdan azami faydayı elde etmek isteyen pragmatik bir kişiliğe sahiptir. Kişi, gerçek ve sahici olamamanın, sadece kendisine yarar sağlamanın verdiği yabancılaşmadan utanç duymaz. Hayat, onun iştahını doyurmaya matuf değişen seslerin bir kaleydoskopudur.

Robert Jay Lifton (1993) da benzeri şekilde, kılıktan kılığa girebilen, değişimlere gecikmeksizin ayak uydurabilen bir benlikten söz eder. *Değişken benlik*, modern dünya gibi tahmin edilemez, süreksiz, sabitlenemeyen ve bağlanamayan bir özellik taşır. Kısa vadeli ittifaklar, çıkarlar gerektirdiğinde

hemen terk edilebilir. Fikir birliğine dayalı bir dostluk kurmak düşünülemez, zira yeri geldiğinde “döneklik” geçer akçe olur; eski dostluklar arkada bırakılır. Değişken benlik, her zaman başka bir yere doğru yola çıkmıştır. Bu yeni akışkan/değişken benlik, geçmiş zamanların var olmak ipinden keskin bir biçimde ayrılır. Yazar, bu durumun çeşitli riskler içerse de ruhsal dayanıklılık için yeni imkânlar sağladığını öne sürer.

Kendilerini besleyen kültürel atayurtlarından kopan bireyler, metaforik yabancılar haline gelir ve işte böyle bir zeminde modernite bir tür *ruhsal sürgün*e benzetilir. İnsana rehberlik edecek kültürel şemaların yokluğu; dünyayı kesinlik, hakikat ve inançtan mahrum bırakmaktadır. Yeterli sınırlar olmadığı için benlik kendini güçlü bir âmil olarak inşa edemez ve benliğin sınırları çöküp kişinin içsel bütünlüğü kaybolduğunda, pek çok ruhsal rahatsızlık sökün eder.

Modern kişi; gelenekten, toplumdan, paylaşılan anlamdan kendini koparmıştır ve bu özgürlük ahlaki ilişkilerini ve onun üstünden ruhsal iyiliğini etkiler. Benlik geleneksel anlam sağlayıcılarından bir kez azat edildiğinde, insanlar kendileri dışında ahlaki referans noktası bulamaz hale gelirler. Ahlaki endişeyi besleyen çatışmalar, mahrem/özel alan halısının altına süpürülüverir. Ahlaki karar ve katılımlar, geleneksel kılavuzların yokluğunda, bir seçim ve keyfiyet meselesi haline gelir. Sonuç: “Benim için iyiyse iyidir!”

Oysa insanlık tarihi boyunca ahlaki endişe, kişinin sosyal kısıtlamaları dikkate almasını ve etik yanlışlıklar, tabular üzerine ortak bir anlayışa ulaşmasını sağlamıştır. İyi insan olmanın ne demek olduğuna dair toplumca ittifak edilmiş bir fikir vardır ve ahlaki endişeyi haddi zatında güdüleyen şey, bir gruba mensubiyettir. Ahlaki kodlar, daha geniş sosyal kurumların uzantılarıdır ve toplumsal değeri olan kılavuzları temsil eder. Modern çağın ahlaki merkezi ise artık bireyin ta kendisidir. Günümüzün iyi insanı da bir işte iyi olan kimsedir. Dolayısıyla başarabilecek kadar donanımı olan kişi iyidir. Doğru olanı yapmanın yerini, doğru teknik ve çözümleri bularak başarıya ulaşmak almıştır. Başarının ilk elde toplumsal ifadelerle tanımlandığı geleneksel kültürlerin aksine, yeni başarı hikâyesi, özel zaferlere dair bir masaldır (Schumaker, 2001). Günümüzde başarı hikâyeleri denilince, ne tuhaftır, daha çok kendisine faydası olmuş,

kendisi için güç/mal biriktirmiş insanlar aklımıza geliyor. Ömürlerini insanlığa faydalı olmak için harcayan; bir ülkü, bir kitap, bir iyilik peşinde hayatını sürükleyen insanlar ise neredeyse görmezden geliniyor.

Bir "*kültürel nostalji*"den mi mustarip yazdığım satırlar? Bilmiyorum. Bildiğim tek 'alarmist' ben değilim. Bir şeyler yolunda gitmiyor, insan gezegeni soğuyor. Geç modern çağın kendiyle takıntılı, pazar tipi, ben-merkezli bireyler ürettiği, önemli kültür eleştirmenleri tarafından dile getiriliyor. Günümüzde özel ve mahrem alan arasındaki sınırlar çökerken, neyin özel neyin politik mesele olduğuna dair geleneksel ayrımlar ortadan kalkıyor. Geçmişte mahrem olan kimi konular politize oluyor ve kamusal alanda tartışılıyor. Cinsiyet, cinsellik, ırk, etnisite gibi konular politikanın merkezine yerleşip milyonlarca insanın üzerinde tartıştığı, kimi zamanda uzlaştığı meseleler oluyor. Madeleine Bunting (2004) *Guardian* gazetesinde şöyle yazıyor: 'Pazar kapitalizminin yaygın değerleri, sadece politika ve kültür gibi kamusal alanları değil, duygusal hayatlarımızın özel alanını da talan ediyor. Pazar kurallarına tabi olmuş bir toplum, katılımcılarına yalnızca iki kimlik sunuyor: Çalışan ve tüketen. Değer ve statü bu kimlikler etrafında dönüyor. İyi çalışan ve iyi eğlenen kişi ideal kişidir artık. Çalışma ve tüketme, zamanı inhisarına alıyor ve pazar değeri olmayan etkinlikler değer kaybediyor. Seven bir anne baba, iyi bir dost, ölmek üzere olan birine ihtimam eden bir kişi olmanın hükmü kalmıyor. Kalbin ve ruhun, yakınlık için gereksindiği iki temel özellik; dikkat ve mevcudiyet kayıplara karışıyor. O kadar meşgulüz ki karşımızdaki insanı can kulağıyla dinleyemiyor ve bu yüzden de onu hakkıyla tanıyamıyoruz. Pazar kapitalizminin mantığı insan etkileşiminin her biçimine bulaşmış durumda: İlişkilerimize yatırım yapıyor, iş dilini -partnerimizi- yatak odamıza taşıyoruz. Aşk da bu değiş tokuştan nasipleniyor ve 'bu ilişkiden ben ne alıyorum?', 'ihtiyaçlarım karşılanmıyor' yollu yakınmalar onu da şüphecilikle zehirliyor. Cinsellik ise başkalarını kendi amaçlarımız için kullanmamıza dönüşüyor. İnsan etkileşimine dair anlayışımız çok banal. Gerçek insani tatmin sağlayan yerden, kaçınılamaz ve derin bağımlılıktan fersah fersah uzaktayız. Günümüzde benlikle bu aşırı uğraşı, çağımızın ahlaki dekadansının onulmaz bir kimlik arayışı halinde tezahürüdür. Kendimize takıntılı halimiz,

kendimizi yüceltme arzumuz bir arayıştan ibarettir. Aradığımız ise aidiyet, emniyet ve amaç duygusu; çünkü içinde yaşadığımız çağ, bize bunların hiçbirini sunmuyor.'

Küresel tüketici kapitalizminin duygusal tehlikelerine dikkat çeken Arlie Hochschild (2003); kimlik, cinsellik, cinsiyet ve aile hayatının, küresel etkiler haline dönüştüğünü ifade ediyor. Ona göre, küreselleşme özel hayatın dokusunu tahrip ediyor ve bireyciliği denetlenemez bir narsisizmin ve kendine takıntılı olma halinin kıyılarına bırakıyor. Dijital iletişimin küresel galaksisinde, pazar kuramları ve ulus-aşırı şirketler bir "kopuş ruhu" yaratıyor. Yalnız, uzak, endişeli ve boş: Bu sözcükler bireysel benliğin küreselleşen dünyadaki duygusal sınırlarını çiziyor. Aşk, cinsellik ve ilişki de "küresel soğuma"dan nasipleniyor. Geçmiş dünyanın katı, önceden tanımlanmış cins ilişkilerinin yerini daha akışkan, daha fazla iletişime dayalı ilişkiler alıyor. Gerçi "ölüm bizi ayırana dek" nakaratı geçmiş ilişkilere bugünün soğuk, duygusal stratejilerine göre daha fazla sıcaklık katıyordu. Kadınlara yönelik çok satan nasihatvari yardım kitapları da bu "kültürel soğuma"yı tırmandırıyor. "Nasıl zayıflarsınız? Nasıl seksi görünürsünüz? Saçı nasıl boyamalı? Nasıl estetik olmalı?" Medya kadınlara, günümüzün çok riskli ilişkiler pazarında nasıl sıkı pazarlık edeceklerini öğretiyor. Feminizm özel hayatlara taşınıyor, kadın mükemmel bir şekilde paketleniyor ve sonuç: *"Sex and the City"!*

Günümüz toplumunun mümeyyiz vasıflarından biri de "ahlaki bireycilik". "*Herkesin ahlakı kendine*" düsturunda ifade bulan bu yaklaşım toplumun ortak tabularını, herkesin ittifaken kınayacağı etkinlik, inanç ve eğilimleri ortadan kaldırıyor. O halde, "Bana dokunmayan yılan bin yaşasın!" Sosyal bilincin zayi olmasıyla, bireyler kendi ahlaki emirlerini kendi arzularınca tayin edebilirler. Zaten sosyal bilincin yerine kişisel bilincin yükselmesi, kişilerin kendileriyle ahlaki sözleşmeler yapması demek. Eğer ahlaki davranışa rehberlik edecek sosyal kuramlar görünürde yoksa ahlaken uygun davranışın adı "kendine iyi olmak" şeklinde tanımlanıverir. Bu durum ahlaken anlamlı ilişkilerin yıkılmasıyla pekişir. "Dostlukların son günü" gelip çatar ve artık dostluklar da simgeseldir. Onların biricikliği efsanesi, bir dizi iyi izlenim uyandırma

stratejisiyle sürdürülür (Schumaker, 2001). Başkalarını istismar, ayıp olmaktan çıkar, yabancı dış dünyanın etkin bir biçimde mühendisliğini sağlayan yaratıcı ve ahlaken tarafsız bir stratejisi olur. “Minareyi çalan kılıfını hazırlar” dünyasının sakinleri, topluma hizmet etmeyi bırakın, dostlara hizmeti bile çok görür. Ani doyum önemlidir. Sosyal feragat ve benlikten kurtulmaya dayalı ahlaki doyum, adeta yok mesabesindedir.

Ahlaki gerilim; kişi kendisine ihanet ettiğini, kendisiyle olan sözleşmesine uymadığını düşündüğünde ortaya çıkar, yani bir işten maksimum çıkar sağlayacağı sıra, içinden bir ses onu durdurduğunda. Ancak madem ahlaklılık kişinin kendisiyle vardığı ahlaki uzlaşıdan ibarettir, o halde sözleşme maddeleri değiştirilebilir! Ahlaki değerlendirmenin yeni temeli “kendini tatmin” olunca, insanların tarih boyunca kendilerine saygı duymalarını sağlayan iyilik fırsatları değer kaybeder. Kişinin ancak kendi çıkarlarını aşan bir ahlaki eylemle “iyi insan” olabileceğini söyleyen kadim düşünce işitilmez olur.

Ahlakın sosyal arenadan çekilmesi, Batı modernitesinin, erdemin yerine araçsal aklı, kâr güdüsünü ve güç temerküzünü koymasının kısmi bir tezahürüdür. Kâr yönelimli kapitalizm, meşru bir ahlaki kozmoloji için sağlam zemin oluşturmuyor. Belki de ahlakın ve merhametin daha yüksek sesle konuşacağı bir zamana erişmiş bulunuyoruz.

“Kendime bunu borçluyum”. Modernin iç savaşı, kişinin kendisinden en yüksek düzeyde verimi almak üzerinedir. Geçmişin geleneği, kişinin kendisine yönelttiği dikkatin ve kendini tatmininin üst sınırlarını çiziyordu. Artık sorun toplumun değil, kendi taleplerimizin kendimiz tarafından, ne ölçüde karşılanabildiğidir. Böylece histeri gibi bastırma ile ortaya çıkan ve sosyal günahkârlık korkusundan beslenen bozukluklar kaybolur ve onların yerini, sabrın ölümünü simgeleyen dürtüsellikle ilgili belirtiler alır. İçsel dürtülere yönelik dikkat, pazar ekonomisi tarafından koordine edilir ve şöyle söyler: “S*enin her şeye hakkın var!”* Özgüvenler mesnetsizce şişirilirken, tüketimciliğin ekmeğine yağ sürülür: *“O arabaya hakkın var! O eve, o giysiye hakkın var!”* Modern ruhun temel özelliklerinden biri de bu hak etme duygusudur. Bu duygu ile narsistik kişilik arasındaki ilişkiyi ilerleyen sayfalarda tartışacağım.

Tüketici olarak benlik fenomeni ve gençliğe yapılan mütemadi vurgu, modern kültürün ekonomik motiflerin de etkisiyle bireyleri çocuklaştırdığı şeklinde yorumlanabilir. Modern kültür sunilik ve imge pazarlaması üzerine şekillenirken, kişi de benliğini pazara bir mal olarak sunar. Belirli durumların özelliğine göre, kişi kendini değişik şekillerde pazarlayıp satabilir. Duygusal dünya, utanma ve sıkılma gibi uyarı sistemlerine kulak tıkadığı için duygular da pazarlanabilir ve ücreti mukabilinde hizmete sokulabilir.

Stepan Mestrovic (1999) duygusal açıdan içi boşalmış insanların, toplumsal ilgiler duymaksızın yüzeysel duygularla kendi çıkarları peşi sıra gittiği kültürel ortamı *duygu sonrası toplum* olarak tanımlıyor. "Duyguların McDonaldlaştırılması" olarak da isimlendirilebilecek bu süreçte, çağımız insanı artık gerçek duygularını yaşayamaz; onları eyleme dökemez; olsa olsa duygu simülasyonu yaşayabilir. Olayların insanlarda kolektif bir coşku yarattığı, onları duygulandırdığı ve eyleme sevk ettiği zamanlar geçip gitmiş, duygular paketlenip kullanıma sunulmuştur. Artık televizyon ekranlarında izlediği soykırıma karşı tek yapabildiği, nazik olmak ve merhamet duymaktır.

Duygunun terk edilmesi, modern kişinin en temel duygusal gerçekliği olarak tarif edilen, derin bir içsel "küntlük ve ölüm hali"ne yol açar; varoluşsal sorunlar ve "ruh ölümü" de böyle bir ortamda filizlenir. "Modern toplum kendisini sorgulamaktan vazgeçti" demişti Castoriadis. 2009'da neredeyse tüm dünyayı kasıp kavuran ekonomik buhran, küresel narsisizm ve tamahkârlığın duvara toslaması olarak da görülebilir. Kendini sınırlamayı reddeden insanın; kısa vadeciliği, sürekli kendini yeniden inşa edişi ve süreksizliği, küresel krizle aşikâr olmuştur. Şimdi soru sorma vaktidir.

İhtimam Ahlakı

Martin Jacques (2004), Batı toplumlarında samimiyetin ölümünden bahseder. Ona göre artık insan olmanın ne demek olduğuna dair fikirlerimiz aşınmakta ve bu da günümüz insanını daha mutsuz kılmaktadır. Batı toplumları üç temel kuvvet tarafından dönüştürülmektedir: 'İlk olarak, bireyciliğin yükselişi... 60'larda ortaya çıkan bu yükseliş kişinin kendini tüm çıkarların merkezi olarak

algılamasını sağlamış, kişi kendisi için evrensel bir referans noktası haline gelmiştir. Kişinin bireysel ihtiyaçları artık her eylemi meşrulaştıran bir niteliktedir. Yaşadığımız çağın adı *bencillik çağı*dır. İkinci eğilim ise, pazarın toplumun tüm katmanlarına işlemesi yönündedir. Her şeyin pazara ait kılınması, toplumumuzu ve bu toplumun içinde yaşayan her bireyi katı bir rekabetin içine sürüklemiştir. Pazar mantığı artık evrenseldir, bu ideoloji artık sadece neoliberallerin değil, hepimizindir; kullandığımız ölçütler işimizin ya da alışverişimizin sınırlarını aşmış, benliğimizin ve yakın ilişkilerimizin alanlarına da sızmıştır. Pazar devrimini dillendiren kâhinler, bu durumun barındırdığı çelişkiyi fark etmemiş değildir. Asıl gerçek çok daha derin ve sinsidir; insan olmanın ne demek olduğu artık sorgulanmamaktadır. Bireye duyulan inanç, pazar adlı kutsal kitapla örülmüş ve hayat dokumuzun yerini almıştır. Yaşadığımız toplumun adı *Pazar Benliği* toplumudur. Üçüncü yönelim, özel alanlarımızı daraltan, kişisel zaman kavramını yok eden, yaşama hızımızı artıran iletişim teknolojileri, yani internet ve cep telefonlarıdır. Evet, hâlâ sosyal hayvanlar olarak yaşıyoruz, eskiden olduğundan sayıca daha fazla ilişki içindeyiz: ‘kafe’ kültürü modern ‘eğlence’ toplumunun yeni sembolü halinde. Fakat nicelik, nitelik demek değildir. İlişkilerimiz daha kozmopolit olabilir ama aynı zamanda çok daha geçici ve kısa ömürlüdür.

Sosyal hayatımız doğasıyla hiç de uyumlu olmayan bir şekilde pazarın ritmini ve özelliklerini yansıtmaya ve taklit etmeye başlamıştır. Ve bu arada, hayat boyu sürebileceğini varsaydığımız ailevi ilişkiler de gitgide zayıflamakta, aile kurumu gücünü yitirmektedir. Geniş aileler artık sıra dışı bir konuma gelirken, çekirdek aileler çok daha küçülmekte, ömürleri kısalmaktadır. Evliliklerin yarısı boşanma ile sonuçlanmakta, aileler okul öncesi çağdaki çocuklarıyla çok daha az vakit geçirmektedirler. Samimi ilişkilerin temeli, ebeveynlerin kendi aralarındaki ve çocuklarla olan ilişkilerinden beslenerek ailede atılır. Yakınlık, samimiyet, zamana ve sürekliliğe bağlı bir değişkendir. *Karşılıksız ve koşulsuzdur.* Güven duygusuna dayanır. *Sonuç olarak, piyasa (pazar) tarafından geliştirilen değerlerin bir antitezidir.* Yeni egemen değerler, mevcut yakın ilişkilerimizi de zedelemektedir. Cinsel yaşamı ve aşkı değerlendirirken bile, tüketim toplumunun

ölçütlerini -yani çeşitlilik, yenilik ve harcanabilirlik- kullanmaya yönelik güçlü bir eğilim var. Seri tek eşlilik artık bir hayat tarzı haline gelmiştir. Cinsellik artık gazete makalelerinde yer bulan statü sahibi bir olgu ve bu durumda hiç de ilginç olmayan bir şekilde, vücuttan çok ruha ait olan aşk, iyice içinden çıkılmaz bir karmaşa haline gelmiş bulunuyor'.

Sue Gerhardt (2010), *The Selfish Society/Bencil Toplum* adlı kitabında aynı hastalığı teşhis etmekle birlikte, farklı tedavi öngörülerinde bulunur. Ona kalırsa Jacques'ın tespitleri yerinde, fakat geleneksel aile düzenine dönülmesi yönündeki telkinleri isabetsizdir. Bunun yerine Gerhardt, bir *'ihtimam ahlakı'*nın politikadan çocuk yetiştirme uygulamalarına dek toplumsal dokuya nüfuz etmesini önerir. İyimser olmak için nedenler vardır. Rekabetçi ve duygusal açıdan kişiyi desteklemeyen çevrelerde yaşamak beyin üzerine olumsuz tesirler husule getirmekte ve zorlanma altındaki annelerin doğurduğu çocuklar da zorluklara karşı daha tahammülsüz bir biçimde dünyaya gelebilmektedir. Ama ihtimam ile zorlukları aşabiliriz. İhtimam bir dizi ilke veya duygu değil, bir etkinliktir. Bütün insanları ilgilendirir, zira hepimiz ihtimam görür ve gösteririz. İnsanlarla nasıl ilişki kurduğumuz, onlara nasıl davrandığımız kadar içinde yaşadığımız dünyayı onarmak için ne yaptığımız da ihtimam kavramının içinde yer alır. Kuşkusuz içinde bulunduğumuz karmakarışık dünyada herkesin ihtiyaçları karşılanamaz. Karşılanması gerekenden daha fazla ihtimam ihtiyacı olacağı açıktır ama yine de neye öncelik verilmesi gerektiği konusunda bir uzlaşı sağlanabilir. Bütün bunların nasıl belirleneceği ancak kolektif bir politik tartışmayla açığa çıkarılabilir. 17. yüzyıl Aydınlanmasının ürünü olan soyut birey hakları diline veya idealist bir evrensel ahlakçılığa bel bağlamak, sahte bir emniyet duygusu vermenin ötesinde bir yarar sağlamayacaktır. Bu soyut dil, toplum içindeki eşitsiz güç dağılımını ve her bireyin hayat döngüsünün değişik zamanlarında ihtimam ihtiyacının da değişebileceğini gözden kaçırır. Yapmamız gereken, kendilerine mahsus hayatları olan kanlı canlı insanlara dikkat kesilmek ve onların ihtiyaçlarını, kendi ihtiyaçlarımız kadar ciddiye almaktır.

Bu yönüyle 'ihtimam ahlakı' kavramı psikoterapide son yıllarda giderek daha fazla revaç bulan *'zihinleştirme'* kavramıyla örtüşmektedir. Zihinleştirme

kavramı, başka insanlarla ilişki kurmanın nasıl mümkün olabildiğini bize gösterir. Özü itibariyle zihinleştirme, başka insanların da davranışlarını güdüleyen, kendilerine mahsus, ayrı zihin ve duyguları olabileceğini kavrama kabiliyetidir. Böylece başka insanların bir şeyleri bizden çok daha farklı biçimlerde yaşayabileceğini fark ederiz. Kişinin kendi yaşantısına açık olmasına dayanan bir yetenektir bu, zira kendi duygularını tam manasıyla yaşayamayan ve onlara tahammül edemeyen bir kişi başka insanların duygularına da kendini tam manasıyla açamaz ve onların farklı düşüncelerine saygı duyamaz. Bir ihtimam ahlakını politikaya hâkim kılmamızı gerektiğini söyleyen Gerhardt (2010) şöyle yazar: ‘’Geçtiğimiz on yıllarda olgunluk ve hikmet peşinde koşmak yerine, istediğimiz her şeye bir bedel ödemeden sahip olabileceğimizi varsayan zembereğinden boşalmış bir kolektif zihniyete teslim olduk. Zamanımızda Batılı sanayi kapitalizmi öyle bir çürüme seviyesine varmıştır ki başkalarını fark etme duygusundan neredeyse tamamen uzaklaşmış bulunuyoruz’. Günümüzde güven azlığı insan ilişkilerini adeta zehirliyor. Sosyal dünyada insanların birbirine yeterince güvenemiyor oluşu, her insanın kendi içine dönmesine, sadece çok yakın çevresinde dostluk aramasına yol açıyor. Toplumsal hayattaki davranışlar giderek benmerkezci bir hüviyet kazanıyor. Kamusal alanlarda başka insanların duygu ve düşüncelerini önemsemeyen, sözgelimi cep telefonunda yüksek sesle konuşarak başkalarını rahatsız edebilen insanlarla artık daha fazla karşılaşılabiliyor. Daha empatik bir topluma giden yolun, çocukların ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarına dikkat kesilebilen, duyarlı bir anne babalıktan geçtiği bugün daha fazla seslendiriliyor. Çocukların vicdan, merhamet ve diğerkâmlık eksenli bir ihtimam ahlakıyla büyütülmesi; onların hem kendilerini hem de başka insanları çok daha iyi anlayabilmelerini sağlayacaktır (Sayar ve Bağlan, 2010). İhtimam ahlakının, ötekinin yüzünü bir ahlak alanı olarak görmenin ve karşımızdaki insanı şeyleştirmeyen bir Ben-Sen anlayışının; psikoterapinin de asıl eksenini oluşturması gerektiğini ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak tartışacağım.

Psikoterapi Kendisini Sorgulayabilir mi?

İnsanın kendi üzerine düşünmesini ve kendini sorgulamasını teşvik eden bir disiplin olarak psikoterapi, kendi üzerine ne kadar düşünüyor ve kendi kendini ne kadar sorguluyor? Kimi yazarlar tarafından, terapinin kaçınılmaz bir biçimde bir ideoloji ve bu ideolojiye içkin ‘gizli önermeler’ içerdiği dile getiriliyor. Bu ‘gizli önermeler’ yüzünden terapinin modernliğe mahsus bazı hastalıkları da bünyesinde barındırdığı, modernist bir tasarım olduğu ve giderek daha uzman merkezli bir sağaltım pratiğine dönüştüğü vurgulanıyor. Psikoterapinin iyileştirmeye çalıştığı hastalığı bizatihi üreten atomistik bir bireycilik yarattığı, kendi istek ve ihtiyaçlarımızı diğer insanların istek ve ihtiyaçlarının önüne koymamızı telkin ettiği, egoistik ihtiyaçları sosyal sadakate tercih ettiği bildiriliyor (Illouz, 2008) . Psikoterapi zamanımızda çelişkili bir konumda, iki ayrı tarafa hizmet edebiliyor. Örtük bir biçimde; tahakkümcü, sınırlı, boş benliği inşa etmeye önayak olarak statükoyu yeniden üretip kendini özgürlükçü bir girişim olarak tanımlamakla, tüketimciliğin değirmenlerine su taşıyor. Beri yanda, statükoyu beslemeyen psikoterapiler, kapitalizme alternatif bir ahlak da barındırıyor. Bu pratikler Batı geleneğinin yabancılaşma ve şeyleşmeye karşı duran veçhelerinden kök alıyor. Ana-akım uygulamalar hastalara saygıyla yaklaşılmasını, dinlenip anlaşılmalarını, sır tutmayı, onları fikir, para ya da cinsel anlamda istismardan korumayı vaat ediyor (Cushman, 1995). Bu uygulamalarda, kapitalizmin insan ilişkilerini şeyleştiren ve sadece kâr dürtüsüyle hareket eden güdülerden farklı olarak, bir ahlak anlayışı var.

Psikoterapi bugün bizim için hayatlarımızın normal, günlük bir veçhesi haline gelmiş durumda. Öyle ki ona dair merakımız da sorgulamamız da az. Sosyal artefakt ve kurumlar doğal kabul edildiğinde toplum içindeki bir boşluğu doldurur, kültüre bütünleşik bir işlev icra eder. Bunun adının konulması, görünür olması gerekmez; ancak bu işlevlerden feragat da edilemez. O halde psikoterapinin sosyopolitik işlevleri nedir?

Psikoterapi statükoya nerede eklemlenmekte ve ona nasıl meydan okumakta? İnsan olmanın ne olduğuna, normallik ve suçun standartlarına, eğitim kuramındaki eğilimlere, popüler kültürün içeriğine, ahlaki anlayışlara, günlük dile dair ne söylemekte? Batı’nın son 500 yıllık tarihindeki büyük değişimler;

bireyin, kurtarılması gereken kutsal bir ruh veya ortak iyi için hareket etmesi gereken toplumsal birimin unsuru değil; *terapi edilmesi gereken bir benlik*, zihin taşıyan kişi olarak anlaşılmasına yol açmıştır (Illouz, 2008; House, 2003).

Psikoterapinin Gelişimi

Psikolojik terapilerin 19. yüzyıl sonu ve 20. yüzyıl başlarında ortaya çıkmasını temelde iki etkene bağlamak mümkündür. Bir açıklamaya göre, psikoloji ve psikiyatri bilgisindeki ilerleme yeni bir tedavi biçiminin keşfedilmesine yol açmıştır. Bu bakış açısından terapi, psikoloji ve psikiyatri teknolojisinin bir parçası olarak görülebilir. Terapi, bilimsel olarak kanıtlanmış kuram ve işlemleri duygusal hayatın ve davranışın sorunlarına uygulamaktır. Bu bakış; psikoterapileri, modern hayata adeta nüfuz etmiş olan ‘ilerleme’ ve ‘ gelişme’ teması içine sıkı sıkıya yerleştirir. Terapinin yükselişine bir diğer bakış ise eski kültürel gelenekleri göz önüne alır. Bütün kültürler üyelerine, grup ve kişilerarası gerilim, öfke ve kayıp duyguları, gaye ve anlam sorularıyla yüzleşecek; bunları çözecek ritüeller sunar. Bu ritüeller nesiller boyunca gelişir, değişir ve günlük hayatın bir parçası kabul edilir. Bu açıdan bakıldığında psikoterapinin, modern endüstri dünyasının değer ve ihtiyaçlarını yansıttığı düşünülebilir. Yani bilim adamları tarafından ‘icat’ edilmemiş, sıradan insanların tarihin daha eski dönemlerinde kullandıkları iyileştirme pratiklerinden türemiştir. Kaçınılmaz olarak da bu daha erken biçimlerin tortularını taşır.

İnsanlığın kaba taslak üç gelişim evresinden geçtiği ve bunların geleneksel, modern ve geç-modern/postmodern olarak isimlendirilebileceği dile getirilmiştir. Bu evreler arasındaki fark sadece toplumsal örgütlenmeler, kurumlar ve iletişim biçimleri arasında değildir; aynı zamanda bireysel kişi düzeyinde de fark vardır. Kişi olmanın ne olduğu, sosyal olarak inşa edilir ve kişinin içine doğduğu ilişkiler ağı, inanç ve akrabalık sistemleri, ekonomik düzen tarafından şekillenir. Artık kişi olmanın ne demek olduğuna dair duygular değişmiştir. Terapi hem bu değişimden etkilenir hem de onu ortaya çıkarır.

Geleneksel kültürde kişi olmak hem ruhi hem beden olarak hem de manevi anlamda başkalarına yakın olmak, yakın yaşamak demektir. Böylesi bir insan

için karar verme ve eylemin temeli olarak ‘iç benlik’ mefhumu anlaşılmazdır: ‘Ben kimim?’ sorusuna verilecek cevap; kader, görev, akrabalık ve tarih gibi dış etkenlerce belirlenir. Öte yandan modern toplumda kişilik duygusu oldukça farklıdır. Kenneth Gergen (1994) modern kişi kavramının gelişiminde iki veçheye dikkat çeker: Birinci veçhe, kişi ve ilişkinin romantizm fikri üzerinden kurulur. Kişinin romantik/modern mefhumu; bir kişinin başkalarıyla kurduğu derin bağlarla kişi olduğu fikrini korur; ancak geleneksel tarih ve topluma gömülü olma fikrinin yerine ötekilerle ilişkiyi koyar (sözgelimi cinsel eşler veya evlilik eşleri). Modern kişiliğin bu yönü 20. yüzyıl psikolojisinde de yansıtılır. Psikodinamik teorinin içsel benlik nesnelerine yaptığı vurgu ve ilişkilerde mahremiyetin öne çıkarılması, toplum içinde kişi duygusundan ilişki içinde kişi duygusuna doğru hareketlenmenin örnekleridir. ‘’Ben olmak ne demektir?’ sorusuna cevap aranırken benlik adında bir iç ülke yaratılır. Mutluluğa, başarıya, sevgiye ve sevilmeye giden yol benlik adlı bağımsız, sınırlı ve bireysel bu iç ülkenin ayrıntılı keşfinden geçmektedir. Modern kişi kavramının diğer merkezi veçhesi, kişinin bir mekanizma olduğu duygusudur. Modern hayatta rasyonalite, kontrol ve riskin ortadan kaldırılmasına büyük önem atfedilir. Bütün dini hikâyelerin ardında bireyin nihai anlamda aşkın bir gücün iradesine ve kılavuzluğuna muhatap olduğuna dair, kuşatıcı bir büyük anlatı vardır. Bütün bilimsel kuramların arkasında ise tahmin ve kontrole dair bir büyük anlatı bulunur: Bilim, insana kâinatın efendisi olma imkânını bahşeder ve psikanaliz, davranışçılık veya bilişsel psikoloji marifetiyle kendi varlığımızı bilimsel sebep sonuç ilişkileri dahilinde bir açıklamaya kavuştururuz. Hepimiz (hatalı) mekanizmalarızdır (McLeod, 1997).

Dinin sağladığı anlam, bilim ve modernlikle birlikte büyük ölçüde aşınmış, hatta psikoterapi mesleklerindeki insan sayısının artışıyla, rahip sayısının düşmesi arasında bir ilişki olduğu öne sürülmüştür. Ruhsal sorunların çözümünde din adamlarına ve dinin sağladığı anlam çerçevesine daha az itibar edilmesi, “ruh sağaltımı” alanında çalışacak yeni meslek erbabına ihtiyaç doğurmuştur.

Seküler psikoterapi inşasında anahtar kişi Freud’du ve onun getirdiği yaklaşım,

modern biyoloji ve psikoloji biliminden yola çıkan güçlü bir kuramsal temele dayanıyordu. Freud, teknik olarak hipnoz ve dinden çok şey ödünç almış, bunları doktor ve hasta arasında özü itibariyle tıbbi olan bir ilişkide eritmişti. Bu yeni iyileştirme biçiminde hasta her şeyi itiraf ediyor ama bu itiraf daha örtük, daha mahrem bir şekilde icra ediliyordu. Psikanalitik danışmanın sırlı ve sınırlı doğası; modern, özerk, sınırlı benliğin bir aynasıydı. Psikanaliz bu benliğin yeniden içe dönmesini, içindeki sahayı yeniden kontrol edip sömürgeleştirmesini sağlıyordu ve bunun için nihai imkândı. Freud'un modernleşme ikonu olan psikanaliz, ABD'ye ihraç edilmeden tam bir şöhret kazanamamıştı. Psikanaliz ve Amerikan kültürü pek çok biçimde ideal bir uyum gösteriyordu: Pazarlanabilir bir kişiliğe duyulan ihtiyaç, kendini geliştirme güdüsü, sosyal açıdan hareketli ve yurtsuz bir toplumun boş benliği ve bu benliğin nihayet tüketilerek veya terapi yoluyla doldurulma yolundaki çığlığı. Nihayetinde bu pazar ekonomisiyle mükemmel uyum gösteren bir cevaptı. Psikoterapinin satılması, politik düzen için bir tehdit içermiyordu (Cushman, 1995). Füredi (2004) terapi kültürünün, bireyin anlam arayışına bir cevap vermek arzusunda olmasına rağmen, din ile pek az ortak nokta taşıdığı fikrindedir. Dinin sosyal hayata en önemli katkısı, hayatı açıklaması değil; bütün topluma bir anlam ağı sağlayabilme kudretidir. Dinin gayesi toplumu bir arada tutmak ve insanların birlikte hareket etmelerini sağlamakken, terapötik ethos, benlik için bir metin, bir senaryo yazar. Dinden farklı olarak, terapötik ethos benlikten daha yüksek bir değer tanımlamaz, insanların ortaklaşa paylaşabilecekleri bir anlam da sunmaz. *Terapötik ethos*, günümüzün ahlaki yönelim kaybına ve dayanışmanın zayıflamasına, benliği başlı başına bir amaç ilan ederek hizmet eder.

Kurumsal altyapı ve bilimsel dilin ardında, psikoterapi bir tür buluşma, bir tür konuşma yeri, bir sosyal drama biçimidir. Geleneksel kültürde kişiyle rahip, şaman veya iyileştirici arasındaki ilişki kişisel hikâyenin toplumun hikâyesine yaklaştığı, ona katıştığı bir hadisedir. Kişi böylece yeniden moralize olur, kültürün ahlaki düzenine yeniden kabul edilir. Benzeri bir süreç modern psikoterapide de vuku bulur, fakat bu kez çok daha bireysel ve bilimsel terminoloji içinde gelişir. Psikoterapi, sonuç olarak anlatıyı özel bir biçimde, 20.

yüzyıl endüstri toplumunun kültürel ortamına uygun olarak yeniden inşa eder. O halde, psikoterapinin özünü teşkil eden kültürel unsurlar şu şekilde özetlenebilir: 1. Bilime dayanan bir meşruiyet, 2. Tıbbın gücüne yaslanmak, 3. Bireycilik yönündeki kültürel eğilimleri beslemek, 4. Bir uzman ürünü haline gelmek, 5. Ahlakiliğin reddi (McLeod, 1997).

Modernlik ve Ötesi

Modernite, 18. yüzyıl Aydınlamasıyla ilişkilendirilir. Aydınlanma Felsefesi, hakikate ulaşmanın yolu olarak —dinin, inancın ve geleneğin zıddına— rasyonaliteyi vurgulamıştır. 19. yüzyıl bilimi; nesnelliğe vurgusu ve insanın nesne hakkında önyargısız görüş elde edebileceği inancıyla özneyi nesneden ayırmasıyla Aydınlanma içindeki empirist geleneğin doruk noktasını temsil eder. Nesnellik ve bilimsel rasyonaliteyi pratik problemlere uygulamayı kapsayan Aydınlanma temelli proje, Sanayi Devrimi'yle ete kemiğe bürünmüştür. Modernite anlayışının tam kalbinde, doğayı egemenlik altına alma teşebbüsü vardır. Teknolojik bakımdan daha az gelişmiş ya da rasyonaliteden ziyade inançla, duyguyla, sezgiyle ve dinle daha fazla yaşayan insanları 'ilkel' olarak değerlendiren ilerleme fikri, modernitenin mümeyyiz vasıflarından biridir. Bu yapı Avrupa kolonyalizmiyle de uyumluydu. Sanayileşmemiş toplumlardaki insanlar dünyanın her yerinde ötekileştiriliyor, egemenlik altına alınıyorlardı. Modernite bize megalopolis, modern ulaşım, tarım ticareti, nükleer güç/nükleer silahlar ve bilimde nesnellik standartlarımızı getirirken, bir yandan da içinde çelişkiler barındırmaktadır. Aydınlanma empirisizmi kişisel öznelliği ortadan kaldırma veya onu nesnelliğe bir engel olarak marazileştirme eğilimindedir. Modern empirist ülkü, bilim adamını tarafsız ve nesnel, insanoğlunu da kontrollü ve kontrol altında bir varlık olarak görmek ister. Diğer taraftan, bilinçaltı tespit edilip kısmen marazileştirilse de psikanaliz bilinçaltının üzerindeki ısrarı ölçüsünde, öznelliğe odaklanma eğilimindedir.

Postmodernizm —bütün gelenekçilik ve empirizm türlerinden uzaklaşmanın devamını oluşturan— modernist empirizmden bir uzaklaşmadır. Postmodernizm sarkacın bir salınımı, modern objektivizme ve bireyciliğe bir tepki olarak

görülebilir. Ancak dönüş dine ve inanca değildir; tersine, postmodern “haleti ruhiye”si, bir şüphecilik ve eleştiri haleti ruhiyesidir. Mükemmel bir postmodern teşebbüs örneği olarak yapıçözümcülük, bir düşünce sistemi içindeki gizli çelişkileri ve iki kutupluluğun sözde zıt terimlerinin kapsadığı durumları ve birbirleriyle ilişkili olduklarını açığa çıkarmayı hedefler. Postmodern ve yapıçözümcü düşünce, bilgiyi bağlamsallaştırma; yerel ve politik hale getirme ve evrensellik iddiasını zayıflatma eğilimindedir. Bilgi kullandığımız kategorilere ve düşünme biçimlerine ya da söylemsel pratiklere göre sürekli değişen indi/rölatif bir şey olarak görülür. Bu kategoriler ve düşünme biçimleri kendiliğinden rasyonel ya da doğru olduğu gerekçesiyle değil, politik hedefler ya da gelenek temelinde seçilir. Bu şekilde, postmodernizm Aydınlanma epistemolojisinin bir eleştirisini oluşturur (Altman, 2009).

Postmodernizm post-yapısalcılıkla ilişkilidir ve yapısalcılık, insan davranışını altta yatan derin yapıları yansıtan bir şey olarak görür. Freud’un bilinçaltı, bu anlamda bir derin yapıydı. Örneğin, Derrida’nın yapıçözümcü biçimiyle post-yapısalcılık, değişmez ve gayri-şahsi kategoriler ve yapılar gibi görülebilen şeyleri gevşetmeyi hedefliyordu. Empirik/modern görüş birey ile toplum arasında yarılmanın ürünüyken, yapısalcı görüşte birey, toplumun ürünüdür. Lacan (1977) bilinçaltının bir dil gibi yapılandırıldığını öne sürerken bu bakış açısını benimsemiştir. Lacan’a göre, toplumu oluşturan sembolik düzen olarak dil, bireysel ruhun merkezindedir. Yapısalcılar, söylemsel pratiklerimizin oluşturucu etkisini, yani konuşmamız ve düşünmemiz bakımından kategorileri, bizim için mevcut kavramları, tecrübemizi yapılandırmak için bize sunulan düzenleyici ilkeleri vurgularlar. Hatta bireyselliğimizin çekirdeği olan benlik, dilin inşa edilme biçimiyle, kültürel bireyciliğimizle ve farklılığa verdiğimiz değerle oluşturulmuş bir şey olarak görülebilir. Bu nedenle, yapısalcılıkta modern Batılı bireyciliğine dayanan güçlü bir Hümanizm eleştirisi ortaya çıkar. Yapısalcılık, tek başına düşünerek varlığını sürdüren Kartezyen bireyi tahttan indirir; fakat yapılara odaklanma bir gayri-şahsileştirme potansiyeli taşır. Modernizm, yapısalcılık ve bu akımlara tepkiler; benliğin doğası hakkındaki soruları da beraberinde getirmiştir. Modern benlik; üniter bir benliktir, bir kuvvet

merkezidir, ayrıdır, doğanın ve ötekinin egemenliğini hedef alır. Bunun aksine yapısalcı benlik içinde yer aldığı gerçekten ayrı bir benlik değil, dilin bir işlevidir. Post-yapısalcı /postmodern benlik ise çok katmanlıdır ve zaman ve zemine göre değişir. Çevresiyle ayrılmaz şekilde bağlantılıdır. Freud normal bir üniter benlik anlayışına hiç dokunmayarak, çeşitliliği patolojik bir fenomen olarak görmüştür. Onun yöntemi, modern bilime temel olan özne-nesne yarılmasını ve "sınırlı, buyurgan benlik" fikrinin temelini yeniden üretmiştir (Altman, 2009).

Postmodernizm, modernizm programının yetersizliklerinin sonucunda ortaya çıkmış, Batı toplumlarındaki genel kültürel dönüşüme verilen bir isimdir. Psikoloji ise Aydınlanma'nın epistemolojik ilkelerini, insan davranışının incelenmesine uygulamak isteyen akademik bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır. Modernist programın büyük anlatısı, bilim tarafından yasaları açığa çıkarılan mantıklı ve düzenli bir evren fikri öngörüyordu. Bu yasaların bilgisi biriktiğinde, insanoğlunun yararına kullanılabilecek ve bu da insanlığı yoksulluk, hastalık, sınıfsal veya politik kölelikten kurtaracaktı (Lyotard, 1984). Modernist programa inanç, iki dünya savaşı, çevre krizleri, şehir gettolarındaki sorunların kaçınılmazlığı ve süregelen nükleer kıyamet tehdidiyle sarsıldı bir refah, sağlık ve özgürlük dünyası kurmak yerine; Modernizm, kendi biliminin geliştirdiği tahrip vasıtalarından korkan bir uygarlık üretti. Yorgun ve bitap düşmüş modernist teşebbüse duyulan inanç kaybı, beraberinde postmodern tepkiyi getirdi. Modernizme duyulan inanç kaybına postmodern tepki, kendini iki biçimde gösterdi: Bir tarafta, bilginin mümkün olabilirliği radikal bir biçimde reddedildi, farklı ve anlık olan kutsandı; öte yanda modernizmin aşırılıklarını kesinlikleri olmaksızın anlama arayışı sürdürülmek istendi. Postmodernist durum 'geçiciliğin, parçalanmanın, süreksizliğin ve kaosun kabulü' olarak tanımlandı. Modernist proje ebedi ve değişmez olanı ararken, postmodernist düşünce 'değişimin parçalayıcı ve kaotik dalgaları içinde yüzmeyi' kabullendi. Modernist epistemolojinin temel taşlarını gevşeten, yerinden oynatan postmodern araçlardan biri de yapı çözümüydü. Temelsiz ve tarihsel şartlara bağlı önermeler açığa çıkarılıyor; modernist söylem, 'tarihe yerleşik bir konuşma' olarak ele

alınıyordu. (Polkinghorne, 1992).

Bu durumda psikoterapiyi, bilim ve mühendislikten çok, sanata yakın duran bir yaratıcı çaba olarak isimlendirebilir miyiz? Roman, nasıl gerçek hayat deneyiminin bir aynası olmaktan ziyade bir kurguysa, nasıl ki gerçek değil ve fakat inşa ediliyorsa, hayat hikâyelerimize de "inşa edilmiş kurgular" olarak bakabiliriz. Bir hastamıza getirdiğimiz terapötik yorumun dış ve nesnel gerçekliğe tekabül etmesi gerekmiyor. Bunun yerine içsel tutarlılığın güzelliği, retoriğin işe yarar kuvveti, hastanın kendini anlamak konusunda daha göreceli ve yeni öyküler yazmaya açık tutumu yeğlenebilir (Ssass, 1992).

Az önceki satırlarda psikoterapinin postmodern yorumlarını sunmaya çalıştım. Postmodern eğilim psikanalizde de yankı buluyor ve geleneksel olarak, belirli "gerçekçi" önermelere en fazla bel bağlamış olan psikanaliz de iklim değişiminden kısmetine düşeni alıyor. İd, ego, süperego gibi derin psişik yapıların varlığına duyulan inanç ve erken çocukluk dönemindeki anıların önemine dair kanaat, değişmez/ebedi hakikatler olarak psikanalizin belkemiğini oluşturuyor. Mircae Eliade, erken çocukluk yaşantılarına Freudcu bakışı ilksel tanrılar döneminde ortaya çıkan olayların geleneksel, söylensel kavramsallaştırmalarına benzetmişti. Hayatımızın erken dönemlerindeki önemli olayları bir kurala bağlayarak bir tür *"zamanın dışında zaman"* yaratırız. Tarihe düşüşümüzü önceleyen başlıca hadiselerin çok önemli dönemidir bu. Arayışlarımızın son bulacağı bir yer, nihai bir yol gösterici yaratır ve böylece keyfilik/rastgelelik duygumuzu bir *kader duygusu*na dönüştürürüz (Ssass,1992). Psikanalizin dayandığı modernist önermeleri sorgulayan kimi çağdaş psikanalitik düşünürler; yorumun bir *keşif* olmaktan çok bir *yaratım* olduğunu ve anıların, hatırlanmaktan ziyade icat edildiğini dile getirirler. Geçmiş hakkında ne anlattığımız, anlatabileceklerimizin yalnızca bir biçimidir. Geçmişin bizim kaderimizi belirlediği önermesi, bugün belirli sebeplerle doğru saydığımız anlatılardan sadece biridir. Başka bir zaman ve zeminde geçmişe dair başka bir anlatı oluşturur ve onu da doğru sayabiliriz.

Bu durum, bir bakıma yorumlayıcı disiplinlerde görülen *"tarihten kaçışı"*nı temsil ediyor. Analist artık "hiçbir yerde bulunamayacak geçmiş"in izini

sürmekten vazgeçmeli ve tahayyülü köstekleyen tarihsel gerçekliği bir kenara bırakmalıdır. Böylesi bir arayış, gerçek amacı arkaik yaşantıdan anlam devşirmek değil de aktif bir biçimde anlam yaratmak olan psikanalitik etkileşimi sınırlamaktadır. Arkaik yaşantı zaten bir yapıya, ayırt edilebilir bir şekle ait değildir. Terapist kendi yorumlarını sanatsal hakikatin peşinde "estetik bir yaşantı" olarak görmelidir. Bu görececi yaklaşımlar, hastanın bakışını dikkate almadıkları için eleştirilmiştir. Yorum, hasta ona inanmazsa etkili olabilir mi? Postmodern kimi psikanalistler tedavinin amacını analiz edilen kişinin *"kendi hayatının daha gelişmiş, çok yönlü ve görececi tarihçisi"* olması şeklinde tarif ediyor. Bugünü geçmişin tekerrürü olarak gören bir içgörü yerine, kişinin bugün kendi geçmişiyle ilgili imge ve kavramları yaratmadaki rolünü önceleyen bir içgörü öne çıkıyor. Burada geçmişin üzerinde oynanabildiğine, hastanın hikâye üreten zihninin geçmişi inşa etmedeki rolünü fark etmesine vurgu yapılmaktadır. Kişinin kendini bilmek ve kendini yepyeni biçimlerde kurgulamakla şifa bulacağını düşünmek, modern zihnin en derin özlemleriyle bir yere kadar örtüşüyor. Böylesi bir aydınlanmanın hayatlarının belirli anlarında, belirli sorunları olan bazı hastalara yardımcı olabileceği açık. Katılıktan, kendilerini dar bir bakışla ele almaktan, geçmişe dair pek yoksul bir görüş geliştirmekten mustarip insanlar vardır. Kurguculuk ve görececilik böyle kimselerde işe yarayabilir. Peki, ya farklı türden sorunları olanlar ne yapacak? Louis Ssass (1992) boşluk, anlamsızlık, ilişkisizlik gibi duygulardan yakınan ve istikrarlı ilişki kurmakta zorlanan, amaç/değer/ülkü yoksunluğu çeken insanlarda az önce örneklediğimiz postmodern yaklaşımların işe yaramayacağını söyler. Zamanımızın adeta mütebariz vasfı olan şizoid, borderline ve narsistik sorunlar için postmodern görüş ne söyleyebilir? Ssass, insan hayatının varoluşsal müphemlerine karşı, postmodern yaklaşımların bir tür körlük içinde olduğunu savunur. Bu müphemlikler haddi zatında, postmodern fikirlere ebelik etmiştir. Şizoid ve narsistik kişiler zaten dünyadan kopuk ve adeta bir cam fanusla dünyadan ayrılmış gibi yaşamaktadırlar. Görececilik, onları psikoterapiye getiren kopmuşluk ve tatminsizlik duygularını daha da tırmandırabilir mi? Bu yerinde bir sorudur ve içerdiği daha demokratik ve ikon kırıcı öze rağmen, postmodern

psikoterapi yaklaşımlarının da ulaşamadığı bir alan olduğunu bize hatırlatır.

Modernliğin Taşıyıcısı Olarak Psikoterapi

Psikoterapi modern hayatın kimi zaman en sorunlu taraflarını pekiştirir. Kişinin enkapsüle olarak görülmesi, içe dönüklüğe yapılan vurgu gibi unsurlar yalnızlık ve yabancılaşmayı tırmandırırken; terapötik düşünce, duyguları içselleştirir. Başkaldırı ve adaletsizliğe öfke gibi kuvvetli tutku ve duyguları anksiyete, hostilite, depresyon gibi içsel duygulara dönüştürür. Adaletsizliğe isyan bizi kenetleyebilir, dayanışma duygularımızı çoğaltabilirdi, ancak şimdi çalışmamız gerekiyor! Modern terapi sistemleri bize iyi hayata dair bir bakış açısı, bir kültür, bir değerler sistemi sunuyor. Modern terapilerin, bilimsel mesnet iddialarına rağmen, gerçekte belirli bir değerler sistemi ve kültürü yansıttığını söyleyen Robert Fancher'in (1995) psikanalize bakışıyla söylenirse: "Sağlık veya hastalığın kişinin toplumdaki yerinden ziyade neden onun iç dinamiklerinden kaynaklandığını söylemek zor.

Tarih boyunca medeni kültürler, psikanalizin değer verdiği içsel gerçekleştirimden ziyade 'kişinin görevlerine sadık olmasını' daha değerli saymışlardır." Modern terapötik bakışa göre bela ve talihsizlik; iyi idare edilememiş, yaralı bir psişenin ürünüdür. Erdem ve talih arasında yüzyıllardır var olan uyuşmazlık da böylece izahata kavuşturulmaktadır. Bir musibet varsa eğer; suç, ruhun yeterince iyi sevk ve idare edilememesinde bulunmaktadır. Istırabın kaynağı olarak benliğe işaret edildikçe, benlik giderek zayıflık, kusur ve incinebilirliğiyle tanımlanmaya başlanır (Illouz, 2008). Böylece terapötik söylem, bir '*doğruluk rejimi'*ne dönüşür ve kendi kimlik ve öznelliğini aktif bir biçimde yaratır, bunun yanında, eşlik eden uygulamalarıyla kendi varlık şartlarını doğrulayan ve pekiştiren bir ideolojik çerçeve inşa eder (House, 2003).

Modernitenin dünya görüşüne rengini veren; bilim, bilimsel teknoloji ve bunlara özgü düşünme biçimleridir. Kökünde ilerleme ideali vardır, insan yeteneklerinin gücünün her sorunu çözebileceğine dair bir inanç, bir kesinlik arayışı, geleneksel geçmişin değersizleştirilmesi, modernitenin adeta özünü oluşturur. Modern bilincin bilişsel yapısı pragmatik ve rasyonel olana meyleder.

Değerlendirme odağı etkinliğin sonuçlarından çok araçlara ve araçların yararına kayar ve teknik büyük önem kazanır. Yararlılık herkesin üzerinde ittifak ettiği bir değer; bilim ise bilginin nihai kaynağı ve bütün entelektüel etkinlik biçimleri için modeldir. İster toplum için olsun, isterse psikoterapi teknikleri için, modernizasyon iki tarafı keskin bir bıçak… Toplum içinde insan özgürlüğü ve vasıflarını cesurca genişleten güçler, aynı zamanda yaşantıya anlam sağlayan geleneksel inanç sistemlerini de aşındırır ve duygusal güvenliği sağlayan sosyal kurumları tahrip eder (Richardson, 2005).

Modernist dünya görüşünün nesnelliği; olguların, yinelenebilir işlemlerin ve genele uygulanabilecek kuralların önemine dikkat çeker. Böylece bireylerin, özgül ve yerel dünyalarından devşirdikleri anlamı kolaylıkla göz ardı eder. Nesnelleştirme, bir kez hayata karşı olgun bir epistemik duruşun tanımı olduğunda sorun patlak verir. Bu bakış; dünyayı uzak/kopuk, tutkusuz, seyirci gözüyle bilmenin ve onunla bu bakış vasıtasıyla ilişki kurmanın adıdır. Böylesi bir soyutlama ve kopuş, belirli amaçlar için gerekli ve uygun olabilir, fakat birçok durumda arıza yaratır. Nesnelleştirici bakış açısına tek yönlü vurgu, modern hayatın tuhaf irrasyonalite ve patolojilerinin önemli bir kaynağı olur (Richardson ve ark., 1999).

Modern terapiler bireyselleşmeyi ve özgürlüğü sık sık vurgularken kişilik gelişiminin ayrılmaz bir parçası olan yakın ve uzak geçmiş, bu geçmişlerdeki etkileşimler ve “diğerlerinin” bakışı ve hatta varlığı, çoğunlukla göz ardı edilir. Sosyal dünya, terapide adının anılmasından kaçınılan bir olgu haline gelmiştir. Oysa terapi sürecinde kişinin ve terapistin etkileşimi, sanıldığından çok daha fazladır. Eksik veya tutarsız ebeveynin yeniden modellenmiş hali gibi görülen terapist, sadece kuramlarla danışanına yaklaşamaz. Bu, gerçek ötesi bir durum, bir illüzyon olabilir ancak. Terapist danışan ile empati kurduğu ve bir bağ oluşturduğu an itibariyle zaten danışan tarafından içselleştirilme sürecine çekilmiştir. Terapistin düşünceleri, değerleri ve kişiliğinin önemli parçaları danışanın kabullenme ve örnek alma sürecinden geçerek kendisini yapılandırmasında muhakkak rol oynayacaktır. Öyleyse hayatın her evresinde olduğu gibi terapi sürecinde dahi benliğin tek başına var olması mümkün

değildir. Modern terapilerin hedef olarak gösterdiği bireyselleşme ve benliği diğerlerinden koparak tanımlama yöntemi, içselleştirmeler ve sosyal ilişkiler olmadan var olamayacak bir benlik modeli için, ne denli sağlıklı ve güvenilirdir?

Christopher Caudwell (2002) *Ölen Bir Kültür Üzerine İncemeler*'de psikanalizin sosyal hayattan kopukluğunu şu cümlelerle eleştirir: 'Ruh toplumsal ilişkilerle uyumun organıdır, dolayısıyla toplumsal ilişkileri belirleyen kurallar psikoloji için temeldir. Böylece tüm bireyci psikolojiler gibi Freudculuk da en temel bilimsel niteliğinde, yani nedenselliğinde iflas eder. Bir terapi olarak evrimleşmiş olmasına karşın yalnızca sulandırılmamış kötümserliğin inancı haline döner. Çevremizin kurallarını bilmezsek, kendimizi de bilemeyiz, kendimizi bilemezsek hiçbir zaman özgür olamayız. Acılıkla doluysak ve bu acılık kaçınılmaz içgüdüsel çabanın bir sonucuysa yüreklerimiz hiç tatlanamaz. Eğer bilincimizin hiçbir yaşamsal parçasını çevremize borçlu değilsek, çevreyi değiştirmenin anlamı yoktur. 'Bir sürgün' der Horatius, 'yeni gökleri ama aynı yüreği bulur'.

Modern Psikoterapinin Gizli Önermeleri

Terapide kişi ayrı ve özerk bir birey olarak ele alınır. Terapide mahremiyete verilen önem bireyciliğin oynadığı belirleyici role de işaret eder. Psikoterapi mahrem ve kapalı bir ortamda gerçekleşen, mahrem bir eylemdir. Ve ancak hayatlarında bu mahremiyete güç yetirecek parası olanlara sunulur. Günümüz kültüründe pazar ekonomisi ideolojik bir güç olarak psikoterapinin giderek daha fazla profesyonelleşmesini ve pazarlanabilir bir ürün haline gelmesini sağlıyor. Terapi saatinin mahremiyeti, kamusal ahlaki tartışmada yer almaktan bir geri duruşu temsil ediyor.

Modern kültür üzerine yazanlar ahlaki tartışmanın cereyan edeceği kamusal alanların yok olmasından bahsederler. Ahlaki söylemin düşüşü kısmen günümüz Batı toplumlarında tutarlı bir dizi dini inanç ve geleneğin bulunmamasıyla açıklanabilir. Oysa, ahlaki tartışma bu inanç ve gelenekler içinde cereyan edebilirdi. Terapistten ahlaken tarafsız olması beklenir. Bilim zaten değer-bağımsızdır ve terapist de neticede bir bilim insanıdır. Pek çok terapist, kendi

değer ve inançlarının işin içine girmediği, ahlaken tarafsız bir terapötik çerçeve oluşturmaya çalışır. Bunu yapmaktaki niyet danışanın kendi ahlaki yargılarına ulaşmasını sağlamaktır.

Psikoterapideki mahremiyet fikrinin altında benliğin çok katmanlı olduğu düşüncesi de bulunur. Benliğin dışında "sahte" bir benlik, bir kabuk vardır ve bu kabuk içindeki "gerçek" benliği gizler. Bu iç cevher tehlikeli, saldırgan ve cinseldir (psikanaliz) veya seven, duyarlı ve yaratıcıdır (hümanistik psikoloji). Benliğe bu meyanda bir bakış, kişinin çok emniyetli, mahrem bir içsel mekâna ihtiyaç duyduğunu ima eder. Terapi zamanımızın ruhunu yansıtır: Kişi tamir edilmesi gereken bir mekanizmadır, bireysel bir birim, bir tüketici, bir yabancı, bir istatistiktir. İşte bu noktada modern psikoterapinin çelişkisi yatar: *Pek çok insan için terapi odası gerçekten işitildikleri, hikâyelerini anlatıp kabul gördükleri yegâne yerdir.* Terapiyi modern hayatın bu kadar güçlü bir unsuru yapan şey budur. Ancak çoğu zaman hikâyenin anlatılması, geçmişte olduğu gibi kişiyi bir kültürün üyelerini birbirine bağlayan daha büyük bir paylaşılmış anlatıya eklemlemez. Ruh sağlığı endüstrisinin vaat ettikleri ve sundukları arasında bir boşluk vardır. Modernitenin yapı ve hayat biçimleri giderek daha şeffaf ve sorgulamaya açık hale geldikçe, bu boşluk daha görünür olmaktadır (McLeod, 1997).

Peter Berger (1965) dinin itibar kaybına farklı bir açıklama getirir ve mevcut durumun bireysel kimliğin özelleştirilmesiyle/mahremleştirilmesiyle sıkı sıkıya ilişkili olduğunu belirtir. Berger, insanların günümüzde giderek daha fazla iki başlı bir hayat sürdüklerini, kamusal alandaki etkinliklerinden ziyade özel alandaki etkinliklerinden anlam devşirdiklerini iddia eder. Böylesi durumlarda kamusal ahlak ve din, kişinin mahrem kimlik arayışına bir cevap sunmakta zorlanır. Füredi (2004) terapötik ideolojinin öznel deneyimi yeniden tılsımlandırdığını, kişinin duygusal yaşantısına özel bir önem bağışladığını yazar. Kişinin içsel hayatına dair özel bir içgörü sağlamakla, terapötik olan kişilerin 'gerçek' benlikleriyle bir araya gelmelerini sağlamaktadır. Benliği tasdik etmek suretiyle, duygusalcılık ideolojisi, bireyin dikkat odağı olduğu yeni bir maneviyat inşa etmektedir. Bu durum kendini ifade, kendini bilme veya kendini

keşfetme gibi umdelere yaslanan Yeni Çağ dinlerinin, bireyselleşmiş iklimlerde neden bu kadar revaç bulduğunu açıklar.

Psikanaliz gibi modern psikoterapileri besleyen geçmişi arama çabası, dinlerde ve geleneksel iyileştirme tekniklerinde de karşımıza çıkar ancak geleneksel alanda geçmiş, hikâye ve mitlerle bir nesilden diğerine aktarılan, topluluğun ortak tarihidir. Modernitede bireylerin tarihi, sözlü olarak aktarılmış büyükanne ve büyükbabaların tarihinden ötesine uzanmaz. Bilinen bir kişisel geçmiş, müphem bir aile hikâyesinin ortasında bir kişisel hikâyedir. Modern dünyada birçok kişi birkaç nesil içerisinde savaş, göç veya sosyal değişime bağlı kayıplar yaşamıştır. Bir yer, bir kültür, bir yaşama biçimi kaybedilmiş olabilir; fakat terapi bu sorunlarla uğraşmaz; *geçmiş çocuklukta başlar* (McLeod, 1997).

Psikoterapide hastalar kendi içsel yaşantılarını (benlik), sosyal rollerini, kimlik ve etkileşimlerini (kişilik) konuşmanın ana konusu haline getirirler. Terapistin kılavuzluğu altında sadece daha sağlıklı ve daha iyi işlev gösteren değil, fakat aynı zamanda daha "gerçek" bir benliği keşfetmeleri umulur. Gerçek benliğe yapılan bu vurgu psikodinamik psikiyatrinin bireyciliğinin kültüre özgü değerlerini zihinle ilgili açık olgulara dönüştürmesinin bir örneğidir. *Neyin gerçek benlik olduğu ise aslında bir keşif olduğu kadar bir tercih sürecidir*. Gerçek benliğini keşfetmesine yardımcı olurken, terapist aslında hastanın sosyal dünyasında kabul edilemez veya değersiz kılınan bir kişilik inşa ediyor olabilir (Anscombe, 1989; Kirmayer, 2007). Bugün, Batılı benlik görüşü onu tek sesli, tek dilli, rasyonalist bir âmil olarak tanımlıyor. Bu görüşe göre insanlar evvel emirde rasyonel aktörlerdir. Düşündükleri, hayal kurdukları ve kişisel seçim yaptıkları bir benlikleri vardır. Bugünün terapi danışanı, *'terapinin iyi öznesi'* olabilmek için hikâyesini psikoterapötik dil ve biçimde yeniden kurmak zorundadır (Rose, 1998).

Psikoterapinin görünürdeki hedefi ruhsal sıkıntıyı hafifletmek olsa da alttan alta iyi bir hayatın nasıl yaşanacağı sorusuna cevap arar. Bu yüzden psikoterapinin amaçları kültürel kişi kavramlarıyla ilişkilidir. Amerikan akademik psikolojisi; kendini açıklama, kendini kontrol ve öz etkinlik gibi değerleri olması gereken değerler olarak kabul eder. Bu değerler Amerikan

bireyciliği ile de örtüşür. O halde terapötik değişimin amacı bireyleri, duygularını, istek ve ihtiyaçlarını daha fazla açıklamak, onlara her şeyi kontrol altında tuttukları duygusunu vermek, kendi değer ve önemlerine "biricik" insan olarak yeniden inanmalarını sağlamaktır. Amerikan kültürü gerçek duygularını seslendiren kişiye değer verir. Kişi eğer ihtiyaç ve isteklerini dile getirmiyorsa ruhsal sıkıntı yaşayabilir. Tedavi, kişiyi kendini daha çok ifade etmeye ve kendisine daha çok sosyal mekân açmaya özendirir (McLeod, 1997). Japonya'da ise tam aksine mahrem yaşantıyla kamu önünde gösterilen hissiyat arasında çok daha geniş bir boşluk vardır ve bu doğal sayılır. Kişilerin başkalarına gösterdiği yüz, sadece mahrem dünyasını yansıtmıyor diye alçaltıcı veya sahte bulunmaz. Bu ikisi arasında bir ayrım yapabilmek ruh sağlığı ve ahlaki olgunluğunun işareti sayılır. Batılı olmayan kültürler Batılı psikolojilerin bazı temel önermelerini paylaşmıyor olabilirler. Duyguların ifadesi kişinin bedensel ve ruhsal dengesini bozabilecek, ailenin ve toplumun düzgün işleyişine çomak sokabilecek tehlikeli bir eylem olarak görülebilir. Olgun insandan, yoğun ve olumsuz duygulardan uzak durması beklenir. Kişi doğal dünyayı tahakküm altına almaya çalışmamalı, onu kabullenmeli ve onunla hemahenk bir yaşantının izini sürmelidir. Güç ve statü, bireyin çevresini tahakküm altına almasıyla değil, değişen dünyaya sükûnetle uyum sağlamasıyla elde edilir. Bağımlılık insanlarla ilişkili olmanın ve onlara önem vermenin bir alameti sayılır. Kişinin değeri biricikliğinde ve ayrılığında değil, daha geniş bir sosyal varlıkla kurduğu rabıtadadır. Her kültürel toplumun kendine özgü bir kişi kavramı ve iyi hayatın ne olduğuna dair bir kavramlaştırması vardır. Kişiliğin her biçiminin arzu edilebilir olduğu da söylenemez; çoğulcu toplumlarda bazı kişilik anlayışları hayatı oldukça zorlaştırabilir. Bazı durumlarda terapötik bir girişimin ortaya çıkardığı "yeni kişi" kavramı özgürleştirici olurken, başka durumlarda ise ilişkilerin ve kimliklerin istikrarsızlaşmasına yol açabilir. Açık bir diyalog ve tartışma olmaksızın, klinisyenler sadece terapötik girişimlerine gizlenmiş norm ve değerleri körlemesine ihraç ederler (Kirmayer, 2007). Kondo (1998) Japon benliğini *'ilişki ağları içine gömülü benlik'* olarak tanımlar. Benliğin sosyal vasfı, bu toplumda sosyal sorumluluk ve uyum duygularını pekiştirmektir. Kişi,

bireysel başarının getireceği mutluluğu değil de bir ekibin parçası olarak başarıyı yakalamanın mutluluğunu arzular.

O halde şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki modern psikoterapi evrensel bir girişim değildir. Her toplumda "yaşama sorunları"ndan mustarip insanlar ve bunları çözmeye yönelik özgül yöntemler vardır. Bugünün modern terapileri Yahudi-Hristiyan şehirli endüstri toplumu insanları için çözüm üretmektedir ve bu bakımdan terapi, Batılı yerel psikolojinin bir parçasıdır. Bugün bildiğimiz haliyle terapinin yürürlülüğe hiç konmadığı veya etkisinin çok az olduğu sayısız kültür vardır. Günümüz postmodern kavşağında ana psikoterapi okullarının etkinliği azalmakta, bunu eklektik ve bütünleştirici yaklaşımlar ikame etmektedir. Bunun gerisinde çoğulculuğa sadakat eğilimi vardır: 'Sabit bir gerçek yoktur!' Ana-akım psikoterapinin sömürgeciliğine, başka kültürden yükselen sesler meydan okumaktadır. Kendini rasyonel ve araştırmaya dayalı bir disiplin olarak sunmak adına çok zahmet çekmiş olan psikoterapi, son yıllarda değişik disiplinlerden gelen yeni fikirlerle dönüşmekte ve heyecan verici bir gelişme göstermektedir. Feminizm, politik aktivizm, din ve manevi pratikler ve nihayet yerel sağaltım pratiklerinden gelen yeni fikirler, psikoterapi içinde yeni dalgalara yol açmaktadır (McLeod, 1997).

Budist meditasyon tekniklerinin bilişsel davranışçı tedavilerin dağarına eklenmesiyle kabulleniş ve rıza tedavisi ortaya çıkmış (Hayes, ve ark. 1999); farkındalık pek çok terapi yönteminin sihirli sözcüğü olmaya başlamış; kabul, erdem, anda olmak gibi kavramlar terapinin ufuklarını genişletmiştir. Farkındalık ve ana odaklanma; anı usul usul ve doyasıya yaşamak ve anda olana dikkat kesilmek demektir. Farkında olduğumuzda, dikkatimiz geçmiş ve geleceğe takılı kalmaz; yaşadığımız anda olanı, an içinde olan biteni yargılamaz ve reddetmeyiz. Andayızdır.

Psikoterapiye başvuran pek çok kişi geçmiş veya geleceğe takılı kalmıştır. Çökkün hastalar geçmişe yazıklanır, endişeli hastalar gelecekten bir umacı gibi korkar. Bugünden ve andan uzaklaşmak ıstırabı artırır. Farkındalık, bilinci bugünün gerçekliğine açık ve canlı tutmak, içimizdeki ve dışımızdaki uyaranlara yargılamadan bakabilmektir. Yaşantımızı yargılamadığımızda, onu olduğu gibi

görebiliriz (Germer, ve ark. 2005).

Merhamet, bir terapi okulunun ana odağı haline gelmiş ve sadece merhamet üzerine temellenen bir terapi yöntemi geliştirilmiştir (Gilbert, 2010). Tinsel konular bir zamanlar kovuldukları terapi alanına iade-i itibar edilerek geri dönmüş, bütünleyici tinsel tedaviler bir zamanların tabu sayılan konularının keşfetmeye açık olduğunu ilan etmiştir. Bu yaklaşımlarda terapist, ontolojik manada neyin hakikat veya neyin kutsal olduğunu veya kutsalın mahiyetini vaaz edemez. Sadece danışanlarının kendi hayatlarının hakikatlerini, kendi anladıkları biçimiyle anlamasına ve yaşamasına yardımcı olur (Pargament, 2007). Materyalist indirgemeciliği şiar edinen kimi modern psikoterapiler; evreni saat gibi mekanik bir sistem olarak tasarlıyorlardı. Eylemler fizik kuralları gibi mekanik kuvvetlere tabiydi ve nedensellik en belirleyici unsurdu. Modern bakış açısına göre insan iradesi ve bilinç, duygu ve sezgi kenarda kalırken, postmateryalist bakış indirgemecilik yerine bütüncüllüğü öne çıkarıyor ve nedenselliğe daha az atıfta bulunuyor. Bu bakış açısı kuantum fiziğiyle de uyumlu; üstelik bilinç, sezgi, düşünce ve duyguları insanın hür iradesinin kontrolünde olarak tanımlıyor (Sayar, 2010).

Özneyi kendi bağlamından soyutlayarak ele alma düşüncesi, günümüzün bazı psikanaliz yaklaşımları tarafından da eleştirilmekte. Sözgelimi Kohut sonrası psikanalizde, intersubjektivite kuramı, toplumsal bağlamın ve ilişkilerin önemine ve benliğin akışkanlığına dikkat çekmektedir. Bu görüşe göre benlik, bir ilişkide birlikte yaratılır, bu durumda bir kişiyle yaratılan bir benlik, bir başkasıyla olandan farklıdır. İntersubjektif anlayış, insanın çok sayıda ilişkiden oluştuğunu ve bu ilişkilerin, içinde yaşadığımız toplumsal bağlamı belirlediğini söyleyerek bireyci psikoterapi ideolojisine karşı çıkar. ‘Ayrı/tek başına zihin’ düşüncesi bir efsanedir ve insanı doğadan, sosyal hayattan uzaklaştırmakta ve aklı *‘şeyler içinde bir şey’* haline getirmektedir (Ryde, 2006). İntersubjektivite kuramına, kitabın ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı olarak değineceğim.

Terapinin Zaferi

Phillip Rieff 1960’larda “terapinin zaferi”nden söz etmişti. (Rieff, 1966).

2000’li yıllarda ise sosyolog Frank Füredi, gündelik hayata nüfuz eden, kelime dağarına kendi mefhumlarını katan bir “terapi kültürü”nden bahsediyor (Füred, 2004). Geleneksel dini inancın pek çok kişi için yetisini yitirdiği modern toplumda, yön bulma ve rehberlik için ruh sağlığı uzmanına başvurma eylemi giderek artıyor. Böylece özgüven, uyum, kendini gerçekleştirme, savunmalar, bastırma, yansıtma, kişisel gelişim gibi kavram ve idealler günübirlik dilin bir parçası haline geliyor. “Psikolojik toplum”da hakikati bulmak insanın içinde ciddi bir kazı çalışmasını gerektiriyor. Kişiler, bilimsel olarak doğru ahlaki seçimleri yapabilmek uğruna, “yeni moral yetkeler” veya “seküler rahipler” olarak arz-ı endam eden terapistlere yöneliyor. Çağdaş terapötik dünya görüşünde ruhun ıstırabı için “psişe uzmanları”ndan medet umuluyor. Terapi konusundaki çalışmalar bize terapötik iknanın özde modern bir olgu olduğunu ve modernliğin bütün arızalarını da içinde taşıdığını gösteriyor (Illouz, 2008). Bürokratikleşme, narsisizm, yanlış bir benlik oluşturma, devletin modern hayatları kontrolü, kültürel ve ahlaki hiyerarşinin çöküşü, kapitalist sosyal örgütlenmelerle hayatın yoğun bir biçimde mahremleştirilmesi, toplumsal ilişkilerden kopan modern benliğin içinin boşalması, benliğin incinebilirliğinin öne çıkması gibi (House, 2003). Modernitenin toplulukçu bakış açısından eleştirisi, psikolojinin iyileştirmeye çalıştığı hastalıkları yüreklendiren atomistik bir bireyciliği dışa vurduğunu söylüyor. Psikoterapi bir yandan bizi sosyal ilişkilere girme yönünde özendirirken, beri yandan kendi ihtiyaç ve tercihlerimizi başkalarına olan sadakatimizin önüne koymamızı istiyor. Terapötik söylemin iktidarında, sosyal ilişkiler, sosyal kurumlara bağlılığı hor gören bir faydacılığa kurban veriliyor. Bu da narsistik ve sığ kimliklerin oluşmasını meşrulaştırıyor. Terapötik ikna, bir zamanlar ahlaki sorun olan “şey”i bir hastalığa dönüştürmüş ve sosyal hayatın tıbbileşmesinin bir parçası olmuştur. Terapötik söylem sayesinde bir zamanlar “ahlaksız eylem” sayılan şey bir “irade hastalığı”na dönüşmüştür. (Illouz, 2008)

Freud’un metapsikolojisi, ahlaki ve dini değerleri yanılsama olarak görür ve terapötik bilgilerin sonucu olarak anlamsızlığın kabullenilmesini ister. Kişi geçmişin baskılarından, geleceğin gerçekçi olmayan beklentilerinden kurtulmalı

ve burada/şimdi yaşamalıdır. Rieff'e (1966) göre yeni terapi çağının "psikolojik insan"ı yüksek değerleri önemsemeyen, kendi iyilik hissini sürdürmekten daha yüksek bir hedefi olmayan kişidir. Freud düşüncesi bize neden anlık zevk ve yanılsamalara kaçmak dururken insanoğlunun ıstırabı üzerine düşünmeyi yeğlediğimizi açıklamaz. Rieff'e göre Freudcu tinsel kılavuzluk egoyu topluma kahramanvari veya sadık bir hizmetkârlıktan alıkoyar. Burada Freud, sadece kurulu inançların hekimlerinden değil; bireyi toplumun hizmetine koşmak isteyen sosyalistler veya diğer radikaller gibi seküler inanç propagandacılarından da ayrılır. Bireyin toplumla özdeşleşmesi yoluyla inancı teyit eden dindar strateji, Freud'u etkilemez. Ona göre eski inançlar tedavi etmeye çalıştıkları hastalığı üretmişlerdir, yapılması gereken de insanı hasta toplumlarından azat etmektir. Freud'a göre tinsel kılavuzluk insanın benini toplumun bizinden özgürleştirmektir (Rieff 1976).

Geleneksel moral ve gelenekler zayıflarken, modern hayatın belirsizliği ve akışı, hayata temel teşkil edecek inanç ve değerlerin oluşmasını zorlaştırmaktadır. Bunun bir sonucu, az önce de dile getirdiğim gibi, giderek daha fazla insanın "yeni moral otoriteler" veya "seküler rahipler" olarak terapistlere koşmasıdır. Böylece eskiden din adamlarının yaptığı ahlaki kılavuzluk, bilim adına bu işi yapan terapistlerden istenir. Artık geleneğin kılavuzluğu yoktur ve insan, başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı içindedir. Bizi kısmen yaralayan şey, uygulamalı bir bilim olarak psikolojinin cevap veremeyeceği anlam ve etik muhakeme sorunlarıdır. Phillip Rieff (1966), psikanalizin zorlamaları ortadan kaldırması ve kişinin yaşama seçeneklerini arttırmasıyla, insanı yeni bir ikilemle karşı karşıya bıraktığını söyler: "*Seçme özgürlüğüne kavuşma ve sonra seçecek bir seçeneğin olmaması"*. Zygmunt Bauman (2000a), bir başka koldan, seçme özgürlüğüne yapılan bu aşırı vurguyu eleştirir. "Moderniteyle birlikte 'içsel' ruh ile 'dışsal' sosyal ilişki biçimi arasındaki bağ sürekli gevşiyor. Kimlikler sürekli salınım halindedir artık... Günümüz tüketim toplumunda alışveriş yapmak, 'gerçek benlik'i seçip kuşanmak, hareket üzere olmak özgürlüğü simgeliyor. Tüketicinin seçimi artık başlı başına bir değerdir, seçme eylemi neyin seçildiğinden daha önemli hale

gelmiştir.”

Terapi kültürü, ıstırap ve kurbanlığın benliği tanımladığı yeni bir anlatı geliştirmiştir. Yaşanan olaylar kişisel gelişimi akamete uğratan, onun önünü tıkayan engeller olarak görülür. Bu, bir tür ‘*demonik anlatı*’dır. Demonik anlatı, ıstırabın kaynağını öznenin dışında bir kötülükte bulur; kötülük, şeytan veya travmatik bir olay olabilir. Bu tür kötülük sinsice gelip insanın içine yerleşebilir. Kötülük kişinin içindedir ve gözlemcilerin, hatta öznenin kendisinin bile görüşünden gizlenmiştir. Şeytanın insanı iradesi dışında ele geçirmesi gibi, travma da kişi farkına varmasa da tahripkâr izlerini bırakabilir. Üstelik, demonik anlatıda, kişinin kimliği kötülük tarafından ele geçirilip dönüştürülür. Benzer bir biçimde terapötik anlatıda da travma yeni bir kimlik olarak yer alır. Demonik anlatının bir diğer özelliği ise ancak dışarıdan bir kişinin bu ruhsal kirlenmeyi tespit edebileceğidir. İşte bu yüzden arınma için, şeytanın kişiyi ele geçirmesini tespit ettikten hemen sonra, itiraf gereklidir. Bir uzmana, kirlenmeyi saf dışı edecek birine, rahibe, terapiste itiraf. Bu itiraf kültürü, politikadan edebiyata pek çok alanda yankı bulmakta. Batı dünyasında, kişilerin kendi yaşam öykülerini geçirdikleri hastalıklar, uğradıkları travmalar veya kırılganlıklar ekseninde yazdıkları yeni bir edebi tür boy veriyor. Böylece kişi kendi benliğini tanımlamak için ruhsal ıstırabını öne çıkarıyor. Kişi şöhret ve servet içinde yüzse bile, ruhsal acının kendisini içten içe kemirdiğini itiraf ediyor ve acısının kamuoyu tarafından tanınıp onanmasını istiyor. Psikolojinin dili önce ‘mahrem benlik’i tanımlıyor, ardından bu dili kamuya açıyor, kamunun dikizlemesine uygun hale getiriyor. Böylece ıstırap kurbanlığa, kurbanlık da bir kimliğe dönüşüyor. Terapötik anlatı bizi, hayatlarımızı geliştirmeye çağırıyor; ancak bunu eksiklik, kusur ve zaaflarımızla yüzleşerek yapmamızı istiyor. Kişi, ruhsal yaralarını başkalarına göstermek suretiyle kamuoyu önünde kurban statüsü ediniyor. Televizyon programlarının pek sevdiği bu ‘itirafçılık’ söz konusu şöhretler olduğunda, ‘yaralarımızı tamir etmek için söz veriyorum’ tarzı bir kişisel gelişim hırsına dönüşüveriyor. Böylece bizi benlik durumu ve sorumluluğun yeni bir modeliyle tanıştırıyor: Kişi geleceğinden sorumlu olabilir, geçmişinden ise asla sorumlu değildir. Edilgen bir benlik tanımlıyor.

Başkalarının açtığı yaralardan yorgun düşmüştür, ancak etken olmak ve hayatını değiştirmek için yanıp tutuşmaktadır. Kusurları için sorumlu tutulamaz ama kendini geliştirmezse sorumludur. İşte bu, yeni ben olma halidir (Illouz, 2008). Yeni ben olma halinin ilgi çekici analizlerinden biri ile devam ediyoruz.

Terapi Kültürü

İngiliz sosyolog Frank Füredi (2004), *Therapy Culture* adlı kitabında belirsizlik çağında yaratılan incinebilirlik ile bir 'terapi kültürü' oluşturulduğunu savunuyor. Bu başlık altında, Füredi'nin görüşlerini özetleyeceğim. Yazara göre, günümüz terapötik anlayışı bireysellik ve benlik üzerine yoğunlaşmıştır. Batı kültürünün yorumuna göre sağlıklı ve sağlıksız ruh halinin kaynağı esasta kişinin iç dünyası, duygu âlemi ve benliğidir. Sorunlar kişinin içinde oluşur, yorumlanır ve düzeltilebilir. Bu bakış açısıyla ruh hali, her şekilde sosyal bağlardan kopuktur. Sosyal bağlardan kopukluğu bu denli vurgulanan *asosyal benlik* kültürel kimliğini kaybetmiş, hayatın merkezinin duygular olarak anlamlandırıldığı benliktir. Olayların kişilerde hangi duyguları uyandırdığı ana unsurdur. Öte yandan bu terapötik anlayış sorunların kaynağının da sosyal ilişkiler değil, yine bireyin iç dünyası olduğunu vurgular. Özellikle çocukluk deneyimlerinin benlik üzerinde bıraktığı izler üzerinde sık sık durulurken, saldırganlık gibi suça dönük davranışların altında da bastırılamayan ve kabul edilemeyen duyguların yattığı düşünülür. Terapötik bakış açısı, duyguların kişi tarafından kabulünü ve anlamlandırılmasını hedef almakla kalmaz. Asosyal bağları ile bu denli övünen terapi kültürü, ilginç bir şekilde hangi duyguların kabul edilebilir, hangilerinin kabul edilemez ve sağlıksız olduğu yönünde de bireye toplumsal mesaj verir. Her duygu gerçekte kişinin çevresine uyum sağlayabilmesi için bir geribildirimken; "terapi kültürü" duyguların bu anlamlı işlevini yok sayarak bunların "olumsuz duygular" olduğunu vurgular ve bunlardan kaçınılması gerektiğini bize telkin eder. Terapi kültürüne göre kişinin diğer insanlara olan ihtiyacını açığa çıkaran veya diğer insanlarla güçlü bağlar kurmasına neden olan tüm duygular olumsuzdur. Bu anlayış terapi kültürünün olumlu olarak değerlendirdiği ve yaşanması için desteklediği duyguların, kişinin

yeterliliğini destekleyen duygular olduğu gerçeğini de göz önüne serer. Mutluluk, kişinin kendi varlığıyla bütünleşmiş halidir. Mutluluğu diğer insanların varlığına ve ulaşılabilirliğine bağlamak sorunların kaynağı olarak sayılır. Aynı şekilde herhangi bir duyguyu bir başkasına karşı yoğun olarak yaşamak da sorunlu bir deneyimdir. Bu durumda güçlü sevgiler, üzüntüler, kızgınlıklar; kişinin kendi iç benliğine dönmesini engelleyen sorunlu duygular haline gelir.

Terapi kültürünün yaptırımları duyguların yaşanabilirliğini belirlemekle kalmaz, aynı zamanda duyguların kontrol edilmesini de amaç olarak belirler. Ancak kişinin duygularını kontrol edebilmesinin ön koşulu olarak terapinin kendisini gösterir. Kişi tek başına duygularını kontrol etmeyi başaramayan bir varlık olarak görülür ve terapi almayı kabul etmemek, kişinin sorunlarından kaçması olarak değerlendirilir. Bu bakış açısıyla terapi kültürü sağlıklı bir terapi ortamı oluşturmaktan da uzaktır. Popüler kültürün bir ürünü olarak sosyal duyguların ve normların yok sayıldığı bir ortamda, özel hayat ile sosyal hayatın sınırlarını belirsizleştiren terapi kültürü, kişinin en mahrem sorunlarını dahi topluluk içinde dile getirmesini bekler. Özelikle son zamanlarda medya programlarında kişinin yaşadığı özel sorunların dile getirilmesi “sağlıklı kişilik”in göstergesiymiş gibi vurgulanmaya çalışılıyor. Hikâyelerin başkalarına anlatılmasıyla sorunların ortadan kalkacağına vurgu yapılıyor. Oysa gerçekte duygu ve deneyimleri dile getirmek, sorunların azalmasına tek başına fayda edemez. Füredi’ye göre popüler terapötik düzen, sınırları ortadan kaldırarak mahrem olanı öldürüp utanç hissini azaltır. Böylece birçok insan kendi benliğini; bağımlılıkları, sendromları ve hastalıklarıyla tanımlar hale gelir. Döngüsel olarak anomalinin normallik gibi gözükmesiyle kişi, anomalisinden de garip bir haz alabilir; popüler terapi kültürü Füredi’ye göre bu bakımdan narsistik benliğe hizmet etmektedir.

Terapi kültürü, kişinin kendi dünyasına sakladığı duygulara şüpheyle bakar. Kişisel duygu ve deneyimler bir hak olmaktan çıkar, özel hayatın tehlikeli olduğu kanısı bilinçaltımızda oluşur. Sosyal bağların kopmasıyla sosyal kimliğin çöküşü için toplumsal anlamı olan hikâyeler, semboller, kahramanlar ve öğeler

basitleştirilir. Ne yazık ki tüm bunların sonucunda popüler terapi kültürü, kendi varlığını besleyecek asıl amaca hizmet eder; insan incinebilir bir varlıktır ve kimse yeteri kadar iyi değildir. Terapi kültürü aile hayatını da eleştirir. Sık sık dile getirilen aile hayatının karanlık yüzü, patolojilerin aileden geldiği yönünde tek ve fazlasıyla odaklı bir mesaj verebilir. Aile birliği destek alınabilen bir sistem olmaktan çıkıp patolojinin kaynağı ve uzak durulması gereken bir sistem gibi gösterilir. Diğer insanlarla olduğu gibi aile bireylerinin birbirleriyle çok derin bağlar kurması da benliğin kendine dönüşünde bir engel olarak algılanır. Ailenin kadın fertleri “eş” ve “anne” rollerini aşağılayıcı bulabilir ve çocuklarına gösterdikleri sevgiyi dahi zaman zaman bir bağımlılık ya da zayıflık göstergesi olarak algılayabilirler. Anne ve çocuk arasındaki ilişkiye benzer biçimde, eşler arasındaki ilişkilerin de fazla tutkudan arındırılması icap eder. Tutkulu beraberlik kontrolsüz, dolayısıyla da sağlıksızdır. Cinsel birliktelik geçmişte olanın aksine etik ve normlar açısından dikkate alınmaz. Cinsellik güçlü duygular barındırabileceği ve kişiyi diğerine bağlayabileceği için üzerinde düşünülen bir olgu halini alır. Sadakat, bir bağımlılık, hatta terapi edilmesi gereken bir unsur olarak görülebilir.

Diğer insanlara yakın olmanın zarar görmek anlamına geldiği bir ortamda benmerkezci anlayış gittikçe yükselir. Popüler kültürün yakın olmama, güvenmeme, zarar görmeme yönündeki telkinleri kişiyi en yakınlarından bile uzaklaştıracak kadar şüphe verici hale getirir. Günümüzde neredeyse tüm ilişkiler bir koç ya da terapist tarafından yönlendirilme ihtiyacı içerisindedir. Dolayısıyla daha resmi ve daha soğuk ilişkiler yumağı insanın içinde büyüyen endişeleri durdurmaya yetmez. Kendi varoluş nedenini arayan insanların sorduğu soruları cevaplamakta terapi kültürü yetersiz kalır. İç dünyasını keşfetme amacıyla zaten yalnızlaşan insan, onu diğer insanlara bağlayan sıcak ilişkilerden, sosyal sorumluluklardan ve kültürel birikimlerden de yoksun olur. Özellikle 20. yüzyılda törelerin ve dinlerin daha az rağbet görür hale gelmesiyle bu yoksunluğu doldurma misyonunu üstlenen terapi, kültürel mirasın aksine, etik olanı vurgulamaz.

Terapinin görevi kişiyle empati kuran terapistin onu anlaması ve kişinin

kendini anlamlandırmasına yardımcı olmasıdır. Günümüzde insanların incinebilirliğini vurguluyan terapi yöntemleri, onlara aynı zamanda çaresizlik rolü biçiyor demektir. Dış dünya, insanın kontrolünün dışında kalan bir nesne olarak gösterilmekte, her türlü incinebilirlik travma olarak nitelendirilmekte ve bu bakış açısı diğer sorunların da kaynağı olmaktadır. İnsanlığı ve toplumu ilgilendiren sorunlar kişisel olarak algılanır ve kişi, sosyal kimliğinden soyutlandığı için tek başına altından kalkamayacağını düşündüğü bu sorunlarla baş edemez hale gelir. Özgüven düşer, kişi endişe ve korkuyu gittikçe daha yoğun hisseder. Duygusal sorunlar en küçük halleriyle bile ürkütücü görülür ve insanlar kendi hayatları üzerinde bir yükümlülükleri yokmuş gibi pasif yaşayabilirler. Çaresizliğin ve duygusal incinebilirliğin vurgulanmasıyla benlik kurban rolüne bürünür. *Terapi kültürü insanın kurban oluşunun farkındalığını arttırmayı hedefler.* Empati kurabilme becerisi bile giderek farklı anlamlandırılır; empati kurmak hak vermek ve tasdik etmek ile bir görülebilir. Terapi kültürü bağımlılıkları ve sendromları kişinin kimliği haline getirebilirken, kimliğin her yanı gibi kişi bağımlılıklarını ve sendromlarını da yücelterek yapay bir topluma ayak uydurmaya çalışır. Özellikle terapi kültürünün etkilerinin artmasıyla sayıları yükselen patoloji teşhisleri, hem insanların semptomlarıyla birlikte yaşama ihtiyacını hem de terapinin insanları semptomlarıyla birlikte anma ihtiyacını işaret etmektedir. Giderek artan sayıda duygudurum, anksiyete ve kişilik bozukluğu teşhisi konulmaktadır. Terapi kültürünün etkisinin artmasıyla birlikte entelektüel becerilere verilen değer gittikçe azalır. Terapi kültürü insanın içe dönüşünü vurgularken duyguları ön plana çıkardığı oranda da kişinin sosyal ve entelektüel tarafını arka plana iter. “Duygusal Zekâ” ve “Duygusal Okur Yazarlık” gibi kavramların gereğinden çok vurgulanması tesadüf değildir. İnsanlar kendi içlerine döndükleri ve kendi duygularına kulak verdikleri ölçüde, diğerlerini dinlemeyi geri plana iterler. Bir döngü halinde devam eden yalnızlaşma ve benliği yüceltme tepkileri kişiyi içinden çıkılmaz bir yaşantıya doğru sürükler. Bu yaşantıda tek gerçek dost ve yardımcı, elbette terapi ve terapist olabilir. ‘Patoloji bir kez başlamaya görsün, kendini asla durduramaz’ anlayışı terapi kültüründe kendini hissettirir. Bu anlayışa göre patoloji kişinin

kendi çabasıyla içinden çıkamayacağı bir sorundur. Herhangi bir terapötik müdahale olmadığı müddetçe nesilden nesle aktarılacağı neredeyse kesindir. Terapi kültürü, aile ilişkilerinin olumsuz etkilerini bir şekilde bu kuram üstüne kurar. Bu kültürü içselleştiren kişi de kendi benliğini pasif gördüğü ve incinebilirliğini çok fazla vurguladığı için geçmişi suçlayarak hayatına devam eder. Kısacası terapi kültürü sadece o anın içindeki ilişkilerin tehlikeli olduğunu değil, kuşaklar öncesine gidebilen ilişkilerin de tehlikeli olduğunu vurgulamaktadır.

Frank Füredi'nin analizleri, yer yer indirgemeciliğe düşmekle birlikte, modern toplumun kabataslak bir resmini sunuyor. Füredi'nin psikoterapinin etikle olan meselesini hafifsediği, biraz karikatürize ettiği, ilerleyen satırlarda bu konuyu derinlemesine ele aldığımda anlaşılacaktır sanıyorum. Ayrıca terapi kültürünün evlilikte tutkuyu kaçınılacak bir durum değil, kutsanacak bir durum olarak gördüğünü, tutkusuzluğu başarısızlıkla özdeş tuttuğunu söyleyen dikkate değer eleştiriler de vardır. Bu eleştirileri yakınlıktan söz ederken aktaracağım. Hatırlatmak istediğim, bugün terapi kültürünü çok sayıda ana-akım ekolü olduğu kadar tabir caizse 'yan sanayii' de besliyor. Bugün aile dizimi adı verilen yöntemle kişinin yaşadığı ıstırabı kaç kuşak ötede yaşamış bir akrabasının başına gelmiş bir olayla ilişkilendiren sahte ruhsal yaklaşımlar, artık psikolojik determinizmin de suyunu çıkarmış bulunuyor. Kuantumculardan nlp'cilere ve prizmacılara dek, bilumum yan akım açıkgöz ekoller de oluşan bu terapi ikliminden yararlanmak için sofraya oturuyor.

Bir Ahlak Alanı Olarak Psikoterapi

Günümüzde pek çok terapist ve ruh sağlığı çalışanı, psikoterapiyi açıklayan ve ona kılavuzluk eden ana-akım 'bilimsel' kuramların, terapi pratiğinde gerçekte olan bitenleri açıklamakta aciz kaldığını düşünüyor. Kuram ve uygulama arasındaki bu boşluğun bir sebebi de standart kuramların terapötik diyalogu oluşturan karmaşık ve zengin ahlaki söylemleri anlamaktaki yetersizliğidir. Psikoterapi ihtiyacını doğuran olaylar üzerinde bir kez daha düşünürsek, ahlaki söylemin terapinin nasıl da ayrılmaz bir parçası olduğunu kavrarız. Modern

zamanlarda birey, geleneksel uygulama ve kurumların koruyucu sığınağından mahrum kalmıştır. Tek başına ve korunaksız kalan birey, diğerleriyle paylaştığı manevi bir geçmişe de iltica edemez. Atalarının kültürel kaynaklarından mahrum kalan yalnız birey, bu sürgünlüğünün bedelini modern zamanlarda adeta bir patlama yaşayan ruhsal bozukluklarla öder. Bu değişim sonucunda, eski kaynakların geride bıraktığı boşluğu yeni ahlaki yetkeler olmaları istenen psikoterapistler doldurur. Rahiplerin dini yönergelerine benzeyen ahlaki bildiriler, bilim adına, terapistler eliyle vaaz edilir. Terapistlere yönelen bu talep yüzünden, modern dünyada terapötik yardımın ana konuları; iyi hayatı neyin teşkil ettiği ve kişinin bu dünyada nasıl olup da kendini evinde hissedeceği olmuştur. Bunlar da geniş manada ahlaki sorulardır, zira ahlak; sadece doğru eylemlere dönük soruları değil, aynı zamanda ‘hayatımı nasıl yaşayacağım’, ‘ne tür bir hayat yaşanmaya değer bir hayattır’ benzeri soruları da kapsar (Guignon, 1993).

Günümüzde mesleki yardım arayan insanlar, Freudyen anlamda klasik nevrozlardan çok benlik sorunlarından mustariptir. Anlamsızlık ve boşluk duyguları, yaygın depresyon, sürekli ilgi, hedef, ideal ve değer yoksunluğu ve nihayet ilişkisizlik, bu benlik sorunlarının tezahürüdür. Kariyerlerinde çok başarılı olsalar dahi bu kişiler kendilerini hayatta amaçsız, kopuk/uzak ve tatminsiz hissederler. Bu sorunların birincil kaynaklarından biri olarak yanlış anne babalık gösterilebilirse de istikrarlı ideoloji ve değerlerin yokluğu, ya da kişinin kendisini kuşatan topluma karşı beslediği yoğun şüphecilik ve hayal kırıklığı da bu durumları tırmandırıyor. Bu tırmanış, bize ruh sağlığı açısından, insana rehberlik edecek değerlerin ve hedeflerin önemini hatırlatıyor. Mamafih, terapistlerin pek çoğu, aldıkları ‘bilimsel’ eğitim gereği ahlakın mayınlı tarlasına giremiyor. Psikoterapi baştan kendini uygulamalı davranış bilimi olarak tanımlıyor ve durduğu yeri değer-bağımsız, nesnel bir disiplin olarak konumluyor. Freud için ahlak, zalim ve cezalandırıcı bir süperegonun yapıp ettiklerinin bir parçasıydı. Bu yönüyle de potansiyel bir şifadan çok çatışmanın kaynağıydı. Yeni yaklaşımlar ahlaka dair daha az kötümser bakış açıları geliştirmiş olsalar da ahlaki ilgileri danışanın kişisel meselesi olarak görme

eğilimindedirler. Psikoterapi, gerçekten de iddia edildiği gibi değer-bağımsız bir zeminde yükselebilir mi?

Bütün psikoterapi biçimleri değerler üzerine şekillenir ve bu değerler, bir anlamda, kanıtlanamaz. İnsan doğası iyi midir, kötü müdür? Hür irademiz var mıdır, yoksa iç ve dış etmenler tarafından mı biçimleniriz? 'İyi hayat'ı nasıl tanımlarız? Değer-bağımsız ve nötr terapist, kişinin dikkatini sosyal alana yoğunlaştırmasını engelleyerek, bazen tahripkâr sosyal çevrenin amaçlarına hizmet eder. Psikoterapiden tinselliğin, politikanın ve sosyal olanın kovulması, 'soğuyan insan gezegeni'nin daha da soğumasına, insanların kendi bireysel kabuklarına çekilerek dünyayı değiştirmek ve onu bulduklarından daha güzel bir yer olarak bırakmak yolundaki ülkülerinden ricat etmelerine yol açar. Pek çok terapist, kapıyı kapattıklarında 'dışarıdaki dünya'nın dışta bırakıldığına inanır. Pek çoğu, terapist ve hasta arasında olan bitenin günübirlik hayattan soyutlanmış, bilimsel, nesnel ve teknolojik bir iyileştirme uygulamasına dayandığını düşünür. Psikoterapi sürecinde ahlak ve politikadan geri durulması, modern çağın ve onu çevreleyen Aydınlanma'nın sorgulanmamış bir mirasıdır. Bu çerçeve; dini kısıtlama, batıl inançlar ve devlet istibdadı olmazsa özgürlüğün sökün edeceğini öngörüyordu. Oysa bugün pek çoğumuz ayrımcılığın, ırkçılığın, cinsiyetçiliğin, eşitsizliğin gölgesinde yaşıyoruz ve kafamızı kuma gömerek mesleklerimizi icra etmemiz mümkün değil. Böyle yaparsak statükonun örtük, sinsi ve karmaşık tuzaklarına düşebilir; kolayca görünmeyen, kendisini hemen ele vermeyen bir 'makine'nin dişlileri haline gelebiliriz. Eğer her insan eylemini politik sebeplerinden soyar ve ruhsallaştırır ya da tıbbileştirirsek, toplumun makro yapılarını inkâr etmiş oluruz. Politik yapıların da kişisel ve ruhsal sıkıntıya yol açabileceği gerçeğini evvel emirde teslim etmemiz gerekir.

Kendimizi giderek daha az sıklıkta politik varlıklar olarak görüyoruz; sosyal bağ, ortak gaye, grup dayanışması gibi mefhumlar yakın tarihin 'tozlu' arşivine kaldırılıyor. Bireysel benliklerimiz ve ailelerimiz dışında pek az bağlılığa, pek az kimliğe sahibiz. Ayrıksı, yalnız bireyler olarak yaşıyor ve edinme, tüketme dışında bir varlık alanı açmaya ihtiyaç duymuyoruz. Topluma sadakat gösteren yurttaşlar olamıyoruz; etken, ilgili, ihtimam gösteren politik varlıklar olmayı

yadsıyoruz. Özgürlük artık sosyal etkinin ve politik ittifakın olmamasıyla tanımlanıyor. Ruh sağlığı uygulamaları da bireyleşmeyi kutsayan kuramlar üreterek bu yalnızlaşmayı besliyor. Ayrılma artık çocuk gelişiminin nihai hedefi. Psikolojik sınırlar düzgün bir uyum için şarttır, sınır yokluğu veya geçirgenliği marazi sayılır. İhtimam göstermenin adı 'karşılıklı bağımlılık', sorumluluk duygusunun adı 'takıntılı' bir özellik olmuştur.

Psikanalizin ahlak konusunda ne söylediği, bize nasıl bir açıklama getirdiği de önemli bir tartışma konusu. Ahlakın terapi alanından kovulmasının berisinde Freud'un ahlaklılığı 'kişisel çıkarın süslü bir ismi' saymasının bir rolü olsa gerektir. Rieff (1976) bu kitap boyunca zaman zaman yararlandığımız *Freud: The Mind of The Moralist* adlı kitabında, Freud'u çelişkili bir konumda olarak resmeder. Mizaç ve düşünce olarak riyazet ve disiplini sevse de kuram ve uygulaması, hastaları zalim bir vicdanın boyunduruğundan kurtarıp böylece ketlenmeleri ve suçluluk duygusunu azaltmayı hedefler. Freud'un çalışması ahlaki ikilemler üzerine odaklanmış olsa da bir yandan psikanalizi bilimsel ve ahlaktan bağımsız bir altyapıya kavuşturma konusunda umutsuz bir çabalayışa da sahiptir. Bu çelişki hadsiz bir kafa karışıklığına yol açmıştır ve günümüz psikanaliz düşüncesini de etkilemektedir. Freud'un güdü kuramı, çocuğu kendi kararlarından sorumlu olan ahlaki bir amil olarak tanımlama çabalarını reddetse bile, duruşu Yahudi-Hristiyan geleneğine sıkı sıkıya bağlıdır. Çocuk ya şeytan tarafından ele geçirildiğinden ya da doğal halinden (fıtratından) ötürü kötü doğar. Eğer iyi davranması bekleniyorsa anne babanın ve toplumun ona göz kulak olması gerekecektir. Ceza, ceza tehdidi, akıl yürütme, psikanalitik içgörüler veya Tanrı sevgisi gibi vasıtalarla kötüden iyiye değişim sağlanır. Freud kuramlarında hiyerarşi ve kontrole dair yoğun imge ve ülkülerin bulunduğu, kontrolün erdemlerine dikkat çekilirken denge ve eşitliğin zayıflıkla özdeşleştirildiği dile getirilmiştir (Lomas, 1999). Freud, politika ve ahlakın çalışmaları üzerindeki etkisini ısrarla yadsımıştır. Onu izleyen yıllarda, nesne ilişkileri kuramı ile benlik nihayet kendi eylemlerinden sorumlu, ahlaki bir amil olarak belirmektedir. Klein ve Winnicott, çocuğun gelişimini aynı zamanda ahlaki bir gelişim olarak görmüşler ve çocuğun büyümesiyle kendi çıkarlarından

uzaklaştığını ve başkalarına ilgi gösterdiğini öne sürmüşlerdir. Klein'a göre sevgi, tahripkâr arzuları onarmak için duyulan onulmaz bir ihtiyaçtır. Bilgi ve tecrübe arttığında, dışarıda kendi başına bir dünyanın olduğu fark edilir ve onu nazar-ı itibara alma kabiliyeti artar. Dış dünyanın kötü olduğu yönündeki 'paranoid' yansıtmanın yerini bizim de kötü olabileceğimiz düşüncesi alır (Lomas, 1999).

Ahlaki bir duruş, ancak süperegonun bir işlevi değilse mümkündür. Maria Cavell (1993) bu noktada ilgi çekici bir ayrım yapar. Kişinin kendini suçlu hissetmek istemediği için bir şeyi yapmaktan kaçınmasıyla böylesi bir eylemin kişinin değer verdiği bir şeyi veya bir kişiyi tehdit ettiği için yapılmaması arasında fark vardır. Şöyle yazar: 'Süperego kendini cezalandırmanın değişik nevrotik biçimlerini açıklamaya yetebilir, ancak tam olarak açıklayamadığı, açıklamak için fırsat vermediği şey ahlaki bakış açısıdır. Kişinin, bir şeye, o şey kendi başına değerli olduğu için değer vermesi. İşte bu durum, Freud'un bütün ilgilerin kişisel çıkarlardan kaynaklandığı yollu indirgemeciliğiyle açıklanamaz'. O halde süperego bizi sadece korkudan dolayı iyiliğe sevk eden olumsuz bir güçtür. Diğerkâm eylemlerin kökeninde, kişinin kendisini suçluluk hissinden kurtarması yönünde bir çıkar bulunduğu düşüncesi tartışılmaya muhtaçtır. Ahlak duygumuzun kökenlerini ararken suçluluk hissinin daha ötesine de bakabilmemiz gerekir. Bunun içinde utanma/hayâ duygusunu iyi anlamak gerekir. Utanma hissi bize şunu söyleten şeydir: 'Ben başkalarının olduğumu sandığı kişiden daha azıyım, olduğumu sandığım kişi de değilim'. Varlık çırılçıplak ortada ve tehdit altındadır. Suçluluk, başkalarına zarar veren bir eyleme işaret eder, kişi öfke ve cezalandırmayı hak ettiğini düşünür, öte yanda onu tamir etmek de mümkündür. Utanmış insanın kendi kendini tamir etmesi ve başka bir kişi olması gerekecektir, artık kendini utandıran eylemi yapmayan kişi olması icap etmektedir. O yüzden psikoterapi deneyiminin özünde utanç duygusu yatar. Hasta, kendisini utanma imkân ve ihtimaline açarak merhamet ister. Değişmek için yardım talep eder. Terapist o odada sadece kişinin bastırılmış kusur ve tahripkâr dürtülerini yorumlayan kişi değildir, aynı zamanda 'saygı duyulan öteki'dir. Onu idealleştirmeye gerek yoktur, o sıradan hayatın

içinde dürüst ve ahlaklı olmasını beklediğimiz herhangi bir kimsedir ve karşısındaki kişiye gösterdiği saygıyla düşünce ve duyguların açık bir biçimde ifade edilmesini sağlar. Böylece psikoterapi kuramında yeterince ifade edilmemiş olan ahlaki düşünceler terapi odasında ses bulur (Lomas, 1999).

Günümüzde terapi alan kişilerin sorunları kısmen veya tamamen ahlaki konular etrafında dönüyor. Terapist ve danışanlar; evlilik ve boşanmaya, hayatın nasıl yaşanması gerektiğine, hayatın belirsizlik ve trajedileriyle nasıl başa çıkılabileceğine, önemli hayat durumlarında insanlara ne şekilde davranılacağına birlikte karar veriyor. Modern terapi kuramına rengini veren liberal bireyci ahlak görüşü; bu tür ikilemleri anlamlandırmak için birey hakları diline dayalı kavramsal bir kaynak sunuyor. Ancak bu kaynaklar sınırlı ve bize bir kişinin hakkının ötekinin acı çekmesine yol açması durumunda yol göstermiyor.

Bugün Batı dünyasında iyi hayat üzerine söz söyleyen cari politik sistem ve kamusal söylemler, temel birey haklarını ve serbest seçimi garanti altına almakla işe başlıyor. Görünürde birbirine rakip olan iyi hayat kavramlaştırmaları arasında taraf tutulmuyor ve seçim bireye bırakılıyor. Oysa alternatif hayat biçimleri, düşünceler veya gayeler pek az araştırılıyor; modern terapi, sıklıkla oralara uğramıyor. Liberal bireycilik; ‘bağımsız ve hür benlikler’in tarafsız haklar zemininde hayatın amacını seçebileceğini söylerken; cesaret ve tevazu gibi özüne dair idealleri görmezden geliyor. Modern terapiler eliyle, liberal bireyciliğin ahlaklı toplum ve iyi hayat anlayışı telkin edilmiş oluyor. Bireyci bakış, tek başına bizi sığ bir tüketimciliğin kıyılarına getirip bırakıyor. Böylece seçme özgürlüğümüz hangi politik propagandaya veya reklam sloganına kanacağımızı belirleyen içi boş bir kavram haline geliyor. Psikoterapiye rengini veren modern idealler; bizi dış olayları ve insan davranışını kontrol etmeye; ayrı gayrı ve içe dönük hayatlarımızdan bir anlam devşirmeye yönlendiriyor. Ama iyi hayatın özü belki de bizim aynı kültür ve ahlakın içinde soluk alıp veren, birbirine derin bir biçimde bağlı katılımcılar olduğumuzu fark etmemizdedir. Psikoterapi kuram ve uygulaması da bu bakış açısıyla şekillenebilir.

Jerome Frank (1991) yıllar içinde pek çok danışanın aslında ortak bir sorunu, ‘demoralizasyon’u paylaştığı sonucuna varmıştı. İçinde yaşadığımız dünyanın bu

moral bozukluğunda oynadığı rolü fark etmek, insanlara yeniden bir gaye ve ahlak duygusu verebilir. Modern terapötik düşüncede gaye ve ahlak duygusu, değişimin bütün sorumluluğu kişinin omzuna yüklenerek hasıraltı edilebilir. Belki de danışanlar, olaylar üzerinde bireysel tahakküm konusunda daha az ama başkaları ile ortak gayeler bulmak ve geliştirmek konusunda daha çok özendirilebilir. Böylece, toplumun ahlak düzenine saygı duyup onu yükseltir ve toplumun da bütün özerkliğimize saygı duyup onu yüceltmesini sağlarız. Başkalarına ve topluma bağımlı olduğumuzun farkındayız ama bu, yeteneklerimizi sonuna dek geliştirmemizi engellemiyor. Hepimiz anlam ağları içinde yaşıyoruz ve neyin ahlaki olup neyin olmadığı, neyin tartışılmaya değer görüldüğü, bu anlam ağları içinde belirleniyor.

Anlam Ağları

Kültür, bir yönüyle ‘anlam ağları’ olarak görülebilir. (Geertz, 1973). Bu anlam ağları toplumun, insan etkileşimlerinin, hatta düşünce ve duygularımızın zeminini teşkil eder. İnsan işlevlerine ve neyi anlamlı sayacağımıza dair bir dizi önerme ve değer getirirler. Anlam ağları, Geertz’e göre, kısmen dünya görüşlerinden oluşur. Bir dünya görüşü (Weltanschauung) gerçekliğin bilişsel bir haritasını sunar. Gerçekliğin ne olduğu, neden oluştuğu ve nasıl işlev gördüğüne dair metafizik iddialarda bulunur. Kültür aynı zamanda *ethos*’u içerir: Ethos bir kültürü ve üyelerini vasfeden, insan hayatının duygusal, estetik ve ahlaki boyutudur. Geertz’e (1983) göre, ‘*Batılı insan kavramı dünya kültürü bağlamında daha çok tuhaf bir fikirdir’*. Tuhaf fikir. Bu sözler pek çok tartışmayı tetiklemiş, yeni çalışmalara esin kaynağı olmuş, zaman zaman eleştirilmiştir. Günümüz psikolojisi, kültürün diğer boyutu olan ethosun yerli psikolojileri ne kadar etkilediğini pek araştırmıyor. Aslında yerel psikolojiler; gelişme, olgunluk, bilgelik hakkındaki kuramlarımızı etkiler; neyin normal, neyin anormal olduğunu tanımlar. Özetle, yerel psikolojiler iyi insanın ve iyi hayatın ne olduğuna dair bir açıklama getirir. Bu zamanla ve kültürden kültüre değişir. Günümüz Anglo-Amerikan kültüründe bireyin sorumlu, bağımsız, kendine güvenen, sahici bir kişi olması beklenir. Ortaçağlarda ise kişiden

beklenen erdemler; inançlı, umut sahibi, hayırsever olmaktı. Bugün, olgunluğun işareti olarak merhameti gören dünya kültürleri de var (Christopher, 2005). Dünya görüşü ve ethos bir araya gelir ve bir ahlaki görüş oluşturur. Bu görüş kişinin ne olduğunu ontolojik olarak tanımlar ve kişinin ahlaki ve etik olarak nasıl olması gerektiğini resmeder. Bu ahlaki görüş içinde yön ve kimlik ediniriz. Benlik, iyi hayat ve iyi/ideal kişi anlayışlarımız, ahlaki görüş içinde şekillenir. Anlam ağları bize nereye gideceğimizi söyler, daha derin, yüksek, anlamlı saydığımız şeyleri nasıl bulacağımızı anlatır.

Katı bireycilik miti, geçmişte komşular arasındaki alışverişin sadece hayatın bir parçası değil; fakat aynı zamanda başkasına karşı yükümlü olmanın bir sonucu olduğu gerçeğini gizler. Başarılı insan, bütün kadim öğretilerde kendisinden verebilen kişidir. Modern bireycilik daha fazla bireysel özgürlük; artmış fırsat eşitliği, daha çok etkinlik ve hesap verebilirlik sağlasa da bunu ‘kültürel zayıflama’ pahasına yapar. Sosyal hayatın organik birliklerini yaratan ve sağlayan simgesel deneyimler azalır. Zaman içinde “ben” olmanın kendisi sorunlu hale gelir. O zaman şu soru ortaya çıkar: Eğer buyurgan, sınırlı benliklerimiz narsistik, boş ve temelde biri diğerine derin ve anlamlı bir biçimde bağlanmayan benliklere dönüşmüşse, neden başkalarına etik olarak davranmamız gereksin ki? Bu bağlamsız, sınırlı, buyurgan benlik rahatsız edici sosyal ve çevresel durumlara karşı en azından kayıtsız kalabilir. (Christopher, 2005).

İnsanlara daha iyi yaşamaları konusunda yardım etmek için terapistin, insan olmanın gerçekte ne demek olduğuna ve benliğin ne menem bir şey olduğuna dair bir tasavvuru olması lazım gelir. Eğer terapistin benlik tasavvuru hastasının tasavvurundan kökten farklıysa, terapinin devam etmesi pek beklenmez. O halde terapi, bir bakıma ilgili kişilerarasında, insan olmanın doğru biçiminin ne olduğuna dair bir diyalogdur. İnsan olmanın ne olduğuna dair ortaklaşa bir anlayış geliştirme çabasıdır. Amerikan ethosunun özgürleştirici doğası, sürekli olarak mutsuzluğu sırtından atmayı ve ıstıraba bir son vermeyi vurgular. Bu da bir tür ‘*mutluluk tiranlığı*’na dönüşür. Bu tek yönlü vurgu, duygusal tatmin ve mutluluğu baştacı ederken diğer geleneksel erdem ve değerleri görmezden gelir.

Istırabın kazandırdığı olgunluk ve tefekkür, kabulleniş, sabır, kendini sınırlayabilme ve tevazu gibi erdemler değer görmez olur. Oysa pek çok kadim gelenek, olgunlaşmanın ölçüsü olarak kendini sınırlama ve kanaatkârlığı görmüştür. Phillip Rieff (1966) ruhsal sağaltımın geleneksel biçimlerinin, bireysel olarak tanımlanmış iyilik ve tatmine yönelik olmadığını yazar. Hepsi, belirli bir oranda kendini kısıtlama ve tevazu ister. Kişinin kendisinden feragat etmesi, anlamlı bir kozmik düzene aidiyet ve gaye duygusuyla telafi edilir. Kişi bu kozmik düzenle ahenk içinde ve rabıtalı olmak için didinir.

Psikoterapi Kuramları ve Kültür

Benlik psikolojisinin, Amerikan bireyciliğinin zirvede olduğu orta batı ABD'de ortaya çıkması tesadüf değildir. Amerika pek çok yorumcuya göre olağandışı fiziksel ve toplumsal hareketliliğe sahip, kendi kendine idare ve kendine güven konusunda aşırı vurgusu olan ve neticede ilişkilerin kırılgan olduğu bir coğrafya ve kültürdür (Kakar, 1985). Meadow ve Vetter (1959) Yahudi kültürel değer sisteminin Freudyen psikoterapi kuramını nasıl etkilediğini tartışmışlardır. Yahudilik nihai hedef olarak insan mutluluğunun bu dünyada (cennette değil) elde edilebileceğini vaaz eder. Gerçek dünyadaki herhangi bir mutsuzluk kötüdür ve onarılması gerekir; bu temel gerçek, psikanalitik kuramda yankısını bulacaktır. Cinsel dürtü üzerinde rasyonel bir denetim sağlamak Yahudilikten psikanalitik kurama intikal eden bir düşüncedir. Kelimenin anlamı konusunda da psikanalitik ve Talmudik bakış açıları arasında koşutluklar vardır. Bir Talmud bilgini için kelimeler yüzeyde ifade ettiklerinin ötesinde, daha derin ve örtük anlamlar taşır. Nihayet Freudyen aile ilişkileri kavramı ve Oedipus karmaşasının gelişimi Yahudi kültüründeki tipik aile örüntüsüyle yakından ilintilidir. Benzer bir biçimde Mahler'in özerklik, ayrılma ve bağımsızlaşma üzerine yaptığı vurguların da Batılı dini ve kültürel değerleri güçlü bir biçimde yansıttığı dile getirilmiştir. Ruhun Tanrı'dan ayrı düşüp sonunda onunla yeniden buluşması konulu dini anlatının, benliğin hayatı ve gelişimi üzerine seküler bir kurama dönüştürüldüğü bildirilmektedir (Kirschner, 1996).

Psikanalizin adeta etnografı olan, antropolog Obeyesekere, süperegonun kavramsallaştırılması ve rolü konusundaki varsayımlara işaret etmiştir. Freud'un süperegosu, ona kalırsa, cezalandırıcı bir ahlakı ve içselleşmiş bir suçluluğu vurgulayan Yahudi-Protestan bir vicdanı dışa vurur. Süperego gelişimi, kendisi de 'daha yüksek bir varlığa', Yahudi-Hristiyan bir tanrıya bağlı olan cezalandırıcı baba otoritesine dayalı ailevi süreç ve aile yapısı kavrayışına bağlıdır (Chodorow, 2005). Obeyeskere, Freud'un zaman içinde süperego anlayışını daha fazla cezalandırma, iç ve dış şiddet ve saldırganlığa dayanarak şekillendirdiğini ve bu çerçevenin de yine kültürel ve tarihsel açıdan özgül bir ailevi sürece bağlandığını belirtir: 'Freud'da eksik olan şey, vicdanın 'olumlu' yönlerine ilişkin bir tartışmadır; yani vicdanın, suçluluğun olumsuz yaptırımı olmasa da şefkat ve iyilikle harekete geçebileceğine hiç değinmez. Bu durum, Freud'un, kendi kültürel ortamında vicdanın şekillenmesinde anneye ait değerlerin içe yansıtılması konusunu ihmal etmesinden kaynaklanıyor sanırım.' (*Aktaran*, Chodorow 2005).

Zihinsel sağlık alanında faaliyet gösteren insanlar için, Foucault'nun günah çıkarmanın kişiyi disipline etmek amacıyla kullanıldığı yolundaki fikri, kesinlikle merak uyandırıcıdır. Ona göre, Katoliklerin günah çıkarma uygulamasında tıpkı psikanalitik zihinsel birlik uygulamasında olduğu gibi, kişi öncelikle -genellikle cinsel içerikli- özel sırlara sahip olduğuna inandırılır/razı edilir. Ve eğer kişi günahlarını doğru bir otoriteye itiraf ederse, günahları affedilir ya da günahları için af dileyebilir. Bu kabul edilemeyen günah, emin kişinin tüm kalbiyle ve samimiyetiyle kabul edilir ve günahkar bir kez buna inandı mı, bu fikir günahkârın üzerinde hâkim olur, emin kişiye boyun eğdirir. İşte bu noktada terapist, iyi kalpli otoriteden bunaltıcı, ezici bir profesyonele dönüşme tehlikesi içindedir. Ataerkillik sadece kadınlara baskı yapan, onlar üzerinde hâkimiyet kurmaya çalışan erkekler topluluğu değil; aynı zamanda içinde bulunulan kültürün kadın ve erkek cinsine yüklediği anlamları yaşamak ve tecrübe etmektir. Doğal olarak bütün terapistler, danışanları karşısında bunaltıcı veya iyi kalpli olma rollerini, hangi varsayımlarla ve nasıl üstlendiklerini sorgulamak durumundadır (Gergen ve McNamee, 1992).

Doğulu, ilişki-yönelimli toplumlarda bir ilişki geliştirebilmek için özel bir konu ve sebep gerekmezken, Batılı iş ve etkinlik yönelimli toplumlarda bir konu yokluğu rahatsız edici bulunabilir. Psikodinamik psikoterapinin açık meselesinin anlama ve içgörü kazanma olduğu öne sürülse de metadilinin sevgi ve insan ilişkisine yönelik olduğu dile getirilmiştir. (Tseng 1999; Sayar 2003). Tseng buna ilaveten Batı toplumlarında insanların çocukluktan erişkinliğe hızla sokulduklarını, bunun da *"bitmemiş bir iş"* bıraktığını ve özelde psikanalizin hastalar için bu yönüyle anlamlı ve değerli bir yaşantı sağladığını yazar.

Psikoterapinin kurumsal inşası Batı toplumlarındaki yoksunlukların karşılanması için önemli bir adım olarak görülebilir. Kleinman (1988) psikanalitik kuramdaki veya herhangi bir başka mesleki terapötik psikolojideki benlik modelinin Batılı değerlerle kültürel değişime uğramamış, Batılı kişilik paradigmalarına göre sosyalleşmemiş Çinlilere veya başka bir Batılı olmayan topluma uygulanmasının ciddi bir tahrifata yol açacağını söyler. Bu kuram görünürde evrensel olduğu düşünülen bastırma ve aktarım gibi psikolojik süreçler yanında, diğer profesyonel psikoloji sistemlerinden kültürel olarak geçerliliği kanıtlanmış başka anahtar kavramları da ihata etmelidir. Bunun yanı sıra terapi; Çin veya başka bir Batı dışı kültüründe benliğin yapısına ve patolojilerine özel olan geniş bir dizi ölçüyü de içermelidir. Örneğin grup uzlaşısı için uygulanan iç sansür, zıtlaşmaları uyuma zorlayan itki, karşılıklı sorumluluk üzerine inşa edilen bir gelişim süreci, ahlaki olarak kendini geliştirme yolunda yoğun bir ego ideali eğitimi, bedensel metaforlar üzerine kurulu örtük kendini ifade biçimleri ve sessizliğin kullanımı, çatışma ve karmaşaların üzerinde daha az duran bir psikoseksüel gelişim süreci, bu ölçüler arasında sayılabilir.

Kakar (1985), Hindu kişi görüşünün insana bireylik payesini ancak hayatın sonuna doğru, kişi kendisini insani bağ ve ilişkilerden soyutlayabilecek bir olgunluğa eriştiğinde verdiğini belirtir. Hindu kişileri o zamana dek, kendi kültürleri zaviyesinden bakıldığında, ilişkilerden oluşan varlıklardır. Duygu, ihtiyaç ve güdüler ilişkiseldir ve onların bozuklukları da ilişkilerdeki bozulmadan kaynaklanır. İnsanın bu bölünebilir, kişi-ötesi (transpersonal)

doğasına yapılan vurgu kadim Hint öğretilerinden köken alır. Kakar (1995), bir başka çalışmasında, kültüre özgü bireyci görüşlerin klinik olarak dayatılmaması önerisinde bulunur. ‘Farklı bir kültürde yapılan klinik çalışma, Amerika ve Avrupa’nın psikanalitik söylem üzerindeki tahakkümü yüzünden Batılı kültürel ve ahlaki muhayyilenin, bazen gizli ‘sağlık ve olgunluk yasaları’ olarak psikanalitik kavramlaştırmaya sızma eğilimi gösterdiğini fark etmemizi sağlar... Psikolojik olgunluk, gerçekliğin doğası, çatışmaların ve komplekslerin olumlu ve olumsuz çözümleri hakkındaki kültürel hükümler, sık sık karşımıza evrensel psikanalitik kurallar şeklinde çıkar.’ (Kakar, 1995; Chodorow, 2005).

Arthur Kleinman (1988), *“Rethinking Psychiatry”* adlı kitabında şunları yazar: ‘Batıda psikiyatri benliğin doğasına dair örtük Batılı değerlerden ve derin, gizli bir mahrem benliği vurgulayan patolojilerden güçlü bir biçimde etkilenmiştir. Bunun tam aksine Çinli benlik görüşü, büyük oranda, özel durumların ihtiyaçlarına ve temel ilişkilere göre şekillenen toplum yönelimli kişilik fikrine dayanır. Derin bir biçimde mahrem benlik fikrine itibar edilmez.’ Yerel gerçeklik ölçütü, kişisel derinlik değil, toplumsal bağlamdır. Kirmayer (1988) Japonya’da kişilerarası ilişkilerdeki özerkliğe Batı’ya göre çok daha az değer verildiğini yazar. Japonlar için benliğin moral değeri, kişisel başarıdan çok toplumsal irtibatla kazanılır. Sosyosentrik toplumlar psikolojik alana vurgu yapmaz, daha ziyade doğal, doğaüstü ve toplumsal dünyalarla bireysel bütünleşme yolunda bir yönelim vardır.

Modern psikoterapi kuramlarında sıklıkla karşımıza çıkan gerçek ve sahte kutuplaştırması da terapinin modern düşünce biçiminden nasıl etkilendiğine misal olarak verilebilir. *Gerçek benlik/Sahte benlik* ayrımı Winnicott ve James Masterson’ın iyilik teknolojilerinin bir veçhesidir. Bu veçhe kendisini moral düşüncelerden ve tarih ile politikanın daha geniş sosyal dünyasından bağımsız bir biçimde gösterir. Aslında bu ayrım bizatihi ahlak, politika ve tarihle alâkalıdır. Gerçek olan şey, tanımı gereği iyidir ve sahte olan şeyler kötüdür. Nesne ilişkileri kuramı terapiste tarafsız olmayı öğütlese de gerçek-sahte ayrımını değerlendirme biçimi bu öğüdü dinlemez. Dürüstlük, duyguları açıklayıcılık ve kişisel yaratıcılık ahlaki yargılardır, bu yüzden kuramların doğal

bir “şey” hakkında nesnel bilimsel gerçeğe sahip oldukları öne sürülemez. Kötü, sahte benliğin intrapsişik alanda veya en çok anne-baba-çocuk ilişkisinde geliştiğini söylemek, tarihi ve bu ayrımların modern tarih içinde oynadıkları rolü görmezden gelmektir (Cushman, 1995). Philip Cushman, Kohut ve Winnicott’ın anne ve babaya, çocuğun grandiozitesine, hak etme duygusuna ve mal edinmeciliğine doğal ve iyi bir şeymiş gibi davranmalarını eleştirir. Anne ve babalar bu talimatlarla çocuklarında, daha sonra benlik psikolojisi ve nesnel ilişkileri kuramının iyileştirmekle sorumlu olduğu narsistik özellikleri beslemektedir.

İnsan gelişimini ve psikoterapiyi kültürel ifadelerle anlamak, ahlaki bir bilinçliliğe ihtiyaç duyar. Öncelikle, terapötik uygulamanın ahlaki doğasını vurgulamak gerekir. Danışanların ahlaki seçim ve kararlarının konuşulduğu, hayatla ilgili niyet ve kararların ahlaki bir konuşma içerisinde tartışıldığı bir ortam sağlar psikoterapi. Kültürel psikoloji bize neyin erdem, neyin ahlaklı olduğunun yerel olarak tanımlandığını söyler. Psikoterapistler, danışanların ait oldukları toplumların kültürel ifadelerini ve moral gramerini öğrenmelidir. Amerikan liberal psikoterapi geleneğini danışanlara telkin etmek yerine, danışanların ahlaki geleneklerine duyarlı bir yaklaşım tercih edilebilir. Bu ahlaki çoğulculuğu da beraberinde getirir. Nötralite konusunda bilimci önermeler yapmak yerine, psikoterapi pratiğine eleştirel ve ahlaki bir bakış açısı getirilmelidir (Hoshmand, 2006). Bilim, rasyonalitenin bir sistemini temsil eder. Kültürel psikoloji açısından baktığımızda, çoklu rasyonalite ve moral gerçeklikler vardır. Nötraliteyi korumak yolundaki eski yaklaşımın yerini, danışanların ve psikoterapistlerin birlikte yer aldıkları ahlaki uzamların farkına varmak ve danışanın ahlaki imkânlarının cesaretlendirilmesi, sorgulanması veya söndürülmesinde oynadığımız rolü bilmek almalıdır. Danışanların yaşantı, hayat gayesi ve seçimleri ile çalışırken sadece bilimsel psikolojinin araçlarına değil; fakat aynı zamanda kültürel alanı ve onun varoluşsal sonuçlarını daha derin bir biçimde anlamaya ihtiyacımız var. 1960’lı yıllardan itibaren terapistler ahlaki ilkeler şeklinde kendini gösteren kültürel normların baskıcılığını gördüler ve kendilerini özgürleştirme ajanları olarak tanımladılar. Bildik ahlakı reddederken,

yerine de bir şey önermediler. Bu yüzden de kimsenin yargısına aldırmama, aşırı kendine merak, aşırı kendiyle uğraş, toplumun çürümesi, aileye ve diğerlerine karşı hissedilen sorumlulukta azalma gibi sosyal durumlar üzerinden, narsisizm kültürüne geçişte bir aracı işlevi gördüler (Hoshmand, 2006).

Özü itibariyle psikoterapi; hastanın yaşantısına ve fikirlerine saygı duymak, düzgün/açık konuşmak ve başka insanları anlayıp onlarla duygusal ilişki kurmak gibi alternatif değerler önerir. Kendini incelemeyi, tanımayı, kendi içine bakmayı öğütler; başkalarını dinleyebilmeyi, dürüst olmayı, girişkenliği özendirir. Bu tutum, değer ve sosyal beceriler psikoterapi uygulamalarının geç 20. yüzyıl tüketici *ethos*una belirli bir biçimde karşı çıkan bir ahlakilik barındırdığını gösteriyor. Bazı psikoterapi okulları, özellikle de psikanaliz, terapi saati içinde hasta ile terapist arasındaki güç ilişkisini yapıçözümüne uğratabiliyor. Aktarım/Karşı aktarım çözümlemeleriyle hasta, tahakküme karşı çıkmak, nostalji ve regresyonu reddederek içgörü ve sorumluluk kazanmak yönünde yüreklendiriliyor. Farkındalığın güdülmeye, seçimin engellenmeye, kişisel sorumluluğun tahakküm edilme yolundaki nostaljik arzuya galip geldiği bir ahlakilik. Ne de olsa ardında, belli belirsiz bir Protestan ruhu var…

Protestan Ruhu ve Psikanaliz

Freud psikanalizi bireysel bütünlük ve başarıya yüksek değer veren rekabetçi bir kültürde geliştirmiştir. İdeal kişisi, yüksek ahlaki ilkelerin kılavuzluk ettiği ve bu ideal ve ilkeleri ihlal etmesine yol açabilecek toplumsal baskılara karşı dirençli, içe yönelimli kişidir. Böylesi bir kişi fazla açık olmaktan hoşlanmaz, çünkü böylesi bir davranış başka insanlara kişinin zayıflığıyla ilgili bilgi verebilir ve bu durum, istismar edilebilir. Öte yanda kendini başka insanların iyiliğine fazla adarsa bu da onu hedeflerine ulaşmaktan alıkoyabilir. Bilince çıktığında kişinin kendisinden şüphe etmesine yol açabilecek içsel dürtüler bastırılmalı ya da yok sayılmalı. Freud, kendini kandırma ve kabul edilemez dürtüleri bastırmanın sonunda ruhsal sıkıntıya, yakın ilişkilerde ve iş hayatında bozukluğa yol açabileceğini öngörüyordu. Freud zamanında aile yapısı yetkeci/otoriterdi ve yakınlık aile çevresi içinde sınırlıydı; ancak açıklık,

karşılıklı değil tek yönlüydü. Çocuğun anne babasından sakladığı bir sırrı olması gerekmiyordu, ama anne baba ondan sır saklayabilirdi. Böylesi bir çocuk-ebeveyn ilişkisi üzerine temellenen terapi biçimi, en katı mahremiyet kurallarını gözeterek icra ediliyor ve hastaya maskelerini indirip gizli saklı duygularını daha fazla kabullenmesini telkin ediyordu. Psikanaliz bu bakımdan Batılı endüstri toplumunun kültürel ortamına uygundu. Ayrıca 19. yüzyılda bilimin bütün dertleri çözebileceğine duyulan nahif inancı da cisimleştiriyordu. Psikanalizle ortaya çıkan "geçmiş" bilgisi Freud'a göre bilimseldi, zira eğitimli, tarafsız bir gözlemci tarafından elde edilmişti. Bugün "tarafsız" ve "nesnel" gözlemci düşüncesi ciddi eleştirilere maruz kalmaktadır; çünkü hastanın neyi, ne kadar söylediği, terapistin beklentilerinden ciddi biçimde etkilenmektedir (Frank, 1973).

Psikoterapinin modern ideal ve umdelere yaslanan bir işlev göstediğini tartışmakla beraber, içinden geldiğimiz tarih ve geleneğin, örtük biçimlerde de olsa bazı temel duyuş ve inanışlarımızı şekillendirebileceğini biliyoruz. Batı uygarlığı da modernlik tecrübesini yaşamadan evvel başka uğraklardan geçti, dinin ve kendi geleneklerinin hamur teknesinde yoğruldu.

Bu bölümde, modernlik öncesi inanç ve değerlerin de modern Batılı psikoterapi kuramlarının oluşumunda ve şekillenmesinde rol oynamış olabileceğini tartışacağım. Kuşkusuz, bu kitapta daha önce yazdığım gibi, modern zamanlarda özerklik ve bireysellik ideallerinin ortaya çıkışını sağlayan bir dizi ekonomik, politik ve toplumsal güç vardır. Ama Max Weber'in ünlü Protestanlık-Kapitalizm tartışmasında olduğu gibi, kimi zaman dini kuvvetler modernliğin oluşumuna gizli saklı katkıda bulunabilir. Burada Suzanne R. Kirschner'in (1996) ilginç ve ikna edici çalışması; *"The Religious and The Romantic Origins of Psychoanalysis"*i izleyerek sunacağım tartışma, Batı psikoterapilerine içkin bazı ideallerin muhtemel dinsel kökenlerini ele almaktadır.

Kohut, yakın zamanda ortaya çıkan psikanalitik kuram kavramlarını "yaşantıya yakın" olarak tanımlıyordu. Bu kavramlar günlük dile yaslanıyor ve hastaların kendileri hakkında tuttukları notlardan yararlanıyordu. "Benlik", "kimlik",

“ayrımlaşma, bağımsızlaşma” gibi kavramlar günlük dile yerleştikçe, daha geniş bir kültürün bu kavramları kullanma biçimiyle, kavramların özgün anlamları örtüşüyor ve bütün kuramlar yaşantıya yaklaşıyordu. Bu kavramların ve kelimelerin günübirlik dile yakınlaşması bir yandan onların Anglo-Amerikan kültürle daha uyumlu hale gelmesi demekti. Mahler, Erikson ve Winnicott’ın kuramları, özerklik ve bireyselliğin gelişimine vurgu yaparken; bir kişinin aslında nasıl olması, ne şekilde davranması gerektiğine dair önde gelen Anglo-Amerikan değer ve inançlarını içlerine almış, onları daha görünür kılmışlardır (Kirschner, 1996). Bu kültürel inanışlar ve değerler hem bildik ideoloji düzeyinde hem de davranışsal ve sosyal alanın örtük kurallarında kendilerini gösterir. Bu arzu edilir özellikler arasında kendine yeterlik ve kendine yönelimli olmayı sayabiliriz. Benlikle ilgili bu önermeler, bırakın Batılı olmayan dünyayı, Güney Avrupalı dünyada bile zor bulunur, doğruluğu şüphe götürür önermelerdir. Bu değer ve normların başat olduğu bölgeler, Kuzey Avrupa kültür alanlarıdır. Kuzey Avrupa kültürel alanlarının kökleri de yüzlerce yıllık kültür geleneklerine ve Protestanlığın temel umdelerine yaslanır.

Amerikan kültürü ve toplumunun psikanaliz üzerine etkisini araştıran bilim adamları, Amerikan optimizminin, yani insanların ve insanlık durumunun düzeltilebileceği ve değiştirilebileceğine dair inancın etkisi üzerinde durur. Bu Freud’un insan ve kaderine dair karamsar tahlillerine tezat oluşturmaktadır. Amerikan psikanalizi, çevrenin kişilik gelişimindeki olumlu ve olumsuz etkileri üzerinde fazlaca durur. Amerikan analistlerinin kuvvetli iyimserlik ve çevreciliği kuramlarına katmakla, Amerikan sığlığı ve uylaşımcılığını da psikanalize dahil ettikleri, böylece “sosyal ve politik muhafazakarlığa” yelken açtıkları dile getirilmiştir. Amerikalıların psikanalitik kuramı tutkuyla benimsemelerinin ardında Püriten kendini geliştirme tutkusunu bulanlar olmuştur (Kirschner, 1996). Kendine yeterlik, Amerikan psikanalizinde anahtar kavramlardan biridir. Kendine yeterliğin zıt kutbunda ise başkalarına aşırı bağımlılık bulunur: Kişi rahat etmek için başka insanların destek ve yardımına ihtiyaç duyuyorsa, aşırı bağımlı demektir. Asya ve Akdeniz kültürleriyle kıyaslandığında Amerikalıların, bağımlılık gösterisinden aşırı rahatsızlık duydukları dile getirilmiştir. Bu yüzden

Amerikan psikanalizi, ciddi psikopatolojiyi, akim kalmış bireyleşme ve bağımsızlaşmayla ilişkilendirir. Neredeyse tüm Kuzey Avrupa kültürleri kendine yeterliği özendirirken, bağımlılık ve duygu ifadelerini men eder. Bu uzlaşılar bireysel sorumluluk üzerine Protestan vurgusu ile güçlendirilir ve rasyonalize edilir. Benzer değerler Freud'da da bulunabilir. Kantçı rasyonel özerklik düşüncesi, Freud tarafından bir olgunluk ve uygarlık ölçüsü olarak alınmıştır. Çocuksu "edilgenlik" ile olgun "etkinlik" karşı kutuplarda yer alır ve gelişim çizgisi anne babadan daha fazla kopma yönünde ilerler. Freud'a göre terapinin amacı hastanın özerkliğini sağlayarak, kendi hayatını, kendi geliştirebildiği normlara göre yaşayabilmesidir. Bu, psikanalizin içindeki Protestan unsurdur ve Freudcu psikanaliz ile İngiliz-Amerikan değerlerindeki buluşmayı sağlar. Kalvinizm bu dünyada çalışmanın ve başarıya ulaşmanın önemini vurgular. Kendi gayretiyle hayatını değiştirebilen insanlar; seçilmiş, bağışlanmış kişilerarasındadır. "Tanrı kendilerine yardım edenlere yardım eder." Amerikan mahreçli ego psikolojisi, benlik (self) psikolojisi ve nesne ilişkileri kuramı; özerkliği ve yakınlığı ütopik bir ülkü olarak benimser. Yakınlık; mahremiyetle ilişki kurma kapasitesidir. Kişi kendi farklılığını, bütünlük ve özerkliğini koruyarak öteki kişiyle kurallar dahilinde bir ilişki sürdürür. Bu yönüyle Anglo-Amerikan psikanalitik kuramı hem kendine yeterlik idealinin rasyonalizasyonunu hem de onun -onu aşırı yüceltmekle uğranabilecek kayıplara gönderme yaparak- bir eleştirisini sunar (Kirchner, 1996).

Kendine yönelimlilik de psikanalizin ana yönsemelerinden biridir. Kişi kendi kalbinde ve zihninde neyin olduğunu bilmeli ve mümkün olduğu ölçüde hayatını bu içsel inanç ve duygulara göre tanzim etmeli; dışsal ölçülere veya bir başka kişinin arzularına boyun eğmemelidir. Kendi yönelimliliğin zıddı sadakattir; bu durum analitik kurama göre kişinin kendi arzularını başkasınınkilerle karıştırması ve bu yüzden gerçek benliğini ve biricik kişisel yaşantısını baskılaması anlamına gelir. Psikanalitik kuramda hayatın özellikle iki döneminde kendine yönelimlilik vurgulanır. Biri preödipal dönem, diğeri de ergenliktir. Buna göre bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde çocukta doğru ihtiyaç, duygu ve tercihleri teşvik etmemenin hastalığa davetiye çıkardığı

düşünülür. Winnicott, erken yaşlarda annenin ihtiyaçlarına cevap vermeye zorlanan çocuğun, kendi ihtiyaçlarına yeterince dikkat çekemediğini söyler (1992). Böylece “doğru benliği” -arzularının, biricik ve kendiliğinden duygularının tahtı olan benliği- derinlere gömülür ve ulaşılamaz hale gelir. Gerçek benlik böylesi durumlarda düzgün bir biçimde gelişemez. Kohut, narsistik bozukluğu olan bireyin, anne babasından yeterli empatik tepki ve aynalamayı alamadığını öne sürer. Erikson bir kefeye özerkliği, diğerine utanç ve şüpheyi koyar ve bu ikisi arasında gelişimsel bir gerilim olduğunu düşünür. Eğer çocuk, çok küçükken iyi kılavuzluk edilmiş “özerklik ve serbest seçim” yaşantısıyla tanışmamışsa kendi düşünce ve duygularını tanıyamaz. Bunun gibi ergenlikte de kişi, birincil nesne bağlarından daha fazla ayrılma ve bağımsızlaşma gerçekleştirmeli; fakat aynı zamanda daha geniş toplumla bütünleşmeli ve kendini ifade etmelidir. Kişi, içsel benlik duygusunu dış dünyayla anlamlı, tatmin edici ve sosyal açıdan sorumlu bir biçimde birleştirmelidir. Kişinin doğru inanç, duygu ve tercihlerine kulak kesilmesinin ruhsal/ahlaki değerine yapılan vurgu Protestan doktrinlerinin seküler, modern zamanlara özgü bir dönüşümünü temsil ediyor gibi görünmektedir. Kişinin Tanrı’nın hakikatini keşfetmek için içine bakmasını, “içindeki ışığı” bulmasını öneren dini öğreti, tamamen sekülerleşmiş ve içe bakıldığında görülen Tanrı ya da onun ışığı değil; benliğin ta kendisi olmuştur. Günümüz Amerika’sında temel amaçlardan biri, “kendini bulmak” ve kendi yaşam biçimi içinde o benliğe sadık kalarak yaşamak şeklinde bildirilmiştir (Bellah, ve ark. 1985).

Yakınlık

Psikanalitik söylem, yakınlığı kişisel gelişimin ana hedeflerinden biri olarak değerlendirir. Yakınlık/mahremiyet sıradan bir hayatın cenneti ve ütopyasıdır. Bu ütopya, 2. Dünya Savaşı sonrasında ivme kazanıp güdü kuramından kişilerarası ilişkiler kuramına geçişi sağlayacaktır. Bu değişim, benliğin kişiler-arası bir ağda şekillendiği düşüncesini daha fazla vurgular. Nesne ilişkileri kuramının farklı temsilcileri (Melanie Klein, Heinz Kohut, D.W. Winnicott) benliğin bir ilişkiler ağında geliştiğini düşünürler. Hayatın merkezi dinamik mücadelesi; başkalarıyla

yakın bağlar kurmak, bu bağları sürdürmek ve korumak ile bu bağların getireceği tehlike ve acılardan, incinebilirlik hissinden, hayal kırıklığı, yutulma ve yitirme tehdidinden kaçınma arasındadır. Böylece gerçek ve sahte benlik arasındaki zıtlık Winnicott'ın gerçek/sahte benlik ayrımında yeniden ses vermiş; yakınlık kişinin gerçek sahici benliğini bulacağı bir ilişki olarak tanımlanmıştır. Ancak 'gerçek benlik', 19. yüzyıl Batı toplumunda modern mefhumundan farklı bir biçimde anlaşılıyordu. Viktoryenler için yakınlık; doğru benliği, gerçek benliği ifade etmek için bir fırsattı. Gerçek benliğin ifşası özel bir soruna yol açmıyor, kişi sadece iç dökmek için yeterince güvenilir bulunan birine açılabiliyordu. Oysa modern zamanlarda yakınlık çok kıymetli, elde edilmesi zor, elde etmek için uğruna çileler çekilmesi gereken bir durumdur. Modernleşmeyle birlikte psikologlar insan ilişkilerinde "çatışma" kavramından bahsetmeye başladılar. Gerçek benliğin dışa vurumu için, o halde, ciddi bir hüner ve tedbirli olma hali gerekiyordu. Eğer gerçek benliği ifade etmek zor ise bu konuda yardım ve uzman teknikleri gerekirdi. 'İhtiyaçlar' kategorisinin yaratılmasıyla feminizm ile psikoloji artık bir araya geliyor ve kadının da ihtiyaçlarının olduğu, bunların karşılanmasıyla kadınların kendi benliklerini sahipleneceği, cinsel doyuma ulaşacakları ve eşleriyle eşit bir ilişki kuracakları öngörülüyordu (Illouz, 2008).

Yakınlığın kendisini 'sağlıklı' cinsellik olarak göstermesi bekleniyordu. Cinsellik artık sağlıklı ve yakın bağların en önemli metaforu, özgürleşmiş benliğin bir ifadesiydi. Duyguları fark edip ifade etmek, açık ve sağlıklı cinsellikle doğrudan ilişkiliydi. Sağlıklı bir cinsellik için her eşin bireyselleşmesi gerekiyordu. Gerçek yakınlık eşit statüde olmak, eşit statüde olmak ise kişinin kendi ihtiyaçlarının farkında olarak onları karşılamaya çalışması demekti. Böylesi bir kavramlaştırma, kişinin ihtiyaçlarını yakınlığın meşru ve olmazsa olmaz bir unsuru olarak tanımlıyor; ancak çatışan ihtiyaçları nasıl uzlaştıracağını gösteremiyordu. Bu ihtiyaca binaen, sihirli *uzlaşma* kelimesi devreye girdi. Cinsellik devrimini izleyen yıllarda duygusal ve cinsel tatminin bir hak olduğu önermesi daha sık işitildi. Terapötik söylem, liberal feminist bir 'haklar' diline teslim oldu. Bu haklar diline boyanmış psikoterapi, benliği ahlaki evrenimizin

merkezine yerleştirdi ve bireysel iyi, kamusal iyinin önüne geçti. Böylece feminizm ve psikolojinin beraberliğinde, mahrem benlik kamusal bir yapıya, hatta *kamusal bir performans*a dönüştü. Terapötik ethos; evi, duyguların ve özel ihtiyaçların iyilik ve eşitlik normlarına göre tartıldığı mikro-kamusal bir alana dönüştürdü. (Illouz, 2008).

Michael Vincent Miller (1997) zamanımızda '*yakınlık terörizmi*'nin ilişkileri bir iç savaşa dönüştürdüğünden söz eder. Bu durum, sevgiyle arzu arasındaki çatışmayı ve sonuçta, sevgiyle iktidarın birbirine karıştırılmasını temsil eder. 'Hastalıklı otorite gibi, hastalıklı özgürlük de olabilir. 19. yüzyılda yakınlıklar, aşırı baskıdan zarar gördüyse 20. yüzyıl yakınlıkları da belki aşırı ifadeden zarar görüyor'. Freud zamanında ailede düzeni otoriter bir baba, yakınlığı ise idealleştirilmiş bir anne sağlıyordu. Yakınlık terörizmi ise zamanımızın ruhunu ele veriyor. "Kaynağını modern politikanın üslübundan alıyor: diğerlerinin sınırlarını ihlal etme ve bunu, onların 'iyiliğini düşünme' bahanesiyle gizleme eğilimi; en azından yakın zamanlara dek görülen güvensizlik ve soğuk savaş diplomasisi ortamı; gerilla savaşıyla, sabotajlarla sürdürülen politik çatışmalar". Özel ilişkilerimizde yasakların yerine, kolayca baskı aracına dönüşebilecek cinsel özgürlüğü yerleştirmişizdir. Çağımız açıklık, iletişim ve liberalizm görüntüsü altına saklanan manipülasyonlar çağı olmuştur. Miller şöyle yazar: "Freud'unki korku yaratarak hüküm süren Prusyalı baba çağıysa, bizim çağımız da suçluluk yaratan boğucu bir sevgiyle hüküm süren Yahudi anne çağı olarak görülebilir".

İnsan eyleminin ilk elde kişisel iştah ve arzuları tatmin etmeye yönelik olduğunu söyleyen bireyci mefhum, modern ailede yakınlığın yüceltilmesinde kendini göstermektedir. Duygusal yakınlık, hem başlı başına haz veren bir durumdur hem de duygusal iyilik için vazgeçilmezdir. Anne ve babanın, aile içinde yoğun bir duygusal alışveriş içerisinde olması beklenir. Ailenin en önemli ve yeri asla doldurulamaz ürünü yakınlıktır. Yakın aile içi ilişkilere bu vurgu, sosyal ilişkilerin kamusal ve özel alana bölünmesiyle tutarlılık arz eder. Özel alanın merkezi olarak aile, yoğun duygusal alışveriş ile duygusal bir tatmin sağlar. Aile içinde yakınlığa yapılan vurgu, üç biçimde modernliğin izlerini taşır.

Öncelikle, duygusal yakınlığın insan hayatının iyi taraflarından biri olduğu önermesi nispeten yeni bir gelişmedir ve '*sıradan hayatın doğrulanması*'nın modern halidir. Geleneksel toplumda sıradan hayat sadece daha yüksek arayışlara zemin teşkil ediyordu. Reform sonrası görüşler, sıradan hayatı iyi hayatın tam kalbine yerleştirdi. İyi yaşamak artık daha soylu ve daha yüce bir etkinliğe katılmak değil; mesele günübirlik hayatın nasıl yaşandığıydı. İlahi olana uygun yaşama düşüncesi öz değiştirmiş; kişinin kendini iyi hissedeceği, tatmin olacağı bir hayat düşüncesi galip gelmişti. Protestan reformlar kutsala aracısız ulaşılabileceğini söylüyordu. O halde modern yaşantımızla müteal olan arasındaki rabıta, içimizle ve içsel yaşantımızla kurulacaktı. Zaman içinde içsel hayatta Tanrı'nın önemi azaldı ve spontan içsel duygular, hayatın niteliğini belirler oldu. Sıradan hayatın iyilik ve değerine vurgu yapılması reform sonrası Yahudi-Hristiyan maneviyatının bildik değer ve güç hiyerarşilerini reddeden ve sıradanlığı kutsal ifadeler içinde bir rahmet nesnesi olarak gören yaklaşımının ürünüdür. Bir kez sıradan hayat teyit edildiğinde, daha yüksek değerlere ihtiyaç hasıl olmaz. Bu da bizi neye karşı olduğunu söyleyen, ancak neyin yanında olduğunu söylemeyen bir tür anti-elitizm ve anti-otoriteryanizmle baş başa bırakır. Değer için herhangi bir pozitif ölçüt bulunmadığında, sıradan hayat basit bir hedonizme ve öznelciliğe mahkûm edilir. O hayatın neden iyi olduğunu veya ona neden saygı duymamız gerektiğini açıklamak gerekmez (Richardson ve ark., 1999). İkinci olarak, en yakın bağların çekirdek aile içinde olduğu önermesi, çağdaş bireycilikle ve onun aile anlayışıyla birlikte gelişmiştir. Üçüncü olarak, duygusal yakınlığa aile üyelerine yararlı olduğu için değer verilir. O halde yakınlık bireylerin kullanacakları bir 'ürün', aile bireylerinin dilediklerini alacakları bir kaynak olabilir. Çocukların ileriki hayatlarında, tamamen bağımsız olabilmeleri için ailede yeterli emniyet ve ihtimamı görmeleri icap etmektedir. Aile terapistlerinin bir diğer önermesi de sağlıklı ailelerin değişen şartlara uyum göstermeleri gerektiğidir. Esnekliğin sağlık ölçütü olarak sunulması, adeta bize şunu söyler: Mevcut toplumsal yapı ne olursa olsun, onu kabullen ve uyum sağla! Özel alanına çekil ve kamusal alanın politik, kültürel ve ahlaki değerlerini sorgulamadan, sana sunduklarına razı ol! Böylece kültürel statüko ve onun

fazlasıyla sorguya muhtaç iyi hayat anlayışı beslenir. Esnek çekirdek aile idealini yüceltmek, beri yandan ailelerin yaşadığı baskıları da arttıracaktır. Hızla değişen bir dünyada, ailenin toplumsal değişimlerin etkisini emeceğini ve üyelerini koruyacağını beklemek, aileye büyük bir yük yüklemek demektir. Üstelik esneklik yönündeki bu talep herhangi bir gelenek, kural veya rehberlik sistemi olmadan gerçekleşsin isteniyor. Bunun sonucu, giderek daha fazla zorluk ve karmaşa olarak karşımıza çıkıyor. Oysa bireysel saygınlık ve haklara dönük modern vurgu, insanların içsel olarak sosyal varlıklar olduğu düşüncesiyle dengelenebilir. Kişisel ve ailevi kimliklerimiz sosyal uygulama ve kurumların içinde şekillenir ve nasıl davranıp hissedeceğimiz hususunda bize yön verir. Toplumsallık bize, özümüze işleyen bir ahlaki bağlam verir. O halde bir ailenin iyiliğinden, yakınlığın nimetlerinden söz ederken kültürel/etik bir anlamlar ve değerler alanında olduğumuzu unutamayız. Hepimiz daha geniş bir kültürel yapının parçalarıyız (Richardson ve ark. 1999). Hillman ve Ventura (1992) mutlu, işlevsel ve demokratik aileye yapılan vurgunun karamsar bir yorumunu yaparlar: ‘İdeal aile kavramı günümüz terapistinin fantezisinden ibarettir. Bu ideal, psikoterapinin bireylere bozuk aile yapısının aynasını tutup kendi pazarını sağlama almak için kullandığı bir pazarlama yönteminden başka bir şey değildir’.

Yakınlık bahsinde bir diğer mesele, modern çağda evliliğe yüklenen anlamla ilgilidir. Romantik aşk ve evliliğin de romantik aşk üzerine temellenmesi fikri, modern bir gelişmedir. Ruhsal açıdan tatminkâr bir evliliğe duyulan modern heves, modern kimliğin gelişimiyle yakından ilintilidir. Birey önem kazandıkça iyi hayatın ölçüsü kişinin yapıp ettiklerine, neyi başarıp neyi başaramadığına odaklanıyor. Modern âmil, ne kadar iyi yaşadığını içsel ihtiyaç ve arzuları ne ölçüde karşılayabildiğine bakarak ölçüyor. Tatminkâr bir evlilik de bunun bir parçası. Bu yüzden “evlilikte mutluluk” iyi hayatın anahtarı sayılabiliyor. “İletişim becerileri” üzerine yoğunlaşmak hayatın ahlaki boyutunu insan eyleminin teknik alanıyla değiş tokuş etmek anlamına geliyor. Teknik alanı önceleme, evliliği çevreleyen ahlaki/sosyal sorunları anlamayı sona bırakıyor. İletişimi arttırma teknikleri, yakınlığı arttırma teknikleri… İyi ama neden daha

en başında şu soruları sormuyoruz: Kişisel tatmin hissi, neden bir evliliğin başarı ölçütü olsun? Neden evlilik, kişisel başarının bir rüknü sayılsın? İyi bir hayatın merkezine evliliği veya duygusal yakınlığı yerleştirmek, insan davranışının doğal kanunlarından biri değil; sosyal bir uzlaşmadır (Richardson, ve ark. 1999). 'Romantik evlilik miti', insanın ruh arkadaşını ve sevgi dolu çocuklarını bulduktan sonra, sonsuza kadar huzur içinde yaşayacağını telkin eden modern bir efsanedir. Aile, modern zamanlarda en önemli duygusal yakınlık üssü haline gelmiştir. Eğer bir evlilik yakınlık ihtiyacını doyurmuyorsa, başarısız bir evlilik olarak değerlendirilmektedir. Modern kültür şarkılarıyla, filmleriyle, romanlarıyla romantik aşkın asla ölmeyeceğini, sonsuza dek yaşayacağını fısıldıyor. Oysa gerçekte aşk ebedi değildir ve tutku ölür. Modern sistem insanları zor bir ikilem karşısında bırakıyor: Tutkulu bir aşkla evlenen çiftler, tutku solup gidince karşılarındaki insanla yaşamak gerektiğini fark ediyor. Aile çatışmalarının sıradan gerçekliği, bir aşk içinde sonsuza dek yaşama rüyasını silip süpürüyor. Modern görüş, evlilik içinde tutku yoksa kişiye kendi başının çaresine bakmasını, asla feragat ve fedakârlıkta bulunmamasını telkin ediyor. Boşanma oranları hızla artıyor, çocuklar giderek artan oranda annesiz ve babasız bir dünyada büyüyor (Baumeister,1991).

Oysa biliyoruz ki romantik aşk, Batı tarihinde ortaya çıkan psikolojik fenomenlerden biri. Hepimiz âşık olmamız gerektiğini ve ilişkimizin *romans* üzerine temellenmesinin şart olduğunu kabullenmişizdir. Romantik aşkta hep bir ruhani yoğunluk, esrime ve umutsuzluk vardır. Mutlu buluşmalar ve gözü yaşlı ayrılıklar şarttır. Romantik aşkın Batı toplumlarında kovulan maneviyatı ikame ettiği dile getirilmiştir. Robert Johnson (2001) şöyle yazar: "Âşık olduğumuz zaman tamamlanmışlık duygusu yaşarız, sanki eksik bir parçamız bize geri verilmiştir. Romantik aşka özlem duyarız; çünkü aşkımızla kendimizden geçmeyi, göklere yükselmeyi ister; hayatın temel anlamını ve doyumunu sevdiğimiz kişide buluruz. Bütünlük duygusunu ararız. Bu şeyleri başka nerede aradığımızı sorarsak, yanıtı şaşırtıcı ve endişe vericidir: *Dinsel yaşam*da. Kendi egolarımızdan daha büyük bir şey aradığımızda, mükemmeliyet hayali ve içsel bütünlük ve birlik özlemi duyduğumuzda, özel hayatımızın önemsizliğinden ve

tek yanlılığından olağanüstü ve sınırsız bir şeye yükselme arayışına girdiğimizde, bu maneviyat özlemidir… Romantik aşkla aradığımız yalnızca insani aşk ve ilişki değildir; aynı zamanda dini deneyim ve bütünlük durumunu da özlemekteyiz. Çünkü modern hayatımızda tinsel emellere bilinçli olarak yer vermiyoruz. Ama ruha doğru olan dürtümüz en olmadık yerde gösterir kendini; romantik aşkın yansımalarında, ideallerinde, esrimelerinde, umutsuzluk, tutku ve çabalarında... Modern kültürümüzde dinsel içgüdülerimiz bir kanal, başka bir yaşama biçimi bulamayınca, neredeyse tamamen gözden uzak yaşamasına izin verilen gizli bir yere göçmüştür: *Romantik Aşk*'a. Bu yüzden, âşık olmadığımız zamanlarda, hayatımızın tamamen anlamsız olduğunu hissederiz ve bu yüzden romantik aşk, Batı kültüründe tek önemli psikolojik güç olarak düşünülür."

Anlaşıldığı üzere romantik aşk, modern kültürde kaybettiğimiz öteki dünya yaşantısını arama çabası içerisindedir. Böylece kişi tamamlanmış olur. Psikolojik olarak bütünleştiği, tamamen doyum içinde olduğu ve hayatın anlamını yakaladığı duygusunu edinir. Romantik aşkla birlikte Tanrı simgesini göklerden alıp iki insan arasındaki ilişkiyle kendi çevremize yeniden yerleştirmiş oluruz. Özellikle modern evlilik terapilerinin, yakınlığı bu romantik aşk ideali üzerine temellendirdiği görülür. Anlaşılacağı üzere, romantik aşk mefhumu da kültürel bir artefakttır ve dünyanın farklı yerlerinde, farklı kültürlerde, başka sevme biçimleri de mevcuttur. Tanrısal olanın hayattan kovulmadığı kültürlerde evlilik ve aşk daha metafizik temeller üzerine inşa edilebilmektedir.

Yukarıda dile getirdiğim gibi, pek çok sosyal tarihçi romantik aşkın kendine özgü Batılı bir mamul olduğu konusunda ittifak eder. Standart tarihsel tartışma, romantik aşkı bireylerin ilişkilerinde daha esnek ve hareketli olduğu modern toplumların bir mümeyyiz vasfı sayar. Bu toplumlar özerkliğe verdikleri önem nedeniyle kişisel seçimleri öne çıkarır ve kişisel seçimin en önemli alanı olarak da eş seçimini belirler. İdealize edilmiş romantik cazibeye dayalı evlilik, pragmatik ve ailevi ihtiyaçlara dayalı evliliğin yerini alır yavaş yavaş. Geçmişin bağları ve Kapitalizm tarafından muzafferane biçimde çözülmüş ve atomize olmuş bireyler, filizlenen sanayi sistemiyle bütünleştirilmiştir. Rekabetçi ve saldırgan bir ekonomik dünyadan kaçacak yer arayan yabancılaşmış işçiler,

çekirdek ailenin yakın duygusal sıcaklığında teselli buluyor ve buraya iltica ediyordu. İnsan sevgi ve şefkati sadece evinde bulabilirdi: İşyerinin soğuk rasyonalitesine karşı, bir panzehir olarak evin sıcaklığı. Kendine dair bilinçliliği olan burjuva bireyinin hayatı, ev ve iş arasında bölünüyor ve bugün anladığımız biçimiyle yakın ilişkiler, Batıda 19. yüzyılın ilk döneminde ortaya çıkıyor; bireycilik ve yakınlık, modernleşmenin iki yüzü olarak kendini gösteriyordu. Muhtemel evlilik eşlerinin serbest pazarında seçim nasıl yapılacaktı peki? Bunun için dışarıdan bir arzunun kuvveti eklenmeliydi: *tutkulu aşk*, seçim yapmanın zorba otoritesi haline gelecekti. Pek çok sosyolog, yakın akraba ilişkilerinin ve görücü usulü evliliklerin kaybolduğu bir dünyada romantik aşkın bir ihtiyaç olduğu konusunda hemfikirdir. Bu zaviyeden bakıldığında romantik aşk, parçalanmış bir dünyada bir tutunma arayışı olarak da görülebilir (Lindholm, 2007). Çekirdek ailenin sağlıklı ve doğal olduğu önermesi, aile içinde yoğun duygusal alışverişin şart olduğu önermesi kadar tashihe muhtaçtır. Bireycilik ideolojisi geniş aileyi de rafa kaldırıp onun yerine çekirdek aileyi öneriyor. Duygusal yakınlığa yapılan vurgu, kimileyin patolojik/boğucu bir duygusallık doğuruyor. Romantik aşkın mahallesine uğramamış Batılı olmayan nüfusa, yakınlığın bu veçhesini eksen alan terapiler ne söyleyebilir? Yakınlığı Batılı romantik aşk mefhumu etrafında kuran terapi yöntemleri, kuramlarına içkin olarak bize bir normallik anlayışı da taşımış olmazlar mı? Sevmenin, aşkın, ‘karasevda’nın türlü türlü biçimleri, yakınlığın türlü türlü halleri vardır. Kültüre duyarlı bir terapi, insanları besleyen kültürel iklimi görmezden gelemez. İdeal evliliğin reçetesi, sadece Batı kültürünün öncelikleri hesaba katılarak yazılamaz. Modernleşme ve küreselleşmeyle birlikte hayat tarzları birörnekleşse bile, bir terapist, farklı ve ayrıksı olanı anlayabilecek ve ona değer verebilecek donanıma sahip olmalıdır.

Benlik Bozuklukları

İkinci Dünya Savaşı sonrasında yeni bir terapötik tarz, ABD ve Avrupa’da yaygınlaşmaya başladı: Bu tarz, içsel iyilik hissinin dış kısıtlamalardan kurtulmakla gerçekleşeceğini öne sürüyordu. Bireyi dış bağlardan kurtardığı

varsayılan terapiler şöhret kazanmıştı. Soru şuydu: Kişi, toplumsal bağ ve zincirleri kırmayı nasıl başarıp sadece kendisi olabilecekti? 1966 yılında Amerikalı sosyolog Phillip Rieff, daha önce değindiğim gibi, bu fenomeni 'terapinin zaferi' olarak teşhis etmişti. Freud sonrası terapötik çağ, ona kalırsa, *'Süperegonun kültürel bozgunu'*nu temsil ediyordu. '*Psikoloji insanı'*nın ortaya çıkışı, aynı zamanda 'feragat'te bir düşüşü de işaret ediyordu. İnsan, bütün mahremiyetiyle, toplumun gayeleriyle özdeşleşerek kurtuluş vaat eden doktrinal geleneklere başkaldırıyordu. Yeni terapilerin hedefi, bir yanda kişinin kendi arzusuna göre yaşaması; öte yanda da sürekli başkalarının onayını aramasıydı. Zihinsel patoloji eksen değiştiriyor; değersizlik, özgüven azalması, aşağılık duyguları gibi yeni patolojiler zuhur ediyordu. (Rieff, 1966; Ehrenberg, 2010). Bu patolojiler "narsistik" olarak isimlendiriliyordu. Kişi aşırı derecede yüceltilmiş bir "kendilik" imgesine esir düşüyor ve bunun sonunda da felç ve iktidarsızlık yaşıyordu. Bunu aşabilmek için de sürekli başkaları tarafından ikna edilmesi gerekiyor ve kolayca onlara bağımlı hale gelebiliyordu (Ehrenberg, 2010). Günümüzde ruh sağlığı profesyonellerinden yardım talep etme nedenleri arasında 'benlik bozuklukları' üst sıralara tırmanmıştır. Günümüz toplumunda ailenin öneminin azalması, çocuğun yakınlarından devşirdiği rahatlatıcı benlik nesnesi deneyimlerini yoksullaştırmakta ve bu durum, narsistik bozuklukların artmasına yol açmaktadır (Wolf, 1988). Kakar (1985), "ilişkisel" yaklaşımların son dönemde psikanalizde öne çıkmasının yalnızca klasik nevrozların yerini kimlik sorunlarına, narsistik ve sınırda kişilik bozukluklarına bırakmasıyla ilişkili olmadığını, aynı zamanda 1960'lardan başlayarak Batı toplumlarında revaç bulan "Aydınlanma Karşıtı" değerlerin Rönesans'ını da temsil ettiğini belirtir. Kültürel bir zaviyeden bakıldığında, benlik nesnesi (self-object) ilişkilerinin formülasyonu –bireylerin diğer insanlarla hayat boyu süren ihtiyaçlarından olan empatik bir biçimde anlaşılma, yüceltilebilir olma ve özsaygı ile bütünlüklü benliği sürdürmek için bir dizi hüneri paylaşması– kendine yeter, kendine güvenli Kuzey Avrupa-Kuzey Amerika bireycilik kültürüne asıldan bir eleştiridir. Günümüz ABD kültüründe her yıl, terapistlerin tedavi edebileceğinden daha fazla narsistik kişilik bozukluğu üretildiği

bildiriliyor. Zayıflamış, içeriği boşalmış bir kültür hem danışanlar için kişilik değişimini zorlaştırıyor hem de terapi mesleğini terapistler için daha az ödüllendirici kılıyor. Eğer bireyin, kişisel değişim zamanlarında kendini uzaklaştıracağı bir ahlaki bağlam yoksa, o halde sonradan katılacağı, eklemleneceği bir bağlam da yoktur. Bu da hem terapisti hem de hastayı kafa karışıklığı, yalnızlaşma ve iyileşme gücünün kaybı gibi sorunlarla baş başa bırakıyor.

Cushman (1995) zamanımızın ‘sınırlı, buyurgan’ benliğinin özerk ve yalnız bir biçimde kendini yatıştırması, kendini sevmesi ve kendine yetmesinin beklendiğini söyler. Ancak modernitenin şişmiş, sözüm ona özerk benliği, çoğu zaman *‘boş benlik’*e dönüşür. Kırılgan, boş, değersizlik ve büyüklenme arasında salınan bir benlik. Bu boşluk, bireyleri reklamcılık ve psikoloji gibi yetke ve kesinlik vaaz eden kültürel biçimlerin etkisine açık hale getirir. Zamanımızın yaygın benlik tasavvurunun “boş benlik” olduğunu söyleyen Phillip Cushman; bunun yaygın bir kişisel boşluk duygusuyla kendini gösterdiğini ve kişinin tüketim yoluyla kendini özgürleştirme değerlerine sıkı sıkıya bağlı olduğunu söyler. Boş benlik, sürekli alışveriş ve artık malların tüketimiyle, ekonomik durgunluğu yenmek isteyen bir ekonomi için bulunmaz kaftandır. Psikoterapi, yazara göre, ‘boş benlik’in talihsiz kişisel sonuçlarını, tüketiciliğin ekonomik düzenini bozmadan iyileştirmekten sorumlu bir meslektir. Psikoterapinin amaçları, daha etkin bireysel davranış, kendini gerçekleştirme yönünde artış ve kişinin kendi değer ve yönelimlerini toplum ya da gelenek etkisinde kalmaksızın seçme şeklinde belirlenir. Değerli bir hayatın vazgeçilmezi olarak kabul edilen karakter ve sadakatin ahlaki nitelikleri söz konusu edilemez. Erdemlerin yokluğunda özerk, çıkar peşinde koşan bireyin neden feragatte bulunacağı, neden başkasının acısına duyarlılık göstereceği sorusu da havada kalır. Psikoterapinin, insanın ‘iç benliği’yle bu kadar uğraşarak toplumsal dünyayı değersizleştirmesi ve görmezden gelmesi, sosyal sorunları politik eylemle düzeltmek yerine, bireyin iç dünyasının arızaları olarak görmek gibi bir yanılgıyı besler (Cushman 1990; Cushman 1995). Bir Alman psikanalist, Frank Rieser (2002) de benzeri gözlemleri günümüz Alman toplumu üzerinden yapar:

‘Psikanalize gelen hastalar arasında, kronik bir boşluk duygusundan şikayet edenlerin ve bu duyguyu yaşamlarındaki süreksizlik duygusuyla ilişkilendirenlerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Birbirinden çok farklı durumlar ve olaylar üzerine kurulmuş olsa da hepsi yaşam öykülerinin mantığını çözememekten şikayetçidir; hayatlarının sürekli değişip, yeniden kurulduğunu ve her geçen gün biraz daha tatmin edici olmaktan uzaklaştığını söylemektedirler. Onlar için yeni bir ülke, yeni bir meslek, yeni bir eş de çözüm değildir; çünkü bütün bunlar zaten denenmiş yollardır. Şimdiye kadar hangi duyguların, olayların, içeriklerin onları kendilerine döndürmüş olduğu sorusuna verecek bir yanıtları ise yoktur; çünkü böyle bir şey olmamıştır hayatlarında. (…) Mesleklerinde başarılıdırlar, ama yine de bir şeylerin anlatıcısı, rejisörü veya yorumcusu olmak dışında kendilerini gündelik yaşamın bir parçası olarak hissedememektedirler. Her şey adeta bir filmde olduğu gibi gerçek dışıdır, her an sahneyi terk edebilecekleri duygusunu taşımaktadırlar.’ Benlik bozukluklarının en önemlisi, belki de zamanımızın en yaygın sorunlarından birini oluşturan narsistik kişiliktir.

Narsisizm Kültürü

Zamanımızın ‘*narsisizm kültürü’*nü ürettiğinden yakınan Christopher Lasch, çağdaş kültürün sağladığı şartların derin ve bütünleşmiş bir varlık duygusuna yol açmadığını, bukalemun imgelerin toplamından daha fazla bir benlik oluşturmadığını söyler. Lasch (1979) ‘her çağ kendi karakter yapısının aşırı bir halini temsil eden özel patoloji biçimleri üretir’ diye yazar. Çağımızın patolojisi karakter bozukluğudur, özellikle de hudutta/borderline ve narsistik durumlardır. Narsistik kişi Batı toplumundaki normal başarılı tipin abartılmış ve aşırıya kaçmış halidir. Narsistler, her gün, başkalarını manipüle etmenin özendirildiği; ancak buna mukabil insanlar arası ilişkide yakınlık ve ihtimamın cezalandırıldığı bir ortamda büyüyüp serpilmektedir. Benlik oluşumunda büyük boşluklar olmakta, içimiz yoksullaşmakta ve benlik sürekli kendini teyit etmenin peşinde koşmaktadır. Narsisizm, bu yönüyle modern Batılı tüketim kültürünün benmerkezciliğinin ve başıboş bireyciliğinin tezahürüdür (Lasch, 1979).

Modernitenin imgesi televizyon dilinde ifadesini bulan ‘imge’dir. Lasch, narsisizmi belirli bir ayna işleviyle tanımlar: ‘Dünya kendi arzu ve korkularımızın yansıması olan bir aynadır’. İmge, ayna, televizyon şeylerin yüzeydeki temsilini; görünüş ve görsel ikon da özün yerini alır. Her biri ötekinin aynısı olan ‘eşya’, ‘cilalı imge’lerle birbirlerinden farklılaştırılarak çekici kılınır. Nesnelerin arasındaki ufak farklar öne çıkarılarak, imge marifetiyle, aynılıkları gizlenir. Görsellik, kapitalist üretim ve tüketimin ihtiyaçlarını giderir, böylece yüzeye ve görünüşe aşırı bir yoğunlaşma olur. Benlik dahi nasıl göründüğüyle, başka insanların gözünde ne olduğuyla, nasıl temsil edildiğiyle ilgilidir. Dış, çeşitli edinimlerle zenginleştirilirken; iç, gerçek ilişkilere yabancılaşmak suretiyle yoksullaşır. Bu yüzeysellik günümüzde sanal ilişkilerin kazandığı yaygınlıkla da kendini göstermektedir. Artık, Zygmut Bauman’ın ifadesiyle ‘Mesafe temasa engel olmaz, ama temasa geçmek de mesafeye engel olmaz’. Günümüzde narsistik sığlığın en yaygın tezahürlerinden biri olarak sanal ilişkilerdeki yaygınlaşma dikkat çekiyor. Görünmek ve göstermek bu sığlığın düsturudur. Yüzyüze ilişkilerdeki samimiyet ve sorumluluk berhava olur, dostluk bir tıkla kaybedilebilir. Yakınlık ve uzaklık birbiri içine geçer. Oysa bilinir ki bir insan diğerinin yüzüne bakmakla bir sorumluluk alanına girmiş olur, insanların yüzüne bakarak onlara şiddet göstermek, ekran başında şiddet göstermeye nispetle daha zordur. Bauman’ın ifadeleriyle, ‘Sanal yakınlık madalyonunun ters yüzü sanal uzaklıktır: Topografik komşuluğu yakınlığa dönüştüren her şeyin ertelenmesi, hatta belki de yok olması. Yakınlık artık fiziksel komşuluğu gerektirmemekte, fiziksel komşuluk da artık yakınlığı belirlememektedir’ (Bauman, 2008). Bir sosyal paylaşım sitesi kullanıcıları üzerinde yapılan inceleme, narsisizmin online cemaatlere katılımı beslediğini, kişilerin bu ortamlarda kendi benliklerini yücelterek sunduklarını ortaya koymuştur (Buffardi ve Campbell, 2008). Narsistler kişisel yakınlık, sıcaklık veya uzun vadeli ilişki yerine, ilişkilerini kendileri için kullanmayı yeğler. Kısa vadede başarılı, güçlü, yüksek statülü oldukları imgesini uyandırmak onlara yeter. İlişkiler onların özsevici benlik saygısını teyit etmek üzere kurulur. Sosyal paylaşım ağları da arkadaşlığın nitelik değil, nicelik yönünden ölçüldüğü; kişinin

kendisini dilediğince parlatarak sunabildiği kontrollü ortamlardır. Kişi kendisini sunma biçimi üzerinde denetim sahibidir. Bu yüzden sosyal paylaşım ağları, yeni iletişim kipi olarak narsisizmi hem üretmekte hem de bu kişilik fideliğinde boy atmaktadır. Kernberg'in (1966) ifadesiyle 'Narsistik kişiliklerin temel özellikleri büyüklenmecilik, aşırı benmerkezcilik ve başka insanlardan onay ve beğeni toplamak için çırpınmalarına rağmen, başkasına ilgi ve empati gösteremiyor oluşlarıdır'. İmgenin gerçeği, biçimin özü, hızlının yavaşı, büyüğün küçüğü, yüzeyselin derini ve nihayet sanal ilişkilerin yakınlığı yuttuğu bir dünyada yaygın kişilik, narsistik kişiliktir.

Lasch ve Winnicott gibi, Heinz Kohut (1977) da narsistik patolojinin kökeninde sosyal durumları görür. Aile yapılarının dağılması, annenin yeterince desteklenmemesine yol açar. Oysa anne çocuğun büyüklenmeci ihtiyaçlarını hoş görüp anlayabilecek kadar destekleseydi ve çocuk bu mahrumiyeti yaşamasaydı, narsistik kişilik gelişmeyecekti. Benliğin hızlı ekonomik ve teknolojik değişimlerle unufak olduğu, kök ve gelenekle irtibatın koparak her şeyin aynılaştığı, kimin neyi kontrol edebildiğinin belirsizleştiği bir dünyada, çocuklara istikrarlı bir kişilik geliştirecekleri zemini sağlamak zorlaşmaktadır (Frosh, 1991). Narsistik içe kapanma, modern şehirde de *tekebbürün gettolaşması* şeklinde kendisini göstermektedir. Başkalarına değmeden, başka hayatların içine girmeden yaşamak ve şehri benzerlerin bir arada yaşadığı getto yığınlarına dönüştürmek, giderek daha görülür bir durum haline gelmiştir. Richard Sennett, '*içeriden yükseltilen barikatler'*e dikkatimizi çeker (2010). Modern kent manzaraları, 'asli olmayan' öğelerden arındırılmış 'temiz' bir görünüm arz etmektedir. Farklı toplum grupları ve etkinlikler, birbirinden ayrılmış bir şekilde yaşamaktadır. Modern bireyler, dengeli ve türdeş semt cemaatleri yaratma eğilimindedir. Buralarda barış içinde bir arada yaşayan farklı unsurlara ya az yer verilmekte ya da hiç yer verilmemektedir. Bu sosyolojik gelişme, kentin mimarisine de yansımış; kent, artık farklı grup ve kültürlerin 'özümleyici pota'sı veya 'mozaiği' olmaktan çıkmıştır. (Sennett, 2010; Van Der Loo ve Van Reijen 2003). Modern 'mahremiyet terörü', Sennett'e göre neticede kendi duygu ve coşkularına teslim olan ve sürekli olarak içsel eksikliklerini

maskelemek zorunda kalan güvensiz ve korkak kişiliklerin oluşumuna hizmet etmektedir. Modern bireyler, kamusal alanda da yanlış bir şekilde mahremiyet aramaktadırlar. Kamusal alan tümüyle mahremiyet terörüne maruz kalmaktadır. Bu gelişme, içerikten ziyade siyasi mesajların paketlendiği siyaset alanında da kendini açıkça göstermektedir. İçerik, varsayılan kişisel erdem ve erdemsizliklerin karşısında daha geri plana düşmektedir. İçeriksel mesajdan ziyade medya imajı daha fazla önem kazanmaktadır. Bu şekilde farklı görüş ve tezlerin karşılaşması gereken kamusal alan, Sennett'in gözünde çıkar gözetilmeden duygu ve coşkuların çarpıştığı bir foruma dönüşmektedir. Modern insanlar için 'hakiki yaşam' gittikçe daha fazla özel yaşam alanında vücud bulmakta ve kamusal alan, anonim ve zorunlu işlerin yapıldığı bir yer haline gelmektedir. Modern insanlar kendi kendileriyle o kadar meşguldürler ki, kamusal meseleleri fazla önemsememektedirler (Van Der Loo ve Van Reijen 2003). Christopher Lasch'ın temel iddiası, günümüzde yaşandığı şekliyle hayatın giderek anlamdan boşaldığıdır. Tüketici kapitalizm zihne nüfuz etmiş, kitle fikriyatını manipüle ederek tatları, duruşları ve değerleri değiştirmiştir. Kişisel ilişkiler alanında tüketici kapitalizmi benliği insansızlaştırmış, sonunda benlik, kamusal alandan ve başka insanlarla ilişkilerden geri çekilmiştir. Bu ruhsal kopukluk; stil, çekicilik, zindelik ve güzellik gibi özel ama boş uğraşılarla telafi edilmeye çalışılır. Lasch'a göre benlik, küresel kapitalizmin yersiz yurtsuzlaştırması ve öngörülemezliği neticesinde giderek boşalmaktadır. Ekonomik belirsizliğin şaha kalktığı, eski cemaat ve geleneklerin tahrip edildiği, sosyal dışlanma ve emniyetsizliğin tırmandığı bir çağda kişisel kimlik her zamankinden daha zayıf ve kırılgan hale gelmiştir (Elliott, 2009). Narsistik benlik, Lasch için, '*hayatta kalma kültürü'*nün doğrudan bir ürünüdür. 'Hareket etmeye devam et, hiçbir yere bağlanma, yaşamana bak!' diyen bir kültür. Pederşahi ailenin çöküşüyle çocuklar, ebeveynlerin yasaklarını giderek daha az içselleştiriyorlar. Babalar aile hayatından kopuyor, şirketlerin gölgesi ailenin üzerine düşüyor. Ailenin çöküşüyle beraber narsistik benlik zuhur ediyor, bu benliği kadir-i mutlaklık ve tamamlanmışlık yollu ilkel fanteziler güdüyor. Bu benlik, anlamlı simgesel ve kültürel bağlantıları kuramayacak ve kendi değeri

konusunda ağır bir rahatsızlık içinde çırpınacaktır (Elliott, 2009). Modernleşme, insanları özgürleştirmiş; fakat aynı zamanda güvensiz de kılmıştır. Modern birey, *'asgari benlik'* altında ezilmekte; kalıcı öz benlik eksikliğinden kendisi hakkında olumlu bir imajı ayakta tutabilmek adına bütün enerjisini harcamak zorunda kalmaktadır. Kendi kimliğini tespit etmek için çaresiz bir şekilde başkalarının hayranlığına gereksinim duyar. Bu hayranlığı güvence altına alabilmek için de özel yaşam alanında kendi benzerleriyle birlikte olmaya özen gösterir. Çünkü modern birey kendini sadece orada güçlü hisseder ve kendi deneyimleri, coşkuları ve iç dünyası hakkında konuşma ve boşalma imkânı bulur (Van Der Loo ve Van Reijen, 2003).

Lasch'tan yaklaşık otuz yıl sonra, Twenge ve Campbell (2009) ABD toplumunda bir *"narsisizm salgını"* yaşandığını; maddi zenginlik, fiziksel görünüm, ünlülere tapınma ve dikkat uyandırma arzusuyla belirginleşen durumun, bir hastalık gibi yayıldığını yazdılar. Bu hastalık küreselleşme yoluyla dünyanın kalan kısımlarına da sirayet ediyor ve çocuk yetiştirme tarzımızdan toplumsal dayanışmanın azalmasına ve değerlerin sığlaşmasına kadar pek çok alanda etkisini gösteriyor. ABD'de yüksekokul öğrencileri arasında yapılan bir çalışma, çeyrek yüzyıl içinde narsistik kişilik özelliklerinin hızlı bir yükseliş içinde olduğunu gösteriyor (Twenge ve Campbell, 2009). Şimdi narsisizm salgınının kültürel bir analizini yapmayı deneyelim.

Modern Kibir

Narsistik/kendine sevdalı kişiler günümüz kültürel ortamında giderek yaygınlaşıyor ve bu kişilik kusuru giderek normal bir hüviyete bürünüyor. Narsisizm, insanları birbirinden uzaklaştırıp aralarına aşılmaz duvarlar örüyor. Narsisizm, çağımızda sadece hoş görülmekle kalmıyor adeta kutsanıyor. Hayâ duygusundan uzaklık, büyüsel düşünce (büyüklenme ve kadir-i mutlaklık), kibir, haset, kişinin her şeyi hak ettiği düşüncesi, başka insanları istismar ve sınır koyamama; narsisizmin yedi ölümcül günahını oluşturur. Bu günahlar, dokundukları her ruhu harabeye çevirdikleri için ölümcüldürler; günahkârın kendisini de yok ettikleri için günahtırlar. Aslında her insan kendini sevmek

ister. Sağlıklı narsisizm kendimize ve kusurlarımıza gülebilme imkânını sağlar. Sağlıklı bir özsevgi kendi içimizdeki cevheri açığa çıkarmamıza ve bize ait bir şeyler oluşturarak dünyaya olumlu bir mühür vurmamıza yardım eder. Sağlıklı bir özsevgiyle duygularımızı dolu dolu yaşar, duygusal hayatımızı başkalarıyla paylaşır, gerçeği düşten ayırabilir ve kendimizden şüphe etmeden heves ve gayelerimizin peşine düşebiliriz. Hastalıklı narsisizmin günümüz kültüründe normalleşmesi; bu anlayışın, zihin ve karakterlere biçim veren kurumlar ve etkiler üzerinden çocuklara aktarılması demektir. Narsistik/özsever imge ve değerlerle dolu bir dünyada anne babalar sağlıklı çocuklar yetiştirmek için zorlu bir uğraş içindeler. Günümüz dünyası, bize var olan sınırların ve kısıtlamaların aşılmasını telkin ediyor. Çocuklara özgüven kazandırma gayreti, onların dikkatini iyi şeyler yapmaktan iyi şeyler hissetmeye doğru kaydırıyor. Konuştuğum pek çok ergen ve genç, onlara kendilerini iyi hissettiren bir şeyin nasıl olup da anne-babalarına ters geldiğini anlayamıyor. Narsistik bireyin dış otoriteye boyun eğme zorluğu, günümüzün kimi ideolojik ve dini yönsemeleriyle de örtüşüyor. Kişisel gelişim ideolojileri zaten benliğin ululanmasından ekmek yiyor. “Tanrı senin içinde”, “Yüce kudretler senin ruhunda gizli” yollu, ilahi olanı insanın kendine hasreden, Tanrı’yı kişiselleştiren ve sadece insanın içine hapseden yeni bir tür maneviyatçılık, dünyada ve ülkemizde şehirli üst sınıflar arasında yayılıyor. Eğer yüce kudret dediğim şey, sadece Tanrı’yı oynayan Ben isem, herhangi bir ahlaki standarda bağlı kalmam da gerekmiyor. Herkes bana saygı duymalı, beni onaylamalı, takdir etmeli; ancak benim aynı şeyleri başkasına göstermem gerekmez. Narsistik zamanların bir göstergesi de kafalarımızın doğru ve yanlış hakkında çok karışık olması. Hatalarımızla yüzleşmektense büyüklenme ve kadir-i mutlaklık fantezileriyle onları reddetmeyi yeğliyoruz. İşler yanlış gittiğinde çocuklar gibi suçlayacak birilerini arıyoruz. Şiddet, rüşvet, yalan gibi kötülükleri neredeyse kişisel bir seçim olarak algılıyoruz. İmgenin her şey olduğu bir çağda neye, nasıl, ne kadar inanacağımızı şaşırıyoruz. İmgenin her şey olması, gerçeğe duyduğumuz iştahı azaltıyor. Böylesi bir ortamda rekabet, öldürücü bir nitelik kazanıyor. (Sayar, 2009a).

Modern dünyada başarının her şeyi meşrulaştıran bir işlevi var. Kişi eğer başarı merdivenlerini tırmanmışsa, oraya hangi yöntemleri kullanarak ulaştığı sorgulanmıyor. Başarının bireye kendini diğer insanlardan üstün görme hakkı verdiği kabul ediliyor. Benlikleri kutsamanın en önemli vasıtalarından biri başarı. Ama neyi başarmak? İyi bir bilim adamı olmanın, hayırseverliğin veya dürüst bir yurttaş olarak kalmanın günümüz toplumunda şöhret, para ve iktidara tahvil edilebilir bir tarafı yok. Başarı; şöhret, para ve iktidarın kapılarını açabildiği sürece anlamlı. Başarının güncel tanımlama biçimiyle ilgili şöyle bir sorun var: İnsanlar topluma, kültüre, insanlığa sunabildikleriyle değil; kendilerine sunabildikleriyle başarılı sayılıyor. O yüzden ünlü ekran yüzlerini, cemiyet sayfası gediklilerini bir sosyal sorunun çözümünde öncülük ederken göremiyoruz. Kendilerine para ve itibar olarak geri dönmeyecek şeyler için neden değerli vakitlerini heba etsinler, değil mi? Günümüzde benliğin kendisi tek başına bir değer sağlayıcı haline geldi: “Benim için iyi olan, iyidir.” Bir dünya görüşüne, bir dine, bir anlam çerçevesine atıf yapmamıza gerek yok. Kişisel çıkarlarımıza hizmet ediyorsa, ahlakın genel kurallarından bağımsız olarak, o şey iyi sayılıyor. Benliğin üstünde bir ahlaki otorite yoksa, bireyin teslim olacağı bir ahlak kodu yürürlükte değilse o zaman kişinin toplumsal faydayı değil de kişisel faydayı yeğlemesi meşruiyet kazanıyor. Doğru ve yanlış, iyi ve kötü hakkında nesnel ölçütler ortaya konulamıyorsa o zaman herkes kendi benliğini kendine rehber edinecek. Ahlak artık kişisel bir sorun ve bireysel bir karardır. Kişisel gelişimin ayrıcalıklı statü kazandığı bir çağda; değişmemek, sabit kalmak neredeyse bir başarısızlık alameti sayılıyor. Duygusal ilişkiler kısa ömürlü, hesapçı ve benmerkezci olduğunda, kimse kendinden başkasına yatırım yapmıyor. Aşk artık insanlardan fedakârlık, bağlanma veya sadakat gibi duygular talep etmiyor. Aşk artık benimle ilgili. Kendimi bulmam, kendimi gerçekleştirmem, özerklik kazanmam ve kişisel olarak gelişmem için bana lazım olan şey. Benliğe bu denli çok eğilmek, onu bunca ölçüsüzce kutsamak, samimi ilişkilerin altını oyuyor. Yakın ilişkiler endişe yüklü. Her ilişki bir duygusal ıstırap riskini içinde taşıyor. “Dikkat et, incinebilirsin” diyor kişi kendine; her ilişki muhtemel bir infilak. İnsanın *“kendisini tavaf eden hacı”* olduğu bir

zamanda, ilişkiler de kısa ömürlü ve yüzeysel. Coğrafi hareketlilik mekâna sadakati ortadan kaldırırken, ilişkilerde diğerkâmlık ve sadakat mumla aranır hale geliyor, güven aşınıyor. Sadece kendi benliklerini referans alan insanlar, bir diğerine şüpheyle bakıyor. "Beni kullanmak istiyor olmasın? Beni sömürerek kendine menfaat sağlayacak olmasın?" şeklinde şüpheler, dostluk ve dayanışmanın altını oyuyor. Hiçbirimiz karşımızdaki insanın aklını okuyamayız. Ama toplumsal hayat asgari bir güven duygusuna ihtiyaç duyar, diğer insanların iddia ettikleri ve göründükleri kişi olduklarına inanmamızı gerektirir. Sağlıklı bireyler olmak için başkalarına ve dünyaya karşı temel bir güven duygusu geliştirebilmemiz icap eder. Maalesef günümüzün ruh iklimi fazlasıyla karamsar, duygusuz ve şüpheci. Hayatın sunduğu yegâne armağanın "dünyevi zevkler" olduğunu düşünen "*ben tarikatı*" üyeleri, yabancılaşmanın öncü kuvveti olarak "anlam krizi"ni tırmandırıyor. Peki, insanlar durduk yerde neden kendi benliklerini ululuyor, neden sürekli kendilerine atıfla konuşuyorlar? Böylece aidiyet, gaye ve emniyet sunmayan bir çağda, bu duyguları sağlamak istiyorlar. Piyasa kapitalizmi, sadece politika ve kültürü değil; insanların duygusal hayatlarını da dönüştürüp bozuyor. Bir değersizlik buhranı yaşıyoruz. Geçmişin değerlerine hayat hakkı tanınmıyor ama toplumsal hayata rehberlik edecek yeni bir değerler silsilesi de oluşmuyor. Böylece toplumsal hayatın "*mankurt*"laşmış seçkinleri, tıpkı aynı değersizlik cenderesinde öğütülmüş lümpen sınıflar gibi, içinde yaşadıkları evreni sadece kendilerine sunduklarıyla ölçüyor; her şeyi kendi benliklerine sağladığı yararla tartıyor. Altmışlı yılların dünyayı değiştirebileceğine inanan iyimser insanlarının yerini, iki binli yıllarda şüpheci, ümitsiz, bitkin ve karamsar bir kuşak almış durumda. Kendi hayatını efsaneleştirerek, kendi benliğine tapınarak anlam buhranına çare arayan bir kuşak karşısındayız. Hayat "ben"le başlayıp "ben"le nihayet buluyor. Güven, inanç ve imanın bittiği noktada "dava delisi" insanlar kayıplara karışıyor ve insanlar bir üst kimlik olarak "ben tarikatı"nda buluşuyor. Geçmişin kesin inançları bugün para, şöhret ve iktidar olarak geriye dönecek bir başarının izini sürüyor (Sayar, 2007).

Witold Gombrowicz, "Modern insanı tanımlamak için en etkili kategoriler

olgunlaşmamışlık ve bebeksiliktir" demişti. Bebeklerin zamansal ve mekânsal kısıtlamaların farkında olmadıklarını biliyoruz. Bu nedenle dünyayı adeta kadir-i mutlak bir surette kendi eylemlerinin bir uzantısı olarak görürler. Büyürken acıyla fark ederler ki, zaman ve mekân önlerinde bir duvardır ve istekleri her dem karşılanmayabilir. Mutlak güç artık yoktur; ama onun kaybına bir tepki olarak dünyanın kontrol edilebileceği yolunda büyüklenmeci fanteziler gelir. Modernlik de adeta bu büyüklenmeci benliğin kültürel benzeridir. Bebeksi kadir-i mutlaklıkla gölgelenmiştir modern insan; "Her şey benim arzularımın doyurulması için" yollu bir büyüklenmeciliğin gölgesi dolaşır üzerinde. İnsanın insan dışı doğayla ilişkisine baktığımızda da büyüklenmeci tavrın ayak izlerini görürüz. Nasıl bir narsist ötekine bağımlı olmayı şiddetle reddeder ve diğer insanı sadece kendi uzantısı olarak değerlendirirse, modernlik de tabiata bağımlılığı reddeder ve onu sadece insan için var olan "büyüsü bozulmuş" bir nesne olarak görür. Modernliğin tabiata tahakküm için duyduğu tutku, *"geleceği sömürgeleştirmek"* suretiyle zamanla olan ilişkisine de taşınır. Dünya, insan denetiminden bağımsız olmamalıdır. Bunun için de geleceğin tahmin edilemez tehlikeli unsurlardan arındırılması gerekir. Geleceği planlamaya ayarlı bir kültürde, farklı ve önceden bilinmez olan, bilinenin içinde zaten eritiliverir. Artık değişim yoktur, aynıdan aynıya geçiş vardır. Böylece bir kategori olarak gelecek yok edilir ve onun yerine uza(n)mış şimdi konulur. Oysa zamanı ehlileştirmeye, ölümü bozguna uğratmaya yeminli bir kültür, sadece ölümün gölgesinde yaşayabilir. Geleceğin uza(n)mış şimdinin pahasına yok edilmesi, mesafeyi başarılı bir şekilde azaltan teknolojiler marifetiyle halledilir. Bu teknolojiler üretim ve tüketim çarkını da daha hızlı döndürür. Döngünün hızlanmasıyla kâr çoğalır. Kapitalist modernliğin o pek böbürlendiği zaman-mekân sıkışması, kültürel büyükleniciliğin zamana izdüşümü olarak okunabilir. Böylece hız da başlı başına pazarlanabilir bir meta olacaktır. Hız bu anlamda "Batının umudu"dur; zira dünyayı bizim arzularımızın çekip çevirdiği yanılsamasını beslemektedir. Fakat hız öldürür. Her şeyi daha hızlı yapmak bize daha az zaman bırakır.

Günümüzde modernliğin mütebariz vasfı olarak tecelli eden zaman-mekân

sıkışmasının şahikasını, bilgisayar üzerinden iletişim oluşturuyor. ‘Net’e bağlanmak suretiyle aramızdaki coğrafi uzaklık ortadan kalkar. Uzak yerler ve siberâleme gömülü gizli kaynaklarla kurduğumuz o birdenbire ilişki, bize zamanı aştığımız duygusunu verir. Net âleminde herkes “burada” ve “şimdide” yer alır. Net bizi çocukluğun kadir-i mutlaklık fantezisine geri götürür: Her şey kontrolümüz altındadır, bilgimiz dahilindedir ve biz ölümsüzüzdür. Dijital dünya bize, çağırdığımızda gelecek bir bilgi yığını sunar. İnsanlığın ürettiği tüm bilgiyi kontrol edebilme ihtimali bizi baştan çıkarır. Gerçek hayatta olmayan kontrol duygusu, bilgisayar başında elde edilir. Kimi yazarlar siberalemi, Hristiyanlığın cennet kavramıyla karşılaştırır. Tıpkı Hrıstiyan anlayıştaki cennet gibi, bu âlem de bize özgürlük, güç, bağlanma ve aşkın neşesini vaat etmektedir. Burada bedenin kısıtlılıkları eriyip gidecek ve ruh kendini tamamen özgür olarak ifade edebilecektir. Modernliğin mesajı şudur: Bedenlerimizin üzerine yükselip bedenlerimizden bağımsızlaşırsak, onların çürüyecek olması için endişe etmemize gerek kalmaz. Bedene karşı yürütülen bu savaş aslında ölüme karşıdır. Bu savaş hiçbir yerde modern Batı’da olduğu kadar tutkulu bir biçimde yürütülmemiştir. Oysa ölüme karşı yürütülen bu amansız modern savaş, sadece hayatı küçük düşürmeye hizmet etmektedir (Sayar, 2008).

Y Kuşağı

Youtube, Myspace, Facebook, Twitter… Bu sözcükler seksenli yıllar ve sonrasında doğan ve “Y kuşağı” olarak isimlendirilen gençler için çok şey ifade ediyor. Bu web sayfaları, ilişki kurmak ve toplumsal bir ağ oluşturmak için kullanılıyor. Günbegün içerikleri şişiyor bu sitelerin, zira bu sayfalara göz gezdirmek için tüm dünyada her gün trilyonlarca saniye harcanıyor. Bu siteler toplumsal ilişki sağlıyor gibi gözükseler de gerçek ilişkinin altını oyuyor ve insanları toplumsal temastan mahrum bırakıyor olabilir.

Bu teknoloji gençlerin gelişimini engelliyor, ergenlik dönemindeki normal narsisizmi uzatıp olgunlaşmalarının önüne set çekiyor. İlişkilerde karşılıklılık ve başkalarının hislerine duyarlılık yerine, sadece kendilerinin hayatın merkezinde olduğu alternatif bir ortam oluşturuyorlar. Buna katılmayanlar hemen iç

çevreden dışlanıyor. Bu teknolojik gelişmeler bir yalnızlaşma ve yabancılaşma duygusuna yol açıyor ve sonunda saldırganlıkla sonuçlanabilecek bir narsisizm eğilimini besliyor. Kendine sevdalı kişiler toplumsal ilişkilerde reddedilme sonrası, çok kolay öfke ve saldırganlığa kapılabiliyor. Bu sosyal paylaşım ağlarından birine üye ergenlerin yarıya yakınının riskli ve saldırgan davranışlardan bahsetmesi tesadüf değil. Peki, bu sitelere bu kadar ilgi neden? Galiba herkes geniş kitlelerin ilgisini çekebilme isteği içerisinde. Bu tür sanal ortamlarda fotoğraf ve düşünceleriyle boy gösterenler, bazı uç durumlarda teşhirci dürtülerini tatmin ediyor. Bu kuşak dikkat çekmek ve tanınmak istiyor, kendisine vaat edilen 15 dakikalık şöhretin peşinde koşuyor. Bazen videolarla arz-ı endam eden "kötü davranışlar" dahi aldıkları yorumlar veya tıklamalarla hemen ödüllendirilmiş oluyor.

Narsistik eğilimleri ölçen kişilik testleri, halihazırdaki kuşağın, bu testlerden bugüne dek en yüksek sonuçları alan kuşak olduğunu gösteriyor. Bugüne kadarki en kendine sevdalı, en kendi içine gömülü, kendinden başka bir şey görmez kuşağın, bu kuşak olduğu dile getiriliyor. ABD'de gerçekleştirilen bir çalışmada 60 yaş üzeri insanlarda yüzde üç oranında narsistik kişilik bozukluğu görülürken, bu oran 20'li yaşlardaki gençlerde yüzde dokuz olarak tespit edilmiştir. Teknolojinin de beslediği bu eğilim devam ederse, alarm zilleri çalıyor demektir. Narsisizm en habis haliyle şu demek: Başka insanlara eşduyum gösterememe, dürtülerini kontrol edememe ve beğenilmediğinde ortaya çıkan yoğun öfke ve saldırganlık. Bu kişilerin tohumları modern kapitalizmle birlikte toprağa serpildi. Ani tatmin ve kitle tüketimi çağında, kapitalist pazar ahlakı, egoyu şekillendirdi.

Çağımızda insanların benlikleriyle bu kadar uğraşmasının, kendimizle bu kadar takıntılı bir biçimde ilgileniyor ve hep kendi egomuzu parlatma derdine düşüyor olmamızın başka bir yönü daha var. İçinde bulunduğumuz çağ bize bir aidiyet, anlam ve emniyet duygusu sunmuyor. Gerçek dünyada yitirmiş olduğumuzu, sanal dünyada yana yakıla arıyoruz. Y Kuşağı, bir şeyleri zahmetsiz ve çalışmadan elde etmek istiyor. Hayatın gerçeklerinin getirebileceği hakiki hayal kırıklıklarıyla uğraşacak mukavemete sahip değiller. Devamlı ihtiyaç duydukları

övgüyü elde etmek için, kendi yarattıkları sanal ortamlara yönelmeleri de bu yüzden. Siberalemdeki sanal ilişkilere yatırım yaparak boş övgülerle avunmak istiyor, ancak bu arada yüzeyselliğin tuzağına düşüyorlar; sevgi, dostluk ve yakınlık gibi insani ihtiyaçların bir bilgisayar ekranından sağlanabileceğini düşünüyorlar. Gerçek ilişkinin derinliği ve adanmışlığı değil; ekranda "arkadaş" olarak beliren insanların sayısı önem kazanıyor. Bir kez daha nitelik, niceliğe galip geliyor.

Kişinin kendini önemli ve özel hissetmek için sanal dostluklara daha fazla yönelmesi, hayatın acı gerçekleri karşısında daha çok hayal kırıklığına uğraması riskini de beraberinde getiriyor. İlişkiler daha yüzeysel hale gelirken, kişisel çıkarlar kamusal iyinin önüne geçiyor. Varlıklarını kendi imgeleriyle özdeşleştiren bireyler, bunu korumak için saldırganca davranabiliyor; geliştirdikleri yanlış benlik duygusunu tehdit eden her şeye karşı düşman kesilebiliyorlar (Sayar, 2009b). İmgenin öze galip geldiği *'gösteri toplumu'*nda, postmodern bir çağda yaşıyoruz artık.

Modernlikten Postmodernliğe Benliğin Stratejileri

Postmodern düşüncenin, anlamın tek bir zihinden çok karşılıklı bağımlı ilişkiden elde edileceğini söyleyen yaklaşımı; psikoloji biliminin kuram, araştırma ve uygulamasına toptan bir eleştiri getirir. Batı kültürü, geleneksel olarak, bireysel zihni akıl ve bilginin merkezi olarak kutsamıştır. “Düşünüyorum, o halde varım.” diyen Rene Descartes, insanın akletme kabiliyetini yücelterek bu yaklaşımın temelini atmıştır. Kendine yeter bir özne ve ondan ayrı nesneler dünyası kurmak suretiyle, Eflatun’un zihninin öznel “iç” dünyası ile zihin dışında yer alan öznel “dış” dünya arasındaki ayrımını pekiştirmiştir. Postmodernizm, işte bu Aydınlanma görüşüne doğrudan bir tepkidir.

Anlam, tek başına bir zihnin yaratımı olamaz. Postmodern kuramcılar doğruluk ve bilgi gibi nesnel veya temel kavramları, yapıçözümüne uğratmak, gayri merkezileştirmek isterler ki zamanımızın farklılığı, çoğulluğu ve mütecanisliği daha iyi anlaşılsın. Postmodernizm farklı disiplinler içinde işlev gösterir ve tutarlı bir düşünce gövdesi teşkil etmez. Genelde postmodernizmin savunucuları benliği tek başına, yalıtılmış olarak değerlendirmez. Benlik; tarihin, kültürün ve dilin bir ürünüdür. Anlam; çoğul, istikrarsız ve muhtelif yorumlara açıktır. Psikanalizde nesnelliğin sorgulanması bir dizi heyecan verici yaklaşıma geçit vermiştir: Klinik fenomenler yalnızca içinde yer aldıkları kişilerarası bağlamda anlaşılabilir. Hasta ve terapist indirgenemez bir ikilidir (Frie, 2003). Postmodern benmerkezciliğin “Ancak kendi kendinden bir şey yaratırsan, bir şeysin demektir.”, “Kim olduğunu başkalarının söylemesine izin verme. Seni sen yapan sen olacaksın.”, “Ben, ben olduğum ölçüde benim.” şeklindeki sloganları köktenci bir benmerkezciliği ifade eder. Her şey isteğe bağlıdır. Herkesle ve her şeyle adeta oyun oynar gibi bir ilişki kurulabilir ve kurulmalıdır. Olmayacak hiçbir şey yoktur ve bu nedenle her şey uyar ve uyan her şey “okey”dir (Funk, 2009).

İçinde yaşadığımız zaman değişik biçimlerde tarif ediliyor: Postmodernite, endüstri sonrası toplum, tarihin sonu, bilgi toplumu, tüketim toplumu gibi. Yaşadığımız çağda tutum, duygu ve arzular ile insanlar arasındaki ilişkinin

doğası değişiyor. İletişim sistemlerinin küresel yaygınlığı (“ağ toplumu”), günübirlik hayatın bilgisayar eksenli hale gelmesi ve hayatın metalaşması, benliği birçok yeni tehditle yüz yüze bırakıyor. Yoğun kapitalist rekabet içinde kişisel ve kültürel hayat hızlanırken, benliğin de yeniden, tekrar tekrar icat edilmesi, yapılması gerekiyor. Postmodern benliğin sınırlarını tanımlayan zihinsel haller arasında sayacağım üç hal dikkat çekiyor. Öncelikle parçalanmaya vurgu yapılıyor. Postmodern eleştiri bize, günümüzde benliğin bir bütünlük ortaya koyamayacak denli parçalanmış, dağılmış ve çoğalmış olduğunu söylüyor. Yeni teknolojilerin işgal ettiği ve baştan çıkarıcı mal mülk ile doymuş bir dünyada, benlik tutarlılığını kaybediyor ve kırık, sarsılmış bir görüntü veriyor. İkinci olarak görüntü, imge ve stille aşırı uğraşının benliğin düzenlenmesine damgasını vurduğu narsistik bir aşırı uğraşı zuhur ediyor. Görüntüye, estetik uzmanlarına, halkla ilişkiler gurularına ve kendine yardım kılavuzlarına tapınan bir dünya bu. Bu bağlamda benlik, kolaylıkla dayanak ve emniyet noktalarını kaybedebilir, kendi içine gömülüp daha geniş sosyal bağlardan kopabilir. Üçüncü olarak kişisel ve toplumsal düzeylerde düşlem ve fantazmagoriye daha merkezi bir rol atfediyor; böylece ortak bilgi ve rasyonalite depoları yerine rüya, halüsinasyon ve delilik önem kazanıyor. Batı postmodernitesi içinde insanlar bir yandan kafa karışıklığı, dağılma ve hayal kırıklığı; beri yanda ise heyecan, arzu ve kişisel gelişim durumlarını bir arada yaşıyorlar. Postmodernitenin imgesi, yaldızlı medya yansımaları, ileri teknoloji kültü ve yaygın küreselleşmeyle birlikte ikiye bölünmüş bir zihin haliyle örtüşüyor: Bir yanda kumarhane kapitalizminin verdiği heyecan, beri yanda nükleer felaketin eşikte bekleyen dehşeti.

Baudrillard için postmodern dünya, ışıltılı medya yansımaları ve şeyleştirilmiş imgeleriyle her şeyin açık ve şeffaf olduğu sosyal bir çevredir (1983). Aşırılıklar dünyası olarak hiper gerçektir. İmgeler gerçekten daha güçlü, her şey bir başka şeyin kopyası ve temsil edenle edilenin ayrımı zaiddir. Benlik ve nesne, iç ve dış, yüzey ve derinlik arasındaki temel ayrımlar ortadan kalkmıştır. Postmodern senaryoda yüzeyler, suretler, imgeler sosyal yaşantının özünü tanımlamaktadır. Hiper-gerçek, hükmünü baştan çıkarmayla yürütür, öyle ki zamanımızın düş

mekânları “gerçeklik” olduğunu sandığımız şeylerden daha canlı, daha yoğun ve daha gerçektir. İmge ve simülasyonlar o kadar sarhoş edici bir hale gelmiştir ki benlik büzüşür. Baştan çıkarma, nesnelerin üzerimizdeki etkileme güçleridir. Elektronik medya ile birlikte benlik, *yalnızca bir izleyici* haline gelmiştir. Dünya, Baudrillard’a göre kontrolden çıkmıştır ve onu anlamak, kavramak ve kavramsallaştırmak gayretleri beyhudedir. Oysa modern benlik duygusu; tutkular, suçluluk, bilinç ve bilinçdışı gibi unsurlar etrafında kuruluyordu. Modern benlik duygusundan farklı olarak postmodern benlik; görünüş, teşhir, gösteri ve stil estetiğine yönelir. (Baudrillard, 1983). Stil ve imgenin baştan çıkarıcı güçleri postmodern benliği tekrar tekrar tanımlar. Bastırılmış benlik veya anlamın derinliği yoktur; zira yeni postmodern evrende her şey açık seçik, belirgin, görülür ve tahayyül edilir bir haldedir (Baudrillard, 1983; Baudrillard, 1995).

Yaygın küreselleşme ve ileri teknolojinin medya dünyasında, toplumsal ilişkilerin kişisel ve öznel boyutları yaygın bir dönüşüme uğrar. Ancak bu, modern kimliğin tümden bitişi anlamına gelmez; belki de modern benlik duygusunun aşırılığa itildiğini veya bir bakıma köktencileştiğini gösterir. İçinde bulunduğumuz durum, sadece yurtsuzlaşma ve parçalanma olarak açıklanamaz. Tam aksine yeni benlik stratejilerinin zuhur ettiği, kişisel yaşantı ve toplumsal aidiyetin yeni biçimlerinin görüldüğü bir postmoderniteden bahsedilir. Zygmunt Bauman (2001), postmodern kimliğin benliğin bir sonraki aşamasını temsil ettiği fikrine katılmaz. Ona göre çağdaş kültür hem modern hem de postmodern kimlik stratejilerini kullanmaktadır. Modern benliğin kılavuz dürtüsü efendilik ve buyurganlıktır. Buyurganlık arzusu, benliği rasyonelliğin kontrollü ve kontrol eden dünyasına taşır.

Modern benlik bir proje olarak anılırken, kimlik de itinayla sistemli ve zahmetli bir çabayla tanımlanmaktadır. Uzun vadeli ve ulaşılacak hedefler vardır. Bir düzen kurma çabası içinde modern benlik; istikrar, güvenirlik, tutarlılık ve öngörülebilirlik gibi mefhumlarla takıntılı bir durumdadır. Tam ve bitmiş bir benlik ideali arzusu, günümüzde kadın ve erkekleri şeylerin daha iyi, kimliklerin daha düzenli ve kesin olabileceğine inandırmaktadır. Bu durum insanları hayal

kırıklığı içinde bırakmaktadır ve insanlar sosyal ilişkilerden uzaklaşıp kendilerini ifade etmekten geri kalmışlardır. Öte yanda Bauman için postmodern benlik, *gezgin kimlik*tir. Elle tutulur olmayan, bir süreklilik ve yapıdan yoksun, gezinen bir kimlik. Medya doygunu dünyamızda farklı benlikler hızla giyilip soyunulabilir. Modern acı verici kimlik oluşturma süreci, yerini postmodern kayıtsızlığa, uzaklığa ve şüpheciliğe bırakır. Oyunu kısa kesmek, uzun vadeli sadakatlerin farkında olmak demektir. Şu ya da bu biçimde sabitleştirilememek, hizaya sokulmamak, uğrak yerimiz ne kadar keyifli de olsa bir yere bağlanamamak, kişinin hayatını bir meslekle evlendirmesi, hiç kimseye veya hiçbir şeye karşı tutarlılık ve sadakat olmaması, geleceği kontrol etmemek fakat onu ipotek altına almayı da reddetmek… Oyunun sonuçları oyunun kendisini ortadan kaldırmıyor, bunu dikkate almak; geçmişten, bugün adına kurtulmak; bugünü geçmiş ve gelecek uçlarından kesip bugünü tarihten kurtarmak… Postmodern hayat stratejisinin özü, kimliğin ayakta durması değil; onu sabitleştirmekten kaçmaktır (Bauman, 2000b). Benliğin bu yapıçözümü, kimlikleri serbest anların uzayında yüzer bir halde, geçici karşılaşmalara bırakır. Bauman, postmodernin, benliğin alacakaranlığını temsil ettiğini düşünmez ve postmodern kültürün tamamıyla parçalanmış bir doğası olduğu yönündeki radikal tezi kabullenmez. Kültürel durumumuzun kalbinde yatan, içsel bir ikircim halidir ve bununla baş etmek zordur. Modern çağda benliği ahlaki ikircimden kurtaracak etik bir manzume ortaya konmuştur. Bu etik manzume sayesinde ahlaki konularda endişe yaratabilecek tartışmalardan doğrudan kaçış sağlanmış; modern etik kurallar, davranış konusundaki ahlaki kesinliği belirlemeye yardımcı olmuştur. Benliğin düzenlenmesini yöneten modern, kurucu etik manzumenin çöküşüyle birlikte postmodern zamanlarda hayat giderek daha ikircimli ve yüklü hale geldi. Artık kesin cevaplar yok, insanlığın ahlaki ikircimle yüzleşmesi gerekiyor. Geçmişin dünyasında yalnızca cevaplar varken, bugünün dünyasında sadece sorular var. Küreselleşme ve yeni bilgi teknolojileriyle birlikte benliğin daha önce yüzleşmediği yeni ahlaki sorularla karşı karşıyayız. Suni döllenme, gelecekte ben olma halini ne ölçüde değiştirecek? Yeni iletişim teknolojileri yakınlığı, cinselliği ve benliği nasıl

şekillendirecek?

Peki, buraya kadar yazılanların psikoterapiyle ne ilişkisi var? İkircim, müphemlik ve belirsizlik zamanımızın yaygın ruh iklimiyse, benliğin içsel çatlak ve istikrarsızlıklarını incelemek sosyal bilimler için kaçınılmazdır. Psikanaliz, postmodern benliğin incelenmesinde bize bazı içgörüler sağlıyor. Freud'un benlik kuramının bilinçli rasyonalite ve bilinçdışı arzı arasındaki içsel çatışma üzerine kurulduğunu biliyoruz. Freudcu çerçeve içinde yaşantıyı anlamak, bilinçli ve bilinçdışı temsil arasındaki çatışmayı anlamakla olur.

Postmodernliğe psikanalizin getirdiği içgörülerin bir kolu; anlamdan boşanmış bir dünya, parçalanmış yaşantı ve içsel karmaşadan söz ediyor. Postmodernizmin ruhsal maliyeti, çağdaş kültürün insanlara hız ve karmaşayla başa çıkabilecekleri duygusal donanımı sağlayamamasından kaynaklanıyor. Günübirlik belirsizlikler arasında yol bulmak zorlaştığı için, duygusal kapanma elzem oluyor. Sosyal değişimin hızı ve küreselleşmeyle ortaya çıkan belirsizlikler, bireylerin duygusal kapasitelerini kolayca eritebiliyor. Bireyler sosyal ve teknolojik alt üst oluşlar tarafından tehdit edildiklerini düşündüklerinde kişisel farklara tahammül azalabiliyor. Endişeyle baş etme yollarından biri, bireyin kişilerarası ilişkiler alanından tamamen çekilip terk edilme korkusuna karşı narsisizmin güvenli ve rahat sığınağına iltica etmesi olabiliyor (Elliot, 2009).

Bugün tüketimcilik, benliklerimizin her cephesini dönüştürmek ve geliştirmek iddiasında bulunuyor. Üstelik bu dönüşüm ve gelişim iddiası sadece evlerimizi değil; kariyerlerimizi, yiyeceklerimizi, giysilerimizi, cinsi hayatımızı, yüzlerimizi, zihinlerimizi ve bedenlerimizi de kapsıyor. Bu "yeniden yaratma" eğilimi kendini; plastik cerrahinin yükselişinde, gerçeklik televizyonlarının kimlik makyajlarında, saplantılı tüketimcilikte, günübirlik ilişkilerde, kişisel gelişim inancında ve nihayet terapi kültüründe gösteriyor. Ani tatminin büyük önem kazandığı bir çağda, sonuca çabuk ulaşma konusunda yaygın bir istek var. Gezegenin öte yanıyla saniyeler içinde elektronik posta yoluyla haberleşebiliyor, bir tıkla internetten tüketim malzemeleri satın alıyor ve uzun vadeli sadakat gerektirmeksizin, bir ilişkiden diğerine seğirtiyoruz. Bugün insanlar neo-liberalizmin duygusal açıdan marazileştirici türünden mustaripler. Bugünün yeni

bireyciliğinin dili; sahip olma, mülk edinme, kontrol ve pazar değeri üzerine kurulu. Beden, benlik veya toplum “ani değişim” rüzgarıyla savruluyor; dünya artık kısa vadeciliğin dünyası. İnsanlar harcanabilir, kullanılıp atılabilir metalar haline gelmiş durumda. Kendinizi yeniden yaratamaz, ani değişimle başka biri haline gelmezseniz, siz de her an topun ağzındasınız demektir. Yeni bireyciliğin insanlarının, daha verimli, daha hızlı, daha zayıf, daha yaratıcı, daha fazla kendini gerçekleştiren kişiler olmaları bekleniyor; her gün ve her an. Böylesi bir durum sosyal hayata köktenci bir deneysel nitelik getiriyor. Ancak bunun duygusal maliyeti de yüksek oluyor ve ortaya aklı karışık, endişe ve depresyonun pençesinde kıvranan çok sayıda insan çıkıyor. Her şeyin mubah olduğu bir dünya, insanları felç ederken, pratik ve etik sebeplerden boşalmış seçme endişesi, sonunda gelip neyin izlenmeye, seçilmeye değer olduğu sorusuna takılıyor. Yeni bireycilik tarafından baştan çıkarılanlar için “kendini yaratma” tehlikeli bir maceraya dönüşüyor. Değişim o kadar hızlı ki sonunda kimlik de harcanabilir, kullanılıp atılabilir bir meta oluyor. Kendimizi bulmak yerine kendimizi kaybediyoruz. Çağdaş kimlik stratejileri basit bir biçimde ikilikçi değil. Yeni, gelenekselin üzerine; postmodern, modernin üstüne inşa olmuyor. Geleneksellik ve yeni bireycilik, benliğin modern ve postmodern biçimleri günümüz kültüründe bir arada yaşayabiliyor. Günümüzde benlik inşa etmek farklı yaşama biçimleri arasında bir kaynaştırma, bir buluşmayla alâkalı; modern ve postmodern zihinler birbirine karışıyor, bazen bir potada eriyor (Elliott, 2009).

Günümüzde postmodern epistemoloji, sosyal bilimler içinde insanın ve bilginin doğası üzerine geleneksel görüşleri gözden geçirmemizi sağlayan önemli bir güç haline geldi. Hakikat de gerçeklik gibi toplumsal uzlaşıyla ortaya çıkar. Değişik insan grupları, insan doğasına ilişkin farklı resimler çizer ve her resim onu ortaya çıkaran yerel güç yapılarını destekler (Rubin, 1997). Postmodern düşünce, psikanaliz ve psikoterapi üzerine de tesirli olmuştur. Psikanalitik kuramların evrensel değil, zaman ve mekânla mukayyet olduğunu kitabın önceki bölümlerinde tartışmıştık. Freud’un psikanalizi, cinsel açıdan bastırılmış 19. yüzyıl sonu ve 20. yüzyıl başı orta sınıf Viyanalılarında işe yarar

gibi görünüyordu; ancak günümüzün Batı ve Batı-dışı toplumlarında sosyal ve ruhsal sorunlara şifa olduğunu söylemek güçtür. Değerlerin ve teknolojinin hızla değiştiği toplumlarda yaşayan insanların sorunları, klasik psikanalizle çözüm getirilemeyecek ölçüde karmaşıklaşmıştır. Bunun sonucunda psikoterapi ve psikanaliz tekniklerinde de gelişme ve evrilmeler gerçekleşmektedir. Psikanaliz geçtiğimiz yıllarda iki paradigma kayması geçirmiştir. İlki, güdü kuramının yerine ilişkisel paradigmanın geçmesi; ikincisi, pozitivizmin yerini, inşacı (konstrüktivist) epistemolojik konuma bırakmasıdır. Böylece gerçekliği nasıl yaşantıladığımız hususunun, kültür ve toplum tarafından belirlendiği ve terapiyi yaşantılama biçimimizin de terapist tarafından etkilendiği öne sürülmektedir (Hoffmann, 1991).

Nesne ilişkileri kuramcıları, çocuğun başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacına vurgu yaparak çevrenin önemine dikkat çekmişlerdir. Fairbairn'in meşhur çözümlemesinde söylendiği gibi, 'libido haz peşinde koşmaz, libido nesne peşinde koşar, nesne arar'. Winnicott, çevresini tarif etmeksizin bebeği tarif edemeyeceğimizi söyleyerek aile ve ebeveynlerin gelişimdeki vazgeçilmez önemine dikkat çekmiştir. Pozitivizmin terkiyle de terapistin gerçekliği elinde tutan, onu dağıtan, nesnel bir gözlemci olduğu iddiası sorgulanmaya başlanmıştır. Oysa hastalar, klasik analize göre öznel ihtiyaç ve yaşantılarıyla gerçekliği eğip bükmekte iken terapist Hızır gibi yetişerek onları gerçekliğe uyandırmaktaydı. Bu paradigma değişimiyle birlikte, terapist etkileşim boyunca hem hastasını hem de kendisini nasıl anladığıyla ilgili değişimler yaşadığı bir sürece katılmaktadır. Karşılıklı etkileşimin olduğu bir dünyaya adım atmakta ve birlikte anlam inşa etme sürecine eklenmektedir. Bu paradigma değişimine yol açan analitik okullardan ikisini; ilişkisel model ve öznellikler arası/intersubjektivite kuramını, kitabın izleyen satırlarında ele alacağım.

Sahici ilişkilere kendini daha az veren, ilişkilerinde aşk ve sevginin yerine cinsel tatmini koyan, narsisizm kültüyle sarhoş ve nihayet refah devletinden tamahkârane bir biçimde pay isteyen günümüz Batı toplumunda, insanı anlamak için, ego kuramlarının yerini ilişki içindeki benliğe dair kuramlar alıyor. Çünkü hiçbir insan çevresinden, sosyal ortamından ve kültüründen bağımsız değildir ve

benlik, ilişkilerle kaimdir. Daha postmodern bir ifadeyle söylenirse, ‘benliğin özne olarak yaşanması sadece başkası tarafından tanınmakla olur. Öznellik, sadece başkalarının öznelliğini takdir edebilmekle gelişir.’ Bu bakış, insanı sadece içselliğiyle, kendi içinde olup bitenlerle tanımlayan bir paradigmadan kopuşu temsil ediyor, ‘ilişki içinde insan’ı ve bu insanın öznelliğini öne alan bir duyarlılık gösteriyor.

Terapiye anlatı eksenli bakış, hayat hikâyelerinin yaratıcı bir şekilde yeniden yazılması durumunda, kişisel kimliğin ve gelecek hayat senaryolarının değişebileceğini söyler. Anlamlı bir varoluşa duyulan çağdaş açlık, anlamı giderek ön plana çıkarmakta ve bu da ruhsal sorunların davranışsal görüşünden yorumlayıcı görüşe doğru bir sarkaç kaymasına işaret etmektedir. Dolayısıyla terapi, günlük hayatta anlatamadıkları bazı hikâyeleri dile getirmek konusunda danışanlara bir güç verebilir. Postmodern meydan okuma; psikanaliz, psikoloji ve psikoterapinin “modernist” ego/kişi merkezli yaklaşımına saldırır ve iyi hayatın ne olduğuna dair önemli sorular sordurur. Kuramın bizatihi işlev ve statüsünü sorgular, bizi içe kapanmaya karşı uyarır, açıklığa ve görülmeyeni görmeye bizi çağırır. Hikâyeleri yeni bir biçimde duymaya, ötekini (hasta/danışan) öne almaya, “aramızda” olan bitenden kaynaklananı (öznellik içi/intersubjektif) anlamaya çağırır. Tevazuya çağırır, nihayetinde ne hasta ne de terapist kadir-i mutlaktır. Hayret duygusu uyandırır, kullanılan dil veya konuşma, tarafsız olabilir mi, bunu sorgular. Dilin asla durağan olmadığını, kültür içinde, kültürle birlikte sürekli değiştiğini vurgular. Sözcüklerimizin ve jestlerimizin kültürel, kişisel ve intersubjektif eylemler olduğunu bize hatırlatır (Loewenthal ve Snell, 2003). Sampson (1988) özerk benlik fikrinin Batı düşüncesine 400 yıldır hâkim olduğunu, diğer kültürlerde ise kontrolün sadece bireyin elinde olmadığını, bazen gayb âleminde, bazen toplumun kendisinde olabildiğini yazar. Benlik ve öteki arasındaki sınırlar Batı-dışı kültürlerde daha akışkandır ve kimlik, bireysel farklılıktan ziyade grup kimliği üzerine temellenir. Çağdaş psikanalitik kuramcılar, sağlıklı benliğin karşılıklı bağımlı, aile/toplum/kültür ile arasında sarsılmaz bağlar bulunan bir benlik olduğunu dile getiriyor. Gelişme sırasında yeterince iyi bir ebeveyn ilgisi görüldüyse, sonuçta yetişen birey

yalıtılmış ve sınırlı olmayacaktır. Yeterince iyi annelik, toplumsal bağlamda tatmin edici ilişkiler kurabilen bir benlik oluşturacaktır. Bu zaviyeden bakıldığında; sağlıklı bir benlik hem sınır koyabilen hem de başkalarının sınırlarına saygı duyan, sınırları gevşetip onları yeniden kurabilen, sevgi veren ve alan, yaratıcı/üretken bir benliktir. Hem bireysellik hem de ilişkili olma duygusu hayat döngüsü boyunca etkileşimsel, ilişkisel ve diyalektik bir tarzda gelişebilir (Rubin, 1997). Sonuç olarak, hayat hızının, insan ilişkilerindeki yoksullaşmanın, psikanaliz ve psikoterapiyi de yeni biçimlerde düşünmeye zorladığını ve bu arayışların bağlamsal/ilişkisel/öznel yaklaşımları öne çıkardığını söyleyebiliriz.

Bir İyi Hayat Tekniği

İyi bir hayatı ne tanımlar? Modern psikoterapiler bu soruya modern bireycilik ideolojisinin tesiriyle, “özerklik” diye cevap verir. İnsanın kendisini sınırlayan bağlardan kurtularak kendi kaderini tayin etmesi… Ancak insan, değerler krizinden mustarip olduğu zamanlarda meşru bir yetkeye de ihtiyaç duyabilir. Kimileyin, otoritenin yönlendirmesi ve kılavuzluğu olmaksızın, birey karar verebileceği bir zemin bulamaz. Ne kişinin iç dünyası ne de mekanistik nesnel dünya kişiye sağlam bir seçim yapmak için yeterli ipuçlarını sunabilir. Ana psikoterapi kuramlarının otonomi ve otorite, özerklik ve yetke arasındaki bu gerilimi çözme önerileri çarpıcı bir biçimde benzeşir. Çoğu çağımızın yetke karşıtı tavrını sıkı sıkıya benimser ve görünürde sadece kişisel özgürlüğü besleyen değerleri öne çıkarırlar. Dürüstlük, saydamlık, kendini gerçekleştirme gibi idealler buna örnek verilebilir. Hayatın nihai gayesinin ne olduğunu söylemeleri gerektiğinde tamamen anlamsız bir evrenden, kendimize ve dünyamıza efendilik edebilme hürriyetimizden dem vururlar. Ancak an gelir, bu açıklamalar bir şey ifade etmez. Daha sahici ve kalıcı değerlerin yokluğu, bugün modern yaşama sorunlarının özünü teşkil eden yaygın anlamsızlık ve yalnızlaşma duygularını çoğaltabilir. Böyle durumlarda daha eski geleneklerden ahlaki tonları olan kelimeler ödünç alınır: diğerkâmlık, fedakârlık, daha yüksek bir amaç için yaşamak, ilkeli davranmak, komşusunu sevmek gibi. Mamafih bu

daha zengin kelime dağarı, özerkliğe duyduğumuz sadakatle ciddi biçimde çelişir.

Modern psikoterapi, kişinin bağlamı tarafından kısıtlandığı veya onunla etkileşimde bulunarak şekillendiği düşüncesi yerine, bağlamın üzerine çıktığı ve onu aştığı önermesinden yola çıkar. Bu tür bireycilik anlayışı, temelde ayrılma ve bireyleşme konularına odaklanır ve bir özerk benlik görüşü vaaz eder. Bu görüşe göre, kişinin evden ayrılıp bağımsız/ayrı bir hayata başlaması sağlığın temel rüknüdür. Bellah ünlü eseri *Habits of the Heart*'da bireycilikle birlikte, özellikle ABD'de bireyin hayatının farklı işlevsel parçalara ayrıldığını yazar: Kişinin kamusal ve mahrem benliği, işi ve kişisel hayatı ve dış dünyası ile içsel duyguları arasına duvarlar örülmüştür (1985). Bu tür bireycilik her kişinin sorumluluğunu kendisine yüklemekte ve karşılıklı bağımlılığımızı asgariye indirgemektedir. Batı toplumlarında cari olan bu yaklaşım, psikoterapi hakkında önermelerimizi belirlediği kadar politik ve ahlaki konulardaki önermelerimizi de şekillendirmektedir. Psikoterapinin toplumla paylaştığı bir kavramsal çerçeve de terapistin danışanına ahlaki borcudur. Bu borcun fark edilmesiyle danışanın çevresindeki insanların ihtiyacı da fark edilir. Bu noktada Jacobs'tan yapacağım alıntı konuyu özlü bir biçimde dile getirmektedir: 'Amerika'da psikanalitik düşünce özerklik ve kendine yaslanmaya çok fazla vurgu yapıyor. Amerikan ego psikolojisi görüşü, gizli saklı bir şekilde hastaları ruhsal arazilerinin sınırlarını genişletmek isteyen psikolojik kovboylar olarak resmeder. Onlar engellerle dolu ruhsal araziyi engellerden arındırmak isteyen cesur yerleşimcilerdir ve çabalarının sonunda evlerinde huzur ve daha fazla para ödülü vardır. Psikanalizin dili ve kavramlaştırması radikal özerklik diline ve tek kişi psikolojisine çaldıkça, kendimizi ve hastalarımızı keyfi irade merkezleri sayacağız. Böylece terapistler ve danışanlar bir terapötik narsisizm zindanına hapsolacak; hem hastalar hem de biz terapistler tarihsel yalnızlaşma ve çaresizlik hisleriyle baş edemez hale geleceğiz' (*aktaran* Gerber, 1992).

Geleneksel toplumlarda insanlar, hiyerarşik ve anlamlı bir varlık düzeni veya kozmik dramaya mensup olduklarını biliyorlardı. Böylece günlük hayatta ve kozmik düzlemde anlamlı roller üstleniyorlardı ve hayatın kontrol edilemeyen,

trajik yönlerini anlayabilmelerini sağlayan bir tutarlılık duygusu içindeydiler. Bu aidiyet ve gaye duygusu, nötr ve tılsımı bozulmuş dünyayla birlikte kaybolmuştur. Artık evren birbiriyle nedensel ilişki içinde, özünde anlamsız nesnelerden oluşmaktadır. Bu yeni dünyada güzellik, gaye ve iyilik tamamen öznel, mahrem bir alana yerleştirilmesi gereken insan icadı işlerdir. Bu öznellik fikri, bize kişisel içe dönüklüğü ve iç derinlikler fikrini kazandırdı. Bir yönüyle zenginleştirici, bir yönüyle de insanı insandan ve sosyal ortamdan koparan bir bakış açısıydı bu. Bu yeni bakış açısı modern çağın kendine mahsus ahlaki iklimini de yansıtıyordu. Anti-otoriteryen ve özgürleştirici olarak tanımlanabilecek özerk ve özgür birey, kendisini geçmişinden ve sosyal dünyasından uzaklaştırıyor, "kendi yargısına dayanan", "kendisinden sorumlu", "gayeyi kendisinde bulan" bir benlik arıyordu. Bu yaklaşım, insanları kendi ahlak evrenlerinin sorumlu merkezi kılarken; sosyal bağları, gelenek duygusunu ve kendini gerçekleştirmenin ötesinde daha geniş gayeleri önemsizleştirerek, duygusal yalnızlaşma ve yabancılaşma riskini beraberinde getiriyor.

Dünyayı nasıl algıladığımız, karşılıklı sorumluluk ve yükümlülüklerden oluşan bir ahlaki çerçeveyi nasıl oluşturduğumuz, hiyerarşik güç ilişkilerini nasıl şekillendirdiğimiz ve bütün bunların davranış ve seçimlerimizi nasıl etkilediği, her zaman kültürün etkileriyle son şeklini alır. O halde kültür, evrensel insan üzerine giydiğimiz yerel bir giysi değil, her bireyin psikolojik yapısının bütünleşik bir parçasıdır. Sosyal inşacı açıdan bakıldığında benlik; kültürün insanın evrendeki yerine –sınırlama, umut ve beklentiler– dair cevabını cisimleştirir. Tarih ötesi, evrensel bir benlik yoktur, sadece yerel benlikler vardır; benlik hakkında evrensel kuramlar yoktur, sadece yerel kuramlar vardır. İnsanları inceleme süreci, yorumlayıcı hermenötiğin bir ilkesine dayanır; onları omuzları üzerinden bir metin gibi okumak değil, gerilerine geçip, kendilerini okudukları kültürel metni okumak gerekir (McLeod, 1997).

Pek çok psikoterapi kuramı terapistin terapi süresince nesnel kalması gerektiğini söylese de yakın bir inceleme bu kuramların tanımları gereği nesnel olamayacak sosyal ideolojiler ve değer yapıları üzerine temellendiğini gösterir. Psikoterapinin yine de bazı düşünce sistemlerine yaslanması kötü değildir, sorun

bizim kendine yeter bireyciliği, “içsel” duygulara değer vermeyi veya sağlığın bu duyguları yaşamak ve ifade etmekle elde edildiği yolundaki önermeleri hiç sorgulamamamızdır. Psikoterapinin tarihini, aradaki büyük benzerliğe rağmen, şamanlar ve rahiplere dek uzatmak anakronistik bir yaklaşım olur. Rahipler rahiptir, şamanlar da şaman. Her dönemin kendine mahsus benlik tanımı vardır ve insan olmanın ne demek olduğuna dair inançlar kümesi her çağda farklı bir benlik tasavvuru sunar. Bu benlik ve roller değişebilir ve biri diğerine üstün değildir. Her benlik tasavvuru kendi ayırt edici hastalıklarını, yerel sağaltıcılarını ve yerel iyileştirme teknolojilerini üretir. Her birinin evrensel bir kanuna dönüştürülemeyecek biricik ve yerel bir gerçekliği vardır; bu tür indirgemeler kaçınılmaz bir biçimde bir kültürel referans çerçevesine yaslanır ki bu da ideolojik bir ajanda içerir (McLeod, 1997; De Munck, 2000; Kirmayer, 2007).

Kuramcılar çoğu zaman düşüncelerini toplumsal bağlamdan bağımsız olarak ele alıp günün politikalarının ve yerel değerlerinin bulaşmadığı üstün bir epistemolojik konum öne sürerler. Psikoterapinin çağın politika ve kültürünü aşan bir iyileştirme teknolojisi olduğunu öne sürenler, mümkün olmayanı vaat ediyor. Sosyal kurumların, uygulamaların ve daha geniş kültürel atıf çerçevesinin ahengini göremiyorlar. Bir hastalığı üreten şartları görüp anlamaksızın, onu tedavi etmeye sıvanan teknolojileri anlayamayız. İnsanlar ve şeyler sadece belirli bir politik ve ahlaki bağlamda yer alır ve bunun dışında da anlaşılamazlar. Onları kültürel bağlamlarından soyutlamak, balığı sudan çıkararak incelemeye benzer.

İçimizdeki Çocuk

James Hillman ve Michael Ventura (1992), *Yüzyıldır Terapi Gördük Ama Dünya Daha Kötüye Gidiyor* adlı ilginç kitaplarında, günümüzde hayatın aşırı psikolojize edilmesini eleştiriyorlar. Onlara kalırsa psikoterapi ne kadar değerli olursa olsun, modern hayatın bazı sorunlu veçhelerini çoğaltıyor. Psikoterapi duyguları içselleştiriyor ve içedönüklüğe vurgu yapıyor. Adaletsizliğe isyan ve başkaldırı gibi toplumsal dayanışma sağlayan, bize anlam ve gaye duygusu veren güçlü duyguları endişe/düşmanlık/depresyon gibi içsel duygulara

dönüştürüyor. Psikoterapinin sırtını dayadığı gelişme kuramları, kişilik ve davranışın temel belirleyicisi olarak çocukluk dönemi aile ilişkilerini gösteriyor. Dolayısıyla da terapistin esas odağını bireyin geçmiş yaşantısının bugünü nasıl etkilemiş olabileceği oluşturuyor. Yalancı bağımlılıklara son vermesi, kişinin sorumluluklarını üstlenmesi açısından bunun bir nebzeye kadar yararı olsa da, bir yandan da bizi gerçek kültürel ve toplumsal gerçeklerden koparır. O gerçekler sıkıntının çoğu zaman birincil sebebini oluşturur.

Hillman ve Ventura (1992) bazı terapötik efsanelerin, hastaları kendi hayatlarının yazarı değil ama kurbanı olarak görmelerini sağlayarak "bizi çocuğa çevirdiğini" yazarlar. Onlara göre, günümüz psikoterapisinde bir hayli muteber olan 'içimizdeki çocuk' kavramı, sadece bireysel anlamda değil; demokratik ve politik anlamda da bir yıkıma yol açıyor. 'İçindeki çocuk'la buluşmak ve barışmak sevdasındaki birey, çocukluğuna döner, çocukluğunu adeta yeniden yaşar. Bu geri dönüş, bu *gerileme* bireyin çevresine olan ilgi ve duyarlılığını azaltır. 'İçimizdeki çocuk' edilgen, apolitik ve güçsüzdür. Adeta şöyle der: 'Benden çok daha büyük ve karmaşık olan bu dünya için ben ne yapabilirim ki? Yapabileceğim tek şey kendi içsel sürecimle ilgilenip büyüme ve gelişimime odaklanmak'. Terapiyi, içimizdeki çocuğu yeniden inşa etmek üzere kurgulamak bizi gerçek hayattan uzaklaştırır ve güçsüzleştirir. Günümüzde bazı terapi ekollerinin üzerinde çokça durduğu büyüme kavramı da bir nevi kabuk değiştirme veya kaybedişten ibarettir. Artık birlikte olmaktan hoşlanmadığınız insanlardan uzaklaşır, sizin için işe yaramaz olan eylemlerinizden vazgeçersiniz. Size 'iyi gelmeyen' ne varsa, bir batında hepsini terk edersiniz. Alın size büyüme! Modern dünyanın yarattığı bu düşsel büyüme ülküsü, bireyi sürekli değişme ve kendi kendini yaratma beklentisine sokar. Kişi mevcut halini, olması gereken 'büyümüş' haliyle kıyaslar durur. Aynı kalanlar, değişemeyenler, tutarlılığı mihver edinenler artık başarısız sayılır. Oysa her şeyin değişmesi gerekmez. Ruhun, değişime ayak diremesi gereken öğeleri de vardır. Bazı terapi yöntemlerinin son yıllarda hedefi haline gelmiş, 'değişmeyeni değiştirme' saplantısı başarısızlığa uğramıştır. İnsanlara yardımcı olamadığı gibi, güçsüzlük ve çaresizlik hislerini de beslemiştir. Bireyin iç dünyasının bütün karanlık

odalarının aydınlatılabileceği, sözgelimi öfke ve hayal kırıklığının mutlaka üzerinde çalışılması gereken konular olduğu varsayımı modern psikoterapilerin düşsel beklentileri arasındadır. Terapinin kişiye yüklediği, 'bu duygular artık orada olmamalı, onların üzerine çalışılmalı' beklentisi, birey açısından çoğu zaman altından kalkılması güç bir süreci başlatır. Psikoterapinin Amerikanizasyonu, Kuzey Amerika kültürünün temel önermelerinden biri olan 'her şeyin mükemmel ve iyi olma zorunluluğu'nu terapi düşüncesine de dayatmış ve 'iyi ve mükemmel olmayanın bozuk olduğu' inancı terapiyi adeta zehirlemiştir (Hillman ve Ventura, 1992).

İçimizde, derinlerde bir yerlerde, daha doğru, daha gerçek, daha saf bir çocuk olduğuna duyulan romantik inanç psikoterapinin gizli önermelerinden biri olarak karşımıza çıkıyor. Bu bakış açısına göre, 'içimizdeki çocuk' toplumsallaşmanın bize dayattığı katı, riyakâr ve görev bağımlı benlikten daha iyidir. Bütün imkânlarımızı gerçekleştirmemiz ve içimizdeki çocuğu özgürleştirmemiz icap etmektedir. Oysa bugün, insanların imkânları arasında düşmanlık, bencillik ve saldırganlığın da bulunabileceğini biliyoruz. Hangi harita bize, içimizde saklı duran imkânlardan hangisini, neden hayata geçireceğimizi söyleyecek? Charles Guignon (2004) 'içimizdeki çocuk'un sahiciliğine çağıran çağımız sahicilik arayışlarına eleştirel bir gözle bakar. Sahicilik fikri bireyin içinde saklı bir gerçek benliğin olduğunu, bu benliğin içinde saklı bir anlayış ve anlam hazinesi bulunduğunu, dolayısıyla da ona erişmeye ve onu ifade etmeye çalışmamız gerektiğini söyler. Sahicilik fikri Batı dünyasında 18. yüzyılın ikinci yarısından itibaren yayılmaya başlamıştır. Arka planda yatan fikir *iç ve dış* arasında keskin bir ayrım bulunduğu ve dışarıdaki kabuk olan sahte benliğin soyulmadan içerideki öze, gerçek benliğe ulaşılamayacağı düşüncesidir. İç ve dış arasındaki bu radikal ayrım Batı kültüründe yaklaşık iki yüzyıldır hüküm sürmektedir (Guignon, 2004).

Sahici/otantik olma sürecinin iki unsuru vardır. Öncelikle, kişi maskeler dünyasından, sosyal oyunlardan kendini çeker ve bakışını içe yoğunlaştırır. Böylece gerçek, içte yatan benliğiyle buluşur. Bu görev yoğun bir içe bakış gerektirir, yoğun bir iç gözlem ve kendi üzerine düşünme gerektirir. Bu görüş

bize derinimizde, bizi en asli, en gerçek unsurlarımızla tanımlayan ve açığa çıkarılmayı bekleyen bir gerçek benlik olduğunu söyler. Sahicilik tasarımının ikinci bileşeni, içe bakmakla bulduğumuz gerçek benliğimizin bütün eylemlerimizi belirlemesi ve hayatımızı gerçek benliğimizin talepleri doğrultusunda yaşamamız gerektiğidir.

Buradaki önerme, sosyal hayatta temelde yanlış ve riyakâr bir şeyin olduğu ve bu yüzden kişinin gerçekte kim olduğunu bilmesi ve o kişi olması gerektiğidir. Bu noktada sorulması gereken pek çok soru vardır: İçte yatan şeyin peşinen iyi ve değerli olduğuna nasıl hükmedebiliriz? İçimizdeki 'gerçek' benliğin toplumsal benliğimizden ayırt edilebileceğinden nasıl emin olacağız? Sahici iç benliğimizin gösterdiği yoldan gitmenin bizi daha iyi ve daha zengin bir hayata ulaştırmak yerine, kafa karışıklığı ve ümitsizliğe taşımayacağından emin miyiz?

Bütün bu itiraz noktalarını aklımızda tutmakla birlikte, 'kendin ol' veya 'kendine karşı dürüst ol' düsturlarında bir hakikat payı olduğunu inkâr edemeyiz. Bu düsturlara içkin bir ahlak anlayışı var; ancak sahiciliği hayatın tek kılavuzu olarak görmek, bizi kendi kendimizi saplantılı bir biçimde izlemeye ve kendi içimize gömülmeye sevk edebilir. Duygu ve inançlara körü körüne bağlanmak, kendi kendine yardım gurularının veya pop psikoterapistlerin karmaşık sorulara getirdikleri basit cevaplara aldanmak anlamına gelebilir. Onların iddiası, size sahici ihtiyaçlarınızı nasıl ifade edeceğinizi öğretmektir ama ya bu kılıf altında, kendimi keşfedeyim derken kendimize zarar vermeye başlarsak ne olacak? (Guignon, 2004)

Terapi Körlüğü

Pek çok uygulayıcıyı günübirlik terapi yöntemlerini benim 'terapi körlüğü' dediğim bazı uygulamalarla sınırlar. Terapistler, gizli ideolojik kabulleri fark etmediklerinde, görebilecekleri bazı durumları gözden kaçırdıkları halde resmin bütününü gördükleri vehmine kapılırlar. En önemli açmazlardan biri kültürel körlüktür ve bu terapistin danışanının anlam dünyasını ıskalamasını beraberinde getirir. Kuramın ideolojik ağırlığı, anlama gayretini adeta gasp eder. Terapistin günümüzde evvel emirde iyi bir kültürel gözlemci ve değerlendirmeci olması

gerekir. Küreselleşmenin bilgi çağında, çağdaş popüler bilince tesir eden kültürel akımları anlamadan, iyi bir terapist olmak imkânsızdır. Sözgelimi, sanal sohbet odalarında uzun saatlerini harcayan gençler kimliklerine nasıl şekil veriyor? Terapi, kültürel soruşturma için bir fırsat sunar ve böylece danışanlarımızı etkileyen kültürel mesaj ve metaforları daha iyi anlarız. Bugün popüler kültür ve medya; başarılı ve güzel kişilere dair güçlü imgeleri dolaşıma sokarak ve iyi hayatı maddi kazanımlarla ölçerek sosyal gerçekleri tahrif ediyor. Psikoterapistler böylesi kültürel mesajların insanlar üzerinde nasıl bir etki bıraktığını incelemek durumundadır. Çok kazanmadığı veya çok güzel görünmediği için kendilerini "kaybedenler kulübüne" yazan genç erkek ve kadınlar, bu mesajların zorlayıcı etkisiyle ciddi zorluklara muhatap olabiliyor. Kültürel soruşturmanın bir diğer veçhesi de terapinin kendi tarafgirliği olan, bir sosyal kontrol aracına dönüşebileceği, ideolojik bir mahiyeti olabileceği düşüncesidir. Bu kitapta "terapötik ideolojinin" değişik yönlerine değindim. Her terapi okulu insan doğasına, benlik ve diğerleri arasındaki ilişkilere dair özel önermeler getirir ve bu önermeler terapötik söylemle pekiştirilir. Christopher Lasch (1979), terapide benlikle bu kadar çok uğraşılmasını ve kişinin kendini gerçekleştirmesinin üzerinde bu kadar durulmasını kültürdeki genel narsisizimle ilişkilendirmişti. Gestalt okulunun kurucusu Fritz Perls'in "Gestalt Duası" ile "ben kuşağı" arasında bir ilişki kurmak hiç zor olmasa gerekir (Hoshmand, 2001).

Şimdi, buyurun Gestalt duasına (Perls, 1970):

"Ben kendi işimi yaparım, sen kendi işini. Bu dünyaya senin beklentilerini karşılamaya gelmedim. Sen de bu dünyada benim beklentilerime göre yaşamak zorunda değilsin. Sen sensin, ben de benim. Şans eseri birbirimizi bulursak, bu güzel. Bulamazsak, dert değil."

Gestalt duası sosyal açıdan yabancılaşmış, "ben"ini "biz"in önüne koyan bireyler üretir. Sosyal sorunlar, biz kendi davranışlarımızın sorumluluğunu üstlenmediğimiz için vardır. Bu belki Perls'in uğraştığı, Kaliforniyalı hafif nevrotik zenginler için böyledir; ancak gerçek hayatta yoksulluk, hastalık, cinsiyetçilik, ırkçılık ve suç can yakan dertlerdir.

Gestalt teorisi bu bakımdan sorunu sadece kişinin içinde tanımlar ve gerçek dışı bir biçimde duyguları dışa vurmanın bizi toplumsal kuvvetlerin baskısından kurtardığını iddia eder. Bireysel sorumluluğu üstlenme yolundaki Gestalt emri, hızlı bir şekilde kurbanı suçlama haline dönüşebilir. Ezilen insanların özgürleşmesi sadece içeriden çalışmayla olmaz; bu insanların dış baskıları kaldırmak için de çaba göstermesi gereklidir.

Psikoterapinin yarı dini ritüel ve uygulamaları çokça eleştiri konusu olmuştur. Keskin bir eleştirmen şöyle yazar: “Psikoterapinin pek çok umdesi bugün anlaşılıyor ki Batılı insanın yeni bir maneviyat arayışının kılık değiştirmesinden başka bir şey değildir ve eğitimli kişinin bilim kisvesi altında, dini tatbik etmesinden ibarettir. Rasyonel bir zemin yolundaki Batılı ihtiyacımızı giderirken gizli güçleri şifaya çağırır. Farklı psikoterapilerin farklı inançlara yaslanıyor olması bir şeyi değiştirmez. İyileştirici etken inancın bizatihi kendisidir, doktrini değil” (Gross, 1978). Kültürün psikoterapiste verdiği otorite, hastada şifanın bulunmasının mümkün olduğuna ilişkin bir inanç yaratır. Psikoterapi bir din değilse bile günümüz toplumunun revaçta sosyal ideolojilerinden biridir; “bir kutsallık ve inanç aurası” yaratan temel seslerden biridir. Sosyal sebeplerin yol açtığı yıkımları bireysel başarısızlık olarak teşhis edebilir (Epstein, 1995).

Terapi kültürünün körüklediği hiper bireycilik, bireye tek başına olduğunda daha fazla kendisi olacağını telkin etmektedir. Bu bakış açısıyla, birey toplumsallaştığı ölçüde kendi olmaktan uzaklaşır, denetimini kaybeder ve toplum tarafından ele geçirilir. Bu tarz bireycilik anlayışı, toplumu bireyin özünü yutmaya hazır bir umacı olarak tarif etmekte ve kişinin bağlanma hevesini kırmakta, bağımlılık arzularını tümden yadsımaktadır. Terapinin sadece kendisiyle meşgul bireyler yaratmasının, sosyal ilişkiler ve sosyal sorumluluktan geri kaçışı temsil ettiği söylenir. Amerikan ideolojik makyajının liberal görünümleri olan bireycilik ve tüketimcilik; yaşama sorunlarını tanımlama ve bunlarla baş etme konusunda insanın iç dünyasını merkeze alan bir kültürel motif üretiyor. Bu bakışla, dış dünya artık iç dünyanın bir sonucudur ve iç dünyayı düzeltmek yetecektir.

Maclntyre (1981), özkimlikle bu kadar uğraşılmasının ivedi yabancılaşma

sorunu olan modern dünyanın bir belirtisi olduğunu söyler. Bellah ve ark. (1985) ise, terapötik düşünce biçiminin ayrılıkçı bir kültür ürettiğini ifade eder: Bireysel kazanç artık topluma sadakat ve kamusal hayata katılımdan daha önemli hale gelmiştir. Daha politik bir eleştiri, terapinin sunduğu kişisel tesellilerin insanları, sosyal sorunlara politik çözümler aramaktan alıkoyabileceğini dile getirir. Kuşkusuz ruhsal sorunlar tümden sosyopolitik sıkıntılardan kaynaklanmıyor, ancak kamusal alanda terapötik retoriği fazla kullanmak statükoyu sürdürmeye hizmet edebilir. Oysa arzu edilen, psikoloji bilgi ve uygulamasının, adaletsiz sosyal uygulamaları sorgulayacak ve güçsüz bırakılmışları güçlendirecek dönüştürücü bir işlev yüklenmesidir.

Terapist için ahlak alanı mayınlı tarladır. Bir kez o alana girmeye görsün, sorular sökün eder: “Hangi yetke terapiste neyin iyi, neyin kötü olduğunu bildirme hakkını vermektedir? Terapistin ahlak anlayışı kime göre doğrudur? Bunu kim belirlemiştir?” Duygusal çıkmaza girmiş ve herhangi çıkış yolu bulamamış birey, bu konuda kendine yardımcı olabilecek bir rehber arayışına girişir. Günümüzde bu rehberliği sağlama görevi üstlenmiş psikoterapistler, ana hatlarıyla, iki farklı teknik benimserler. İlki psikanaliz veya psikanalitik yönelimli terapidir ve şöyle der: “Değişim için sana sunacağım bir teknik var, ancak benden hayat ve bilgelik hakkında akıl bekleme.” İkincisi ise şöyle diyesidir: “Herhangi bir tekniğim yok, ancak hayatla ilgili sorunlarını konuşabileceğin bir kişiyim ve bu konuda deneyimliyim.” İlk yaklaşım, danışanın deneyim ve acısını anlamanın yanından bile geçmiyor; ikincisinde de temelsiz, tuhaf bir bilgelik hali var. İkinci tür yaklaşımı temsil edenler, günümüzde kabul edildiği şekliyle terapist sayılmazlar; çünkü psikoterapist olabilmek için belirli bir teknik veya düşünce sistemini benimsemek gerekir. Sözgelimi psikanaliz, psikoterapisti değer-bağımsız, tarafsız bir gözlemci olarak tanımlar. Lomas’a (1999) göre analitik terapist, Freud’un kayıtsız kalma buyruğunu yerine getirirken; danışanı gerçek hayattan uzaklaşma tuzağına düşürebilir. “Freud’un yaklaşımı” diye yazar Lomas, “ıstırap içindeki danışana yardım edebilecek yolları kaçınılmaz bir biçimde kapatıyor ve tıkıyor.” Çünkü kuram bazen terapistin önünü tıkar, hastasının sunduğu şeylere kendini açamaz

hale getirir. Belki de kuramın kendisinden bir hayal kırıklığına uğramak sağlıklı bir haldir ve bize iyi bir kuramın işe yarar bir hizmetkâr, ancak berbat bir efendi olduğunu gösterir. Öyle analistler vardır ki hastalarına gülümsemezler. Kendimizde ve başkalarında olan kusurları fark etmek, çoğu zaman kolay olmayabilir. Terapide "her zaman çok açık olmak" gerektiği düşüncesi bazı grup terapilerinde tahripkâr sonuçlara yol açmıştır. *Bir mahremiyete ihtiyaç her zaman marazi değildir ve bazen mutlak bir biçimde gereklidir.* Bu konuda David Smail'e (1996) kulak verebiliriz: "20. yüzyılın psikoloji ve felsefeleri, bir şey yapmadılarsa öznel incinebilirliğimizi artırmaya hizmet ettiler. Jung psikolojisi bizi maskeleri indirmeye, Sartrecı varoluşçuluk daha sahici olmaya çağırırken, Freud psikolojisi ise 'bilinçdışı güdülenme'ye şüpheci bir teyakkuzla yaklaştı. Hepsi, şimdi bayağı bir 'samimiyet aşermesi'ne dönüşen şeye katkıda bulundular. Kamusal olanı özelin içine sokarken, içeriyi dışarıya taşımakla da özeli kamusallaştırdılar. Kendimiz de dahil olmak üzere güvenebileceğimiz yegâne insan, dışarıdan tamamen şeffaf görünmekle birlikte içeriden hiçbir fark göstermeyen kişiydi."

Terapi ve Değerler

Değerler, neyin doğru ve iyi olduğu hakkındaki inanç ve kanaatlerimizdir. Terapinin kör noktalarından biri, terapistlerin değer sistemlerinin uygulamaya tesir edebileceğidir. Terapistin bu durumu yok saymak ve halının altına süpürmek yerine, fark etmesi gerekir. Terapistin değerleri ile hastanın değerleri örtüştüğünde terapinin etkinliği artmaktadır. Psikoterapistler de diğer meslek erbabı gibi etik bir çerçeve içinde mesleklerini icra ederler; bireye saygı, zarar vermekten kaçınma, ıstırabı dindirme, kanunlara bağlı olma vb. değerler hem toplumsal olarak tavsiye edilir hem de mesleğin temel rükünlerini oluşturur. Freud'un psikanalizi değer-bağımsız bir bilim olarak sunmasına karşın, psikanalizin değişik bir ahlakçılığı olduğunu söyleyenler de vardır. Rieff şöyle yazar: "Freud, sadece, tamamen dinsiz bir ahlakçı değildi; aynı zamanda ahlaki mesajı bile olmayan bir ahlakçıydı." Psikoterapide önemli olanın teknik değil; terapistin kişisel niteliği olduğu hususu sıkça vurgulanır. Önemli olan terapistin

sevme ve dürüstlük kapasitesidir (Holmes, 1996a). Rieff'e göre (1976) 'psikanaliz, modern bilimsel düşüncenin etik bir biçimde zaferidir.' Ona kalırsa, psikanalizin bilimsel dili, Freud'un seküler bir çağda verdiği ahlaki mesajı taşımayı mümkün kılan bir metafordu. Doğruluk ve dürüstlük değerleri ve onların sözel ifadesi Freud düşüncesinde esastır. Onun vazifesi iç yaşantıyı tarif edecek bir dil bulmaktı. Nevrozun gücü, onu tarif edecek doğru kelimeler bulunduğunda kırılacaktı. Freud'un davası, insanı mükemmele yol alabileceği yanılsamasından kurtarmak ve 'histerik ıstırabı, sıradan mutsuzluğa dönüştürmek'ti. (Rieff, 1976; Holmes, 1996a)

Psikoterapistlerin de iyi bir hayatı neyin oluşturduğu konusunda sıkı sıkıya bağlı oldukları değerleri vardır ve bunlar gevşek bir biçimde de olsa dini bir ton taşır. Hastalar, terapi boyunca terapistlerin değerlerini içselleştirir ve en iyi sonuç, hasta ile terapist arasındaki değerlerin birbirine ne çok yakın ne de çok uzak olduğu, makul benzerlik durumlarında elde edilir. Özerklik eğer terapinin temel amaçlarından biriyse, kişinin kendi değerlerini kendi başına keşfetmesi olacaktır. Otoriteye ne kölevari bir bağlılık ne de onu isyankârane bir reddediştir. İstenen, kişinin terapi yolculuğunda kendi değerlerini bulması ve keşfetmesidir (Holmes, 1996a).

'Terapi, biri diğerinden daha dertli iki insanın buluşmasıdır' demişti Irvin Yalom (2009). Bu buluşma, neye gebedir? Terapötik konuşmanın içeriği nedir? Terapi değer-bağımsız bir disiplin midir, yoksa onun da üstüne temellendiği değerler var mıdır? Yardım arayan bireyi, terapötik ilişki ve anlaşma yoluyla bir anlamlandırma sistemine (veya haritasına) almak, psikoterapinin ana gündemini oluşturur. Bu sistem, bireyin iyi olma halini arttırmak amacıyla, terapistin açıkça ifade edebildiği bilişsel, değersel, iradi yapılandırmalarının bir bütünüdür. Anlamlandırma sistemi farklı unsurlardan oluşur. Evvel emirde insanlar anlatan varlıklardır ve bizler, hikâye ederek ve hikâyelendirilerek var oluruz. Hikâyeler bilincimizi yapılandırır, bizleri hatırladığımız geçmiş ve beklediğimiz gelecekten anlam çıkartmaya yönlendirir. Kendimizi bir hikâyeler bütünü içerisinde deneyimleriz: kendi hikâyemiz, ailemizin, kültürümüzün (ya da ait olduğumuz alt kültürün) hikâyeleri ve esas hikâye (ki bu herkesin nasıl bu noktaya geldiğini

ve nereye gittiğini açıklar). Bireysel anlatı, kişinin hayatı boyunca bu daha kapsamlı anlatılarla birlikte şekillenir ve bunlarla iç içe örülür. Terapide anlatıya dayalı yaklaşımlar, danışanın terapiye belirli bir hikâye ile başladığını kabul eder. Terapist, danışana daha mutlu bir geleceğin alternatiflerini sunan farklı ve güç verici hikâyeler kurması konusunda yardımcı olur, farklı benlikler tasarlamasını sağlar. Bunun ışığında, terapistler kişinin hayatını yeniden hikâyelendiren arkeologlar olarak da tanımlanırlar. Kaçınılmaz olarak her terapistin iyi bir anlatı planını nelerin meydana getirdiği ve bunun, kişinin değerlerini nasıl etkilediğine dair varsayımları vardır (Johnson ve Sandage, 1999).

Değerler psikoterapinin içine işlemiştir; çünkü değerler, “Neden psikoterapiye başlamalı?”, “Istırap neden dindirilmeli?”, “Anormal olan nedir, sağlıklı olan nedir?”, “Bu problem ne kadar ciddi?”, “Bu vakada hangi tedavi uygulanmalı?”, “Terapi ne kadar sürmeli?”, “Eğer içgörü sunulacaksa, ne zaman sunulmalıdır?” gibi sorulara cevap sağlar. Bu nedenle psikoterapi sadece belirli değerler bağlamında meydana gelir. Yine de en önemlisi, danışanın ideal durumda varacağı yeri ya da olgunluk idealini terapistin nasıl kavramlaştırdığıdır.

Hayat, özü itibariyle bir anlam ve gaye arayışından ibarettir: insanlar, olası kötülük ve engellerden kaçmak ve mutlak iyiye ulaşmak için, anlam gezegeninde bir yerden (geçmişten, ıstıraptan, boşluktan, eksiklikten ya da hamlıktan) başka bir yere (başarıya, mutluluğa ya da yeterliliğe) giderler. Psikoterapi, genel manada hem yardım arayanı yönlendirmekle ilgilidir hem nerede olduğunu anlamaya çalışır (kendini bulmak, kimlik geliştirmek vb.) hem de iyiye ulaşabilmek için gitmesi gereken yeri tarif eder. Bu iyiler, terapinin hedefidir. Gerçekte, psikoterapist danışana bir “harita” sunar. Bu, metinsel bir haritadır ve iyiler ile kötülerin anlamsal alanını gösterir. Anlatıya dayalı ve kuralcı bileşenleri dışında, anlamlandırma sistemi, terapistin almış olduğu eğitim sonucunda tercih ettiği bir dizi tekniği ve yardım arayan bireyin ihtiyaçlarını da içerir. Aslında bazı psikoterapiler öncelikle bu bileşen üzerinde yoğunlaşırlar. Örneğin, bilişsel-davranışçı ya da stratejik aile terapileri genellikle danışanı, değişim teknikleri ve teknolojileri konusunda eğitmeye önem verir. Bu terapiler,

hikâye anlatıcısı veya ahlaki rehberden çok, “davranış mühendisleri” olarak terapistlerin modern bakış açısına uyar (Leahy, 1992).

Sonuç olarak, psikoterapi bir çeşit kişilerarası “yön bulma” durumudur ve genellikle, psikoterapist danışanlara nerede oldukları, nerden geldikleri ve nereye gittikleri konusunda yardımcı olan rehber rolündedir. Bu açıdan bakıldığında psikoterapi, yardım arayan için bir çeşit harita görevini üstlenerek, kişinin bu harita içinde gitmek istediği yere ulaşması adına açıklamalar ve teknikler sunar. (Doherty, 1995; Johnson ve Sandage, 1999).

Doherty (1995) kendi eserlerinde, dışavurumcu bireyselliğin örtük etiğinin modern psikoterapi kültürünü nasıl şekillendirdiğini gösterir. Dışavurumcu bireysellik, ‘her insanın kendine has bir duygu ve sezgi özü olduğu ve eğer bireysellik gerçekleştirilmek isteniyorsa, bunların açığa çıkması ve dışavurulması gerektiği’ inancı tarafından şekillenir (Bellah ve ark., 1985). 18. ve 19. yüzyıl ABD’sinde, hesapçı ve akılcı fayda kültürüne tepki olarak ortaya çıkmıştır. Romantizm doğaya yakınlığı, içgüdüyü, mitik bilinçliliği, güzelliği ve sanatı kutsar. Doherty’ye (1995) göre, ‘her birimiz kendimize odaklanır ve içsel hayatımızı merkeze alırız; çünkü kişisel psikolojik iyilik halimiz, kaçınılmaz olarak aile ve toplum iyiliğine de yol açacaktır’ inanışı, dışavurumcu bireyselliğin ruhsal iyilik durumuna uygulanmış halidir. Terapide dışavurumcu bireysellik, birçok psikoterapist tarafından uygulanan bir etik olup terapide kişisel tatmini diğer bütün yaptırım ve erdemlerden üstün tutar. Doherty, dışavurumcu bireysellik etiğinin, psikoterapinin ahlaki söylemini alttan alta şekillendirdiğini öne sürer. Buna göre bireyin kişisel tatmin hakkı veya zorunluluğu diğer bütün rakip çıkarların üzerindedir. Kişisel çıkara odaklanma düşüncesi daimi olarak başkalarını memnun etmeye çalışan bireye yardımcı olsa da dışavurumcu bireyselliğin yön gösterici bir etik olarak kısıtlamaları vardır. Doherty, çocuklarına olan bağlılıklarının, bağlanmanın onlarda tatmin uyandırıp uyandırmamasıyla ilgili olduğunu hisseden ebeveyn vakalarından örnekler verir: Yetişkin bir kadının, ara ara ihtiyar annesini ziyaret etmesi gerektiğini hatırladığını utançla anlatması, modern bireyselliğin ilişkisel bağlanmayı nasıl etkisi altına aldığını gösterir. Doherty’nin çalışmasının temel noktası,

psikoterapinin özünde ahlaki olduğudur, bu da terapistlerin ahlak ve erdem konularında varsayımlarını yansıtırken düşünceli olmalarını gerektirir. Bunun tersi, modern terapistlerin terapi sürecini anlamlı bir düşünceye dayanmayan ahlak ve erdem görüşleriyle bilinçsizce etkileyebilecekleridir.

Psikoterapi tekniğinin esas bileşenlerinden biri, yargının askıya alınması ve bir kabul atmosferinin yaratılmasıdır. Terapist ve hastanın benzer bir ahlak evreninde yaşaması ve bazı ‘üst düzey’ ahlaki önermeleri paylaşması gerekir. Ancak özgül inançlar alanında terapistin değerlerinin terapiye çok fazla karışması, hastanın tekamülünün önünde bir engele dönüşür. Terapist, bilinçdışından terapi odasına sızan ahlaki etkilerin farkına varmaya çalışmalıdır. Bilinçdışı düzeyde işlev gören değerler, rasyonel düşünceyi önceleyen gelişimsel yaşantılardan kaynaklanır. Terapistler kendi değerlerinin işlerini nasıl etkilediği hususunda çok uyanık olmalıdır (Holmes, 1996a).

Terapistler kendi ahlaki seçimleriyle, danışanın/ailenin/toplumun ahlaki çerçeveleri arasındaki hassas dengeyi sağlayabilmelidir. İstismar edilmiş veya örselenmiş hastalarla çalışan terapistler haklı bir öfke hissedebilir ve hastalar kötü niyetli istismarcıların edilgen kurbanları olarak görülebilir. Başka terapötik yaklaşımlar hastanın süregiden kurbanlığında kendi payını araştırabilir, kişisel sorumluluğu vurgular ve geçmişi geride bırakma ihtiyacından dem vurabilirler. Kimi başka terapiler de hastalarına nefret duymadan ve suçlamadan anlama ve kabullenişe doğru bir yönelimi salık verebilir. Yaklaşım ne olursa olsun; ıstırap, intikam, affedicilik, adalet ve sorumluluk gibi mefhumlar etrafında dönen etik tartışmadan kaçılamaz (Holmes, 1996a).

Modern Psikoterapi ve Kolonizasyon

Psikoterapinin 20. yüzyıl boyunca tarihi, benliğe ‘öteki’ olarak yaşantılananla, bir dizi ikircimli etkileşimi içerir. Öteki; yabancı, tehdit edici ve korkutucu olduğu kadar cezbedicidir de. Modern psikoterapiler psikanalizden başlayıp farklı ve rahatsız edici olan ötekini takdir etmekle, onu ele geçirerek aynılaştırmak arasındaki gerilimi taşımışlardır. Onu ele geçirmekle zaten bilinen ve anlaşılanın içine katmış oluruz. Bu açıdan psikanaliz yetkeci/otoriter bilginin

modernist beşiği olarak işlev görmüştür (Frosh, 1995). İkricim daha baştan bulunabilir. Kadın histeri hastalarının yorulmak bilmez ve esrarengiz tutkusuyla yüz yüze gelen Freud'un, bilimsel girişiminin tamamıyla bir ele geçirme, kolonize etme çabası olduğu söylenebilir. 'Öteki' olan şeyi fethetmek ve onu rasyonel zeminde yeniden anlamlandırmak. Bu aslında 19. yüzyılda bilinmeyenin dehşetiyle uğraşmak için kullanılan yaygın bir stratejinin devreye sokulmasından ibarettir: Çoğu zaman dişil olarak algılanan doğanın, bilim tarafından tahakküm edilmesi (Frosh, 1995). Yabani olanın evcilleştirilmesi. Kadın histerik ile simgelenen dişilliğin erkek uzmanın görüş ve yetke alanında erkekleştirilmesi.

Modernliğin temel izleklerinden biri de irrasyonel gibi görünen fenomenlerin incelenip onlardan bir anlam çıkarılma çabasıdır. Böylece yapı ve işlevleri anlaşılacak ve rasyonaliteye yakınlaştırılacaklardır. Freud rüyaları psikanalizin kurucu unsuru olarak sunduğunda aslında şunu söylemektedir: Bilinçdışının söylemi gibi rüyalar da anlaşılabilir ve yorumlanabilir. İçerikleri irrasyonel olsa da biçim ve işlevleri öyle değildir. Histeride de Freud kadını dinlemekle, daha önce ulaşılamayan bir alana girer ve o alanı ele geçirerek bir bilim türü yaratır. Tedavi irrasyonel olanın da sonunda bilinebilir, anlam verilebilir hale gelmesidir. Modern terapilerin çoğu bu izlekte yürür: Amaç anlamsız gibi görünenlerin içinden bir anlam çıkarmaktır. Rasyonel olabilmek için kişinin mesafeyi koruması gerekir: Modernist terapistin yorumlayıcı gücü dışarıda durabilmesine, gözlenmekte olana öteki kalabilmesinde yatar. Tıbbi bakış ve analitik tutum bu anlamda gerçekçilik ve rasyonalitenin özetleridir: Fenomenleri anlayabilmek için onlara belirli bir mesafeden bakmayı bilmek gerekir. Öte yanda postmodernizm buna itiraz etmekte, artık nesneden uzak duruşun mümkün olmadığını, özne/nesne ayrımının hükmünü yitirdiğini dile getirmektedir (Frosh, 1995).

Tekniğin insanın iç dünyasını yani '*son düşmanı*' işgal ve fethettiği çağımızda sahneye yeni ve uygun bir karakter çıkmıştır: *psikolojik insan*. Rieff (1976)'e göre, Batı uygarlığına üç karakter ideali hâkim olmuştur. İlki politik insan idealidir ve klasik antik çağlardan günümüze intikal etmiştir. İkincisi, dindar insan idealidir ve Yahudillikten Hristiyanlığa, oradan da günümüze intikal etmiş

ve Aydınlanma öncesi otorite uygarlığında belirgin hale gelmiştir. Üçüncüsü, ekonomik insan idealidir ki bu ideal, liberal uygarlığın insan modelidir ve bize Aydınlanma'dan intikal etmiştir. Bu sonuncu ideal günümüzde psikolojik insan ideali ile yer değiştirmektedir. Psikolojik insan ideali, pek çok bakımdan politik ve dindar insan ideallerinden ayrılır. Psikolojik insan, ataları politik veya dindar insanın kafasını karıştıran kudret veya hakkaniyet ideallerine göre yaşamaz. Psikolojik insan içgörü ideali ile yaşar ve kendi kişiliğine efendilik etmesini sağlayacak pratik ve deneysel içgörünün peşinde koşar. Kişi, dış dünyayı değil önce kendisini kurtarmalıdır. Kendimizle beraber başkalarını da kurtaracak eylem fikrinin yerine kendi üzerine düşünmek fikri yerleşir. Benlik, artık keşfedilmesi ve ele geçirilip dönüştürülmesi gereken bir ülkedir.

Modern terapötik söylem içinde sosyal ilişkiler, gizli bir faydacılığa kurban ediliyor. Sosyal kurumlara bağlılık zayıflatılırken, narsistik ve sığ bir kimlik meşrulaştırılıyor. Kültürel idealler kahramanlar üretemiyor, insanları birbirine bağlayan değerler sağlayamıyor ve bu yüzden benlik, kendi boş kabuğuna çekiliyor. İçe dönmeyi, içe bakmayı, iç uzayla daha fazla meşgul olmayı telkin eden terapi kültürü, bir yandan mahrem dünyamız ile kamusal alan arasındaki irtibatı koparıyor. Bu bağın kopmasıyla benlik, toplumsal ve politik içeriğinden boşalmakta, onun yerini narsistik bir aşırı ilgi almaktadır. Çağdaş terapötik dünya görüşü içinde, ıstırap, psişe uzmanları tarafından tedavi edilmesi gereken bir durumdur (Illouz, 2008). Terapi kültüründe mukavemet/dayanıklılık yerine incinebilirlik ön plana çıkarılmaktadır. Geleneksel psikanaliz, yalıtılmış bireysel zihin üzerine temellenirken, benlik psikolojisi diğerleriyle hayat boyu süren bağımlılık ve karşılıklı bağımlılığı vurgular. Bu benlik nesnesi ilişkileri eksikse, bireylerin özsaygıları zayıf olacak ve kolayca incinebilen özsaygılarına yönelik her türlü saldırıya karşı savunma geliştireceklerdir. Bu durum sorunlu ilişkilere, sınırlı çalışma kapasitesine yol açabilecek; hatta daha ileri durumlarda benlik parçalanabilecektir de.

Modern Bir Terapi Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Modernizm anlam kaybı, yalnızlaşma ve yabancılaşma gibi bazı yeni

hastalıkların zuhur etmesine yol açıyor. Bununla birlikte modernitenin karanlık tarafı pek çok sosyolog tarafından kayda geçiriliyor: dünyanın büyüsünün bozulması, topluluğun kaybı, ahlaki yapının çözülmesi, birey ve kozmos arasındaki anlamlı ilişkinin sona ermesi gibi. Endüstrileşmiş Batı'nın modern bilinci; gerçekliğin geleneksel görüşlerinde bulunmayan ikilem ve rahatsızlıklarla maluldür. Aynı biçimde BDT de modern hayat ve yaşama üzerine temellenmiş olması nedeniyle modern bakışın üstünlük ve dezavantajlarını içinde taşır. Bu itibarla davranış tedavisi pek çok modern umdeyi içinde taşıyan terapilerden farklı değildir. Sadece modernitenin ana izleklerini daha saf ve ileri bir biçimde cisimleştirir. Davranış tedavisi; bilimsel olarak geliştirilmiş bir teknolojinin, davranışların değiştirilmesi için uygulanmasıdır. Kuram ve klinik pratiğinde modern düşünme biçimlerini ve modern teknolojiyle toplumun değerlerini örnekler. Modernitenin dört ayrı, ancak birbiriyle alâkalı alanına bakarak, davranış tedavisinin ve modernitenin Weltanshauung'unun nasıl birbiriyle örtüştüğünü görebiliriz: teknikçilik, rasyonalite, amoralite, hümanizm (Woolfolk ve Richardson, 2008).

Hiçbir terapötik etkinlik davranış tedavisi kadar *'psikoteknoloji'* olarak nitelendirilemez. Başlangıcından itibaren davranış tedavisi, teknolojik tutum veya teknokratik bilinç denen modern duyarlılığı sahiplenmiştir. Erken dönem içgörü tedavilerinin eylemsizliğini kabul etmez ve vurgu tekniği geliştirmeye, ölçülebilir sonuçlar elde etme üzerindedir. Terapötik etkinliğin yararlılığının gösterilmesini ister ki zaten teknolojinin amacı da olayların tahmin edilebilir/rasyonel bir kontrolüdür. Davranış tedavisi için de kontrol kavramı vazgeçilmezdir ve bu durum, adeta bütün yayınlara nüfuz eder. Danışanlara, özgül teknikler kullanmak suretiyle eylem ve duygularını nasıl kontrol edecekleri öğretilir. Davranış tedavisi terapötik yöntemleri çeşitlendirmiş ve psikoterapi alanına yararlı metodolojik açılımlar sağlamıştır. Ancak çağdaş toplumda teknoloji ve teknolojik düşünmenin çoğalması, beraberinde başka düşünce biçimlerinin kovulmasını getirmekte; bu da biçimin öze, araçların amaçlara, metodolojinin kurama galip gelmesine yol açmaktadır.

Max Weber modern öncesi dünyanın sakinlerine "tılsımlı bahçe" gibi

göründüğünü söylemişti. Oysa zamanımızın kaderi rasyonalizasyon, entelektüalizasyon ve hepsinin üzerinde, dünyanın tılsımının bozulmasıyla belirgindir. Rasyonalite modern teknolojik etkinliğin yapıldığı bilişsel çerçevedir. Davranış tedavilerinin öncelikli amacı duygulara yaklaşmak, onları keşfedip geliştirmek değildir. Rasyonalite ve mantık, sezgisel ve duygusal işlevlere yeğlenmelidir. Amoralite, modern olgu/değer ayrımına işaret eder. "İyi", şeylerin nesnel düzeninden kaldırılmıştır. Modernitenin bu cephesi sekülarizasyon, bilimin 'yüceliği' ve teknik aklın çoğalmasıyla ilgilidir. Teknolojik bir toplumda dünyanın dış objektif gerçekliği ancak deneysel olgularla elde edilebilir. Davranış tedavisi de olgu ve değer arasında ayrım yapar ve empirik olanı önceler. Hümanizm, insan aklına duyulan üstün inancı, insan hayatının ve özgürlüğünün bilimin sorunları çözmesiyle genişleyeceğini söyler. İşte BDT klasik Aydınlanmacı anlamda hümanisttir ve bu yönüyle de modern umdelere yaslanır (Bracken ve Thomas, 2008).

Batı psikiyatri ve psikolojisinin temel bir önermesi olan serbest/azade benlik pek çok dünya kültüründe kabul edilen bir kavram değildir. Ruhsal sıkıntı için önerilen BDT bu yönüyle farklı kültürlere belirli bir benlik fikrini dayatmaktadır. BDT değer yönelimleri olmayan "bilimsel" bir girişim olarak sunulduğundan bu dayatma sorgulanmamaktadır. Kognitivizm içinde saklı zihin felsefesiyle gelen ahlaki düzen, arzu edilir bir şey midir? Nikolas Rose (1998) şöyle bir cevap verir: 'Psikoterapötik daha derin bir seviyede modern benliğin sosyo-politik yükümlülükleriyle ilişkilidir. Özgürleştirmek ve onarmak istediği benlik, kendi bireysel yolunu kişisel karar eyleminde bulunmak ve kişisel sorumluluğu üstlenmekle çizmeye muktedirdir. Bu benlik bütün ahlaki yükümlülüklerinden kurtulmuştur; ancak içinde kendisini gerçekleştireceği ve kendi seçimi olan bir hayatı ödev bilir. Otonom/özerklik normuyla benlikte sürekli kendisini gözleyen, hayatı içsellik kelime dağarına yaslanarak anlatan bir bakış açısı gelir. Özgürleşmiş benlik kendi kimlik projesine bağlı olarak hayatı yaşamak zorundadır.' Bilişsel terapi (BT) anksiyete, depresyon ve psikozu sıkı sıkıya "iç"e yerleştirir; yanlış şemaların irrasyonel ağı ve işlevsiz inançlar, soruna yol açmaktadır. Sadece akıl yoluyla bunları yenmek mümkündür, sıkıntı içe bakarak

nötralize edilebilir. BT kendini gözlemlemenin değerini vaaz eder. Böyle yapmakla sıkıntıyı kendi bağlamında anlamak yolundaki çabaları değersizleştirir. Oysa bu kitapta defalarca dile getirdiğimiz gibi, insan kendi bağlamından soyutlanarak ele alınamaz, Winnicott'ı yankılayarak söylersek, 'anne olmaksızın bebek yoktur'. Buradan sosyal bağlamla ilgili bir tartışmaya geçebiliriz.

Sosyal Bilinçdışı

Her toplum, hangi düşünce ve duyguların farkındalık düzeyine varacağını, hangilerininse bilinçdışı kalacağını belirler. Eric Fromm'a göre, sosyal bir karakter olduğu gibi, "*sosyal bilinçdışı*" da vardır. Anne-baba, eğitim görülen okullar, sinema, televizyon, gazeteler, çocukluktan itibaren kişiye ideolojileri telkin eder ve kişi bunları sanki kendi görüşüymüşçesine benimser. Bu işlem bizimkine zıt toplumlarda vuku bulursa adı "beyin yıkama", bilemediniz "propaganda" veya "endoktrinasyon"dur. Kendi toplumumuzda ise biz buna "eğitim" ve "bilgi" deriz (Fromm, 1962). Earl Hopper (2003) kişinin farkına varamadığı sosyal, kültürel, iletişimsel düzenlemelerin varlığına ve onların kişiye getirdiği sınırlamalara "*sosyal bilinçdışı*" adını veriyor. Bu düzenlemeler algılanmaz ("bilinemez"), algılandığında tanınmaz ("inkâr edilir"), tanındığında sorun kabul edilmez ("verilidir") ve sorun sayıldığında uygun bir uzaklık ve nesnellikle değerlendirilemez. Bu kısıtlamaları tam olarak öğrenemeyiz çünkü onlar tarafından yapılmış, dünyayı onların gözüyle göre gelmişizdir. Kişisel ve sosyal anlamda güçsüzlük hissine mağlup olmamak adına, onları bilmeye direniriz. Bu durum terapi için önemlidir; zira, "sosyal olgu ve kuvvetlerin etkisinden bihaber bir terapist, hastalarına, kimliklerinin belirli tarihsel ve politik kavşaklarda nasıl şekillendiğini hayal edebilecekleri bir fırsat sunamaz". Böyle bir analist bu sosyal olgu ve kuvvetlerin terapötik durum içinde yeniden bilinçdışı yaratımına duyarlılık gösteremez (Hopper, 2003). Zizek'in kelimeleriyle söylenirse "*onu bilmiyoruz, ama onu yapıyoruz.*" (*aktaran* Guttwill ve Hollander, 2006). Earl Hopper'a göre ideoloji; eşitliksiz güç yapısı ve kaynaklara erişimi gizlemeye yarar. Herhangi bir toplumsal düzende ideolojinin gizlediği hakikati bulmak zordur; çünkü hakikatle yüzleşmek,

iktidarsızlığımızı da fark etmek demektir. Bu da narsistik bir yaralanma yaratır (Hopper, 1996; Hopper, 2003).

Kültürel normlar konuştuklarımıza, hissettiklerimize ve konuşmalarımızla neyi söylediğimize duvarlar örer. Kimileyin terapistler ve danışanları, hâkim ideolojileri el üstünde tutmaya yarayan "normatif" bir bilinçdışı süreç yaşar. Bu süreç, süregelen ruhsal acının kaynağı dahi olsa el üstünde tutulur. Kişi, yakınlarının sevgisini ve sosyal dünyanın onayını yitirmemek için ruhsal acıya katlanır. Normatif bilinçdışı süreçler cinsiyeti, ırkçı ve diğer güç hiyerarşilerinin yarattığı narsistik yaralarla oluşturur. Güç hiyerarşilerinin telkin ettiği normlar, bir grup insanın diğerlerine göre daha aşağıda yer aldığını söyler. Benlik, narsistik yaralamanın ürünü olan normatif bilinçdışı süreçlerle bu yaraları iyileştirmek isteyen bilinçli/bilinçdışı süreçlerin çatışmasıyla şekillenir (Layton, 2004). Şehirleşme ve endüstrileşmenin emek ayrımı, kamusal ve özel alanlar arasında kesin bir farklılaşmaya yol açmıştır. Pederşahi normlar iki alanı bölmüş ve onlara cinsiyete dayalı anlamlar yüklemiştir. Kamusal erkek ve özel kadın alanları, başat cinsiyet konumlarını belirleyen bir bölünme yaratmış, faillik/etkenlik erkeklere, ilişkisel özellik de kadınlara has kılınmıştır. Duygusal bağlılıklar sadece özel alanda değerlidir artık, kapitalizmin "it dalaşı" dünyasında değil. Aile değerlerine dönük kamusal retoriğe karşın, günümüzde ordu veya şirket sizi ülkenin veya dünyanın öbür tarafına gönderdiğinde, karşılaşacağınız güçlükleri bilseniz de buna boyun eğersiniz. Kamusal/özel ayrışmasını meşrulaştıran liberal ideoloji, akıl ve iradeye dayalı bir özerk erkek öznelliğini yüceltir. Özgür birey ideolojisi, özellikle ABD bağlamında, her türlü bağlantıyı reddeden, kendine yeterli ve aşırı bireycilikle yakından ilişkilidir. "Özgür birey" ideolojisini sürdüren şey etkin ve sürekli bir bağımsızlaştırma ameliyesidir. Kişi bağlamdan, tarihten, kültürden, sosyal sorunlardan, politikadan kopuk bir biçimde; tek başına bir insan olarak değerlendirilir.

Başat ideoloji, birkaç cephede her türlü eşitsizliği gizlemek için çalışır ve bireyin sorunlarının sadece bireyle ilgili olduğunu söyler. Liberal ideoloji, gruplar ve onların öfke, sevgi gibi tutkuları, kamusal alanda dışa vurmaları hususunda şüphecidir. Kuvvetli bağlılıklar tehlikeli addedilir. Bağlılıklar özel ve

bireysel alana has kılınmalıdır. Gruplar rasyonel bireylerin çocuksulaştığı, ilkelleştiği, bireyliklerinden feragat ettiği yerlerdir. Buradan hareketle liberal ideoloji, kimliğin din ve kültür gibi grup veçhesine arka planda bir rol verir. Bu arka plandaki yerin öznelliği belirlediği düşünülmez. Girişimci kapitalizm tüketim kapitalizmini doğururken, liberal bireyci ideoloji yerini sağlamlaştırır. Liberal söylemde bir zamanlar kamusal yurttaş olan özerk birey, şimdi medyada ve başka yerlerde özel tüketici olarak resmedilmektedir. İnsan varoluşu ve ahlakı, pazar yerinin gerçeklerine ve teknik rasyonaliteye boyun eğdirilir. Bu durum bireylerin kendi arasındaki ilişkilerini zedeler, araçsallaştırır ve metalaştırır. Bütün bu süreçlerde bireyler birbirinden, sosyal ve doğal dünyalarından kopar (Layton, 2006). Kapitalist kültürün bütün aygıtları, özgür bireyi sosyal bağlamından koparmaya hizmet eder. Oysa sosyal bağlam vücudumuzu nasıl kullandığımızdan, bağımlılığı nasıl tanımladığımıza, aldığımız tatlardan nezaket kaidelerine dek ruhsal dokumuza işlemiştir. Bir kültürün güç yapısı neyi bağımlılık sayıyor, neyi faillik olarak değerlendiriyor? Bu tür tercihler o kültürün ruhsal çatışmalarını da büyük oranda belirler. Sadede geliyoruz: Hastanın çatışmalarını sadece aileye hasretmek suretiyle psikanalitik terapi, ruhsal alanı sosyal alandan koparan normu kuvvetlendirmiştir. Böylece ruh sağlığı, hedefleyebileceğinden çok daha düşük bir sonuca odaklanmaktadır. Bu şekilde hastalarımızın imkânlarını kısıtlamış olmaktayız. Eğer kişinin sosyal bir birey olduğuna inanırsak, eğer onun mutluluğunun benliğinin ve yakın ilişkilerinin ötesinde yattığına inanırsak, yaptığımız işin, narsisizmin daha mutlu ve daha sağlıklı biçimlerini ürettiğini görmek bizi afallatabilir. Bireyi sosyal alandan soyutlayan, burjuva ideolojisi, bireyselliği yoksullaştırmakta, bağımlılığı inkâr etmekte, farklılığı hoş görmemektedir. Bu dinamik, pek çoğumuzu medya, iktidar, reklamcılık ve halkla ilişkiler manipülasyonlarına karşı hassas kılar. Kendi özerklik ve bireyselliğimizi sonuna dek savunsak da gizli baştan çıkarma düzenekleriyle güdülen, yönlendirilen kitlelere dönüşebiliriz. Klinik kuram ve uygulama, insanlara hayatlarını “özgür bireyler” olarak nasıl daha mutlu yaşayacaklarını öğretmektense ruhsal ve sosyal olan arasındaki irtibatı nasıl yeniden sağlayabileceklerinin bilgisini sunabilir. Böylece başkalarına hizmet

etmek de sevmek ve çalışmak kadar değerli bir edim olarak ruh dünyamızdaki yerini alabilir.

Psikoterapi ve Politika

Hollander (2006) Arjantin'in kirli savaşında psikanalitik kuramların, mesleki tarafsızlık adına işlenen cürümlere ve devlet terörüne nasıl sessiz kaldığını yazar. Yıldırma ve baskı ortamında, psikanalistler de vatandaşların çoğu gibi yalıtılmış bir mesleki hayatın kovuğuna sığınmış, en büyük suç olan sessizliğe gömülmüşlerdir. Psikanalizin bilimsel bir disiplin olduğunu ve bilimin, politik etkinlik ve baskılardan bağışık olması gerektiği bahanesi öne sürülmüştür. Kişisel alanın politik alandan koparılması psikoterapiyi sağlık endüstrisi içine yerleştirir ve duygusal ıstırabı bireysel kişinin ruhsal işleyişindeki kusur ve yoksunlukların bir sonucu olarak tanımlar. Freud'un duygusal sağlık ve hastalık kavramsallaştırması; bireyin sorgulanmayan, sabit bir toplumsal, ekonomik ve politik düzene uyum sağlaması esasına dayanır. Sosyal bağlam artık nazar-ı itibara alınmadığından ruhsal sorunların kaynağı olarak yalnızca bireyler ve kişisel ilişkiler görülür. Politik ve kişisel olanın ayrılması gibi bilinçdışı fikirler; kültürün başat ideolojisinin politik, sosyal ve ekonomik eşitsizlikleri sürdürmek için kullandığı düzenekler haline gelir. Amerikan bireyciliğinin başat ideolojisi, bireysel özgürlük ve sorumluluğu bize yüce değerler olarak sunarken, tahakküm ve istikrar ilişkilerinin farkına varmayı değersizleştirir, görünmez bir alana iter. O halde başat ideolojiye hizmet eden, kendisi bir ideoloji haline gelen, kişinin sosyal bağlamının farkına varmasını engelleyen bir psikanalizi uygulamanın bir anlamı var mıdır? Yoksa psikanaliz, bilinçdışını bilinçli kılan ve böylece hastaların ıstırabını hafifleten bir süreci mi yüklenmelidir? (Walls, 2006). Kişiyi sosyal dünyadan koparan bu yaklaşıma tabi olmamızın sebebi, kendimizden daha güçlü saydığımız kişilerle çatışmaktan kaçınmaktır. Depresyon, endişe veya öfkelerinin eşitsiz, istismarcı güç ilişkilerinden kaynaklandığını söylemek, hastalarımızı ilk elde şaşkınlık ve rahatsızlığa sürükleyebilir. Ancak, Cemil Meriç'in sözleriyle düşünürsek, "hiçbir kale emeksiz fethedilmez!" Toplumsal eşitsizliklerin yarattığı ıstırabı dindirmek için, ne kadar acı verici de olsa, önce

olanın farkına varmak gerekir.

Buna örnek olarak George Bush'un saldırgan politikalarının dünyayı iyi ve kötü şeklinde ikiye ayırması ve pek çok ABD yurttaşının bu *haçlı seferi*nin altında yatan ideolojik önermeleri, eleştirmeksizin benimsemeleri verilebilir. Yurttaşlar ABD'yi yöneten iktidar sahiplerinin politikalarını meşrulaştırmak için kullandıkları egemen ideolojik söylemle, bilinçdışı bir biçimde özdeşleşmişlerdir. 11 Eylül saldırılarının yarattığı güçsüzlük ve narsistik hasar; güçlü olanın sesini içine alarak, onunla yekvücut olarak giderilmek istenmiş ve böylece egemenlerin askeri yayılmacılığı, insanların güvensizlik hislerine karşı bir deva olarak sunması mümkün kılınmıştır (Gutwill ve Hollander, 2006). Süper-güç böylece, "incinmezlik yanılsaması" yaratarak zalimlikte sınır tanımamaya başlar. İnsanların içine öfke ve korku saldığınızda, onların kendilerini güvenlik vaat eden iktidarın sesinden ve buyruklarından ayırması gitgide zorlaşır. Eleştirel düşünmek, neyin gerçekte dünyamız için tehdit oluşturduğunu derinlemesine incelemek, bizatihi bir tehlike oluşturur. Kayıplara yas tutmak, incinebilirliği hissetmek ve belirsizlikle ve kendi saldırganlığımızla yüzleşmek, çoğu zaman bize acı verir. İşte psikoterapi bize bu konuda yardımcı olabilir, bu sürecin gerçekleşmesi için gerekli ortamı sağlayabilir. Bunun gerçekleşebilmesi için hastalarımızın sosyal ve politik dünyalarındaki ilgi ve endişelerine dikkat kesilmemiz icap ediyor. Klinik çalışma, tahripkâr bağlanmaları fark edip onları bırakmayı da içermelidir. Bilinçdışını bilince getirdiğimizde otorite ile ilişkimizi gözlemlememizi sağlayacak potansiyel bir ortam yaratmış oluruz. Böylece otoriteye boyun eğmeden ona direnmeye doğru daha akışkan bir hareket kazanırız. Bu da sadece duygusal, ruhsal sağlığımız için değil; iyi yurttaşlık için de yararlı bir hamle olur.

Paul Wachtel (2002) devrimci kökenlerine rağmen psikanalizin "eşitliksiz toplumun sosyal yapı ve uygulamalarına kolayca uyum sağlayan bir düzen mesleği" haline geldiğinden yakınır. Analitik paradigma, eleştirel derinliğine karşın, Batı toplumsal hayatına nüfuz etmiş radikal eşitsizlikler hakkında bir şey söyleyemez. Ebeveynlerin yetersizliği konusunda bir araba laf hazır tutulur, ancak iktidarların yurttaşlarına asgari bir geçim veya sağlık bakımı sunması

“kapsama alanı”nda değildir. Kişilerarası şiddet veya aile içi şiddet konularında söylenecek söz çoktur; ancak devlet eliyle uygulanan şiddet, psikanalizi suskun bırakır. Böylece işkence, işgal, haksız gözaltılar hep dikkatten kaçar. Boşluk ve tamahkârlık üzerine konuşulabilinir ama hayat biçimlerinin tek cinsleşmesi, hastalıklı tüketimcilik veya pazar yerinin mantığına kayıtsız şartsız teslimiyet, ilgiyi hak etmez (Tolleson, 2009). Aslında pek çok psikoterapist için sosyal dünyadaki eylemci çabaların yerini terapötik ilişkinin yakınlığı alır. Terapi yapmak barındırdığı demokratik özle (empati, karşılıklılık, otorite karşıtlığı) klinisyenler için işlerinin mahremiyetinde bir sosyal ütopya yaratma imkânı tanır. Aile ve toplum bağlarının; endüstrileşme ve geleneksel bağların zayıflamasıyla iyiden iyiye aşındığı bir yüzyılda psikoterapi bir tür sığınak işlevi görmektedir: yakın, empatik insan teması sağlayan bir sığınak (Cushman, 1995). Şurası da bir gerçek ki hastalarımız sosyal dayanışma ya da ittifaklar kurmak ve başkaldırmak yerine terapiye gelmeyi tercih etmektedir. Böylece psikoterapi, hastaların hayatlarındaki yabancılaşma kaynaklarına canlı bir meydan okuma değil; yatıştırıcı ve tedavi edici bir iyileştirme edimi haline gelir. Babasının dövdüğü çocuğu teselli eden bir anne gibi, hastalarımızın daha iyi hissetmesine yardım eder ancak sistemle yüzleşmelerinden kaçınırız (Tolleson, 2009).

Psikanalizin ehlileşmesinin, ABD’ye taşınmasıyla gerçekleştiğini söyleyen Barrat (1985) böylece toplumsal/eleştirel bakışın kaybedildiğini, apolitik olmanın övünç vesilesi sayıldığını yazar. “Hastanın şifa bulmasıyla ilgili teknik meşguliyet, şeyleri verili kabul eder ve hastanın karakter ya da semptom oluşumunda politik, sosyal, kültürel etkenlerin rolünü görmezden gelir.” Böylece psikanaliz sosyal uyumu arttıran bir iyileştirme teknolojisine dönüşür. Psikoterapi, sadece iç dünyayı ele aldığı ve içe dönüşü yücelttiği sürece sosyal ve politik eleştiriye zıt bir yerde durur. Psikanalitik çaba, bir yönden kapitalizmin çıkarlarına hizmet edebilir, insanların başkaldırı arzusunu törpüleyebilir, muhalefeti yumuşatabilir. İnsanları sakinleştirme yolunda bir teskin düzeneği gibi çalışıp sosyal sorunları bireysel psikopatoloji içinde tanımlayabilir. Suçu, daha büyük yapıların üzerinden alarak, aile veya anne gibi daha küçük yapıların üzerine atabilir. Psikoterapi, sonucunu metalaştırabilir

(daha yüksek özgüven, daha iyi evlilikler, daha sağlıklı çocuklar), ama ekonomik karşılığı olmayan bir farkındalığı, 'ölçülebilir sonuçlar' arasına yazmaz. Narsisizmi yüceltir. Kendini ifade edebilme, kendini öne çıkarabilme ve biricik olmanın önemini yücelterek, şirket ve reklam kültürü içinde benliği metalaştırır. Narsistik ihtiyaçları temel alır ve kendimizi bu ihtiyaçlara göre konumlarken, ahlaki ihtiyaçlar adeta görmezden gelinir. Merhamet, sorumluluk, başka insanlara ihtimam gibi ahlaki ihtiyaçlar kapsama alanı dışındadır (Tolleson, 2009). Samuels'in (1993) çok yerinde gözlemiyle, psikanalitik kuramda hasta, iyilik hissini *anne suretindeki geniş toplum*un kendisini tatmin edip etmediğinden devşiren bir bebektir. Bunun yerine yazar, hastayı bebek-dünyanın bakıcısı olan bir yurttaş olarak görmeyi önerir. 'Kimim? Buraya nasıl geldim? Neler oluyor?' gibi sorular terapi uygulamasını tıbbi söylemden çok felsefi söyleme yakınlaştırır. İnsanların kendilerini özne olarak tanımladıkları, var olmanın anlamlı bir yolunu bulmaya yardım eden bir terapi; yadsınan hikâyeleri sahiplenebilecekleri daha geniş ve karmaşık toplumsal tarihle onları irtibatlandırır ve onları yine daha geniş insan topluluğunun parçası kılar. Eğer psikoterapi sosyo-politik tarihe bigane kalırsa *'zayıf zayıf kalırken, ona kendini güçlü hissettirmek gibi'* bir yanılsamanın taşıyıcısı olabilir.

İnsani ıstırapla özdeşleşmek, kişinin kendi ıstırabının da farkına varmasıyla olur. İnsan ıstırabıyla özdeşleşmekle kendini daha geniş bir insani söylemin içine yerleştirir ve yaşayan özne olarak öteki ile temasa geçer (Tolleson, 2009). Judith Butler (2005) şöyle yazar: 'Beni yapan şeylerden biri, kimin için yas tuttuğum ve kimin ölümlerini yadsıdığımdır. Yadsıdığım o isimsiz ve yüzsüz ölüler sosyal dünyamın melankolik arka planını oluşturur.' İktidar, kültürü sevk ve idare ettiği biçimleriyle arzu, düşünce ve dilin ölçülerini belirler ve kimin sesinin işitileceğini, neyin önem taşıdığını tayin eder. Çağdaş Batılı hayatta şirket, kendi çıkarları doğrultusunda hayatı ve farkındalığı şekillendirmekte ve '*rıza üretmekte*'dir. Judith Butler'ın keskin soruları bizi bu konuda etraflıca düşünmeye sevk eder: 'Kim insan sayılır? Kimlerin hayatları hayat sayılır? Yası tutulabilir bir hayatı ne mümkün kılar?' Tolleson (2009) psikoterapistlerin evini temizlemesini önerir. Bakış açısının getirdiği kısıtlama ve yan tutmaların farkına

varılmalı; tarih kurama, eleştiri uygulamaya ve politik mukavemet ethosa taşınmalıdır. ‘Belki de muhalefet kabiliyetimiz’ diye yazar, ‘psikanalize âşık olmayı reddetmekten doğacaktır’.

Hermenötik Nedir?

Postmodern meydan okumaya cevap verebilecek bir terapinin “nesnel” ya da “nötr” gözlem fikrinden vazgeçmesi gerekecektir. Biz terapistlerin çoğu bu mesajdan artık yeterince haberdar edilmiş ve bu mesajın alınması, içselleştirilmesi konusunda yine yeterince duyarlılık kazanmış durumdayız. Ama yine de herhangi bir güvenlik zırhı olmadan postmodern bölgeye doğru ilerleyecek kadar gözüpek miyiz? Tek kelimeyle, terapinin uygulandığı öznellikler arası, hatta öznellik içi alanda söylenen *her şey*in yorum olduğu yolundaki alçakgönüllü kabulün bütünüyle içinde kalarak çalışmaya hazır mıyız? Hermenötik disiplin yalın bir ifadeyle yorum bilimi olarak anılabilir ve piri, zaman içinde tanrılardan insanların dünyasına haber taşıyan ve gökçe haberleri yorumlayan bir haberciye dönüşen, eski Yunanlıların sınır ve yol tanrısı Hermes’tir. Genel kanı; olgu, durum ya da düşünceler karşısında, onları ‘anlama’nın insanda ilk doğal zihinsel tepki olarak doğduğu, ‘yanlış anlama’nınsa aşılması, baş edilmesi gereken bir sapma, bir anomali olduğu varsayımından hareket eder (Parry ve Doan, 1994).

Yorumbilim/hermenötik, genellikle yorumlama sanatı veya bilimi olarak tarif edilir. 17. yüzyılda Kitab-ı Mukaddes metinlerinde bulunduğu varsayılan Tanrı mesajının örtüsünün kaldırılması ve yeniden yapılandırılması amacıyla kutsal metinlerin doğru yorumlanmasını sağlamaya çalışan bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır (Chessick, 1992). Bir yöntem olarak hermenötik, eseri ortaya çıkaran toplumsal/kültürel bağlamın ve yazarın ürünlerinin vücut bulmasını sağlayan, onları anlamlı hale getiren tüm etkenlerin anlaşılmaması durumunda bir yazınsal metnin de anlaşılmayacağını söyleyen Friedrich Schleiermacher’in (1768–1834) çalışmasıyla başlar (Chessick, 1992). Bir olgu bağlamından ve yorumcudan bağımsız tek başına ayakta kalamaz, hep bir ölçüde onlarla yapılanmıştır ve bu yüzden de yalnızca daha büyük bir kuramla veya onun iddiası olan bir parçayla

değerlendirilebilir. Bu yüzden verili olguları anlamaya çalışırken, parça ve bütün arasında ileri geri gideriz (Chessick, 1992). Schleiermacher, “daha sert ve dayanıklı olan pratiğin, ‘yanlış anlama’nın doğal ilk zihinsel tepki olduğu, ‘anlama’nınsa her zaman, algı ve düşünce sürecinin her aşamasında, bilinçli ve ısrarlı bir zihinsel çabayla sağlanması gerektiği kabulünden hareket ettiği”ne işaret eden ilk kişidir (Parry ve Doan, 1994). Schleiermacher başka bir kişinin söylemini yorumlamakta iki bileşeni birbirinden ayırır. İlki gramatik yorumdur ve yazarın kullandığı dilin şifrelerini çözmeyi içerir. İkincisi, psikolojik yorumdur ve yazarın kelimelerinin ardındaki gerçek düşünce süreçlerini ve niyetleri anlamaya çabalar. Başkalarının söylediklerini yorumlamanın kuralları olabilirse de Schleiermacher başkalarını anlamanın nihai manada özel bir sempati ve eşduyum kabiliyetine bağlı olduğunu düşünür. Bir kişi diğerinin zihnini, düşünce ve duygularını kavrama yetisine sahipse onu anlayabilir. Yorumlamanın amacı, o halde, özgün inşa eylemini yeniden inşa etmektir. Eşduyuma bağlı bu romantik hermenötik anlayışın Heinz Kohut’un benlik psikolojisinde yankılandığını görmek şaşırtıcı olmayacaktır (Richardson ve ark., 1999).

Hermenötik disiplini, bundan 1.800 yıl öncesinden geriye doğru 3.000 yılına kadar uzanan bir zaman aralığında ve çağdaş okurun son derece yabancı olduğu bir içerikle yazılmış bir metni anlama girişimiyle ilgili kaçınılmaz yanlış okumaların üstesinden gelme çabası içinde, Kutsal Kitap üzerinde metinsel çözümlemelerle başladı işe. Bir Kitab-ı Mukaddes veya yazın bilgini, belirli bir pasajı eserin ana gövdesine müracaat ederek anlamaya çalışır. İnsan davranışını inceleyen biri de sürekli değişen tarihsel ve kültürel bağlama müracaat etmelidir. Görünüşte aynı olan davranış, birbirinden çok farklı anlamlara sahip olabilir; eğer insan davranışının doğasını anlayacaksak bu anlamları belirlemeye ve değerlendirmeye ihtiyaç duyarız. Bu yüzden hermenötik yaklaşım bize, önyargının veya yorumun bir metnin nasıl anlaşılacağını belirlediğini söyler. Hermenötik disiplinin çağımızdaki temsilcisi Gadamer, özellikle insan bilimleri başta gelmek üzere bilimlerin kendi ideolojilerini gizlediklerini söyler. Bu yaklaşım kulaklarımıza, insanların içinde yaşadıkları dünya tarafından

yapılandıklarını ve bu yüzden, birbirimizi anlamak için kültürümüzü, dilimizi ve tarihimizi anlamak zorunda olduğumuzu fısıldar (Chessick, 1992). Bugün hermenötik konusunda bir heyecan duyulması, insana böylesi bir yaklaşımın sosyal bilimlerde düşüncelerimize nüfuz etmiş bazı önermeleri yeniden düşünmemize imkân veriyor oluşudur. Burada yorumbilimin Dilthey ve Heidegger gibi anıtsal isimlerinden bahsetmek yerine, çağımızda bu disiplinin en önemli temsilcisi olan Hans Georg Gadamer'in, pek çoğu psikoterapiyle yakından alâkalı bazı görüşlerini özetlemeye çalışacağım.

Gadamer, yanlış anlamanın ilk zihinsel tepki olduğu hususunda farklı düşünüyor. Ona göre insan etkileşimlerinde "verili" olan yanlış anlama değil, ortak toplumsal uygulamalardan ve ortak bir dile hâkimiyetten kaynaklanan ortaklaşa bir anlamadır. Hayatlarımızın önemli bir bölümünde şu veya bu biçimde birbirimizi anlarız. Bu paylaşılmış anlama öncesi arka plan, ilk bakışta bize yabancı görüneni anlamamıza yardım eder. "Yanlış anlama ve yabancılık ilk etkenler değildir, dolayısıyla da yanlış anlamadan kaçınma hermenötiğin özgül uğraş alanını oluşturmaz. Tam tersi doğrudur. Yalnızca ortak anlamayı desteklemek, yabancıyı keşfetmemizi mümkün kılar." (Gadamer, 1975). Anlamada önemli olan, bireylerin zihninde ne olup bittiğinden ziyade ikimizin arasında ne olduğudur; konumuzla ilgili bir anlaşmaya varmak yolunda duyduğumuz istektir.

Peki, konumuz bakımından Gadamer'in söylediklerinin anlamı nedir? Aydınlanma geçmişe yazıklanıyor ve romantizm ona gizemli bir hava veriyordu. Gadamer geçmiş ve bugünün birbirine ayrılamaz bir biçimde kenetli olduğunu, aralarında keskin bir sınır bulunmadığını söyler. "*Geçmişi yankılayan bir dizi ses*", bugün neyi araştıracağımızı, neyi araştırma nesnesi kılacağımızı daimi surette etkiler. Öte yanda, geçmişi bugün kendimize nasıl mal ettiğimiz de hangi geleneklerin bizim için anlamlı olduğunu belirleyecektir. Bugünün ufku, geçmişe bizimle konuşabileceği bir ses verir. O halde geçmiş ve bugün arasında karşılıklı bir etkileşim veya döngüsel bir ilişki vardır. Etkili bir gelenek olarak geçmiş, bize anlamanın imkânlarını iletirken, bu imkânlara getirdiğimiz güncel yorumlar da geçmişi ne şekilde anlamlandıracağımızı belirler. Bu açıdan bakıldığında,

Yahya Kemal'in "*kökü mazide olan âti*" metaforunda dile geldiği gibi, zaman, dönemler arasında bir uçurum değil bir köprü olarak görülür. Farklı bir zamandan veya kültürden bir metni anlamak, ötekinin bağlamını ve düşünce süreçlerini yeniden kavrayabilmek için, bugünkü bakış açımızı askıya almamız gerekmez. Bunun yerine, anlama, "*ufukların kaynaşması*" süreci ile sağlanır (Gadamer, 1975).

Bugünün ufku diğerinin/ötekinin sesinin duyulmasına ve bir hakikat iddiasında bulunmasına izin verecektir. Ötekinin iddiası da bugünün ufkunu değiştirecek ve önyargılarımızı yeniden düşünmeye zorlayacaktır bizi. Burada mesele, diğerinin ufkunu benimsemekle kişinin kendi bakışının da değişme imkânı bulmasıdır. Farklı insanların ufukları kaynaşarak, kendisini sürekli yenileyen bir ufuk oluşturur. Bizler, kendimizi içinde bulduğumuz tarihsel bağlama aidiz ve borçluyuz. İnsan olarak kimliğimiz tarihin elimize tutuşturduğu imkânlar nispetinde tanımlanıyor. "Kendimizi, kendimize bakarak, kendimizi inceleyerek anlamadan önce aile, toplum, ülke üzerinden zaten açık seçik anlamışızdır" (Gadamer, 1975). Charles Taylor'un ifadesiyle, "Ben olmadan önce dünyayı biz olarak algılarız; ben-zaten bilincinden önce kendimizi biz-bilincinin içinde buluruz." (1989) (*aktaran* Richardson ve ark. 1999). İşte insanı sosyal ve tarihsel bağlamına gömülü olarak gören bu bakış, psikoterapiye de yeni bir biçimde bakmamızı sağlamaktadır.

Hermenötik ontoloji bize kayıtsız şartsız bir empatinin mümkün olamayacağını söyler. Hakiki bir diyalogda amaç karşımızdaki kişinin içsel hayatıyla ilgili bilgi edinmek değildir. Her ne kadar özel bir bilgisi ve uzmanlığı da olsa terapist, danışanına sanki o bir tarihin içine gömülü değilmişçesine yaklaşıp ondan zamansız bazı hakikatler elde etmek için yaklaşamaz. Onun tarih içine gömülmüşlüğünü aşamaz. Böylesi bir sözüm ona nesnel ve üstten bakış, terapistin danışanın görüşlerini saygısızca görmezden gelmesi ve onu bir mesafede tutması anlamını taşır. Yine Gadamer'in veciz ifadeleriyle, *'Tarih bize ait değildir, biz ona aidiz'* (Gadamer, 1975).

Ötekini "Sen" olarak yaşamak, ötekine açık olmak ve onun bize ne söyleyeceğini dinlemek demektir. Bu hakiki diyaloga, bir 'hakikat beklentisi'

kılavuzluk eder ve tartışılan şeyin hakikati hakkında ortak bir uzlaşıya varmak hedeflenir. Diyalogun bu hermenötik kavramlaştırması, psikoterapi uygulamasının gerçekliğine çok uygun görünüyor. Hayatta neyin mesele olduğuna dair ortak ve makbul bir anlayışı, günübirlik dilde sürekli ve karşılıklı bir çabayla ortaya çıkarma çabasına işaret ediyor. Gadamer'e kalırsa, ancak sahici bir Ben-Sen ilişkisi bağlamında, anlamlı bir kişisel dönüşüm gerçekleşebilir.

Hermenötik Psikoterapi

Psikoterapiyi hermenötik ifadeler içerisinde yeniden düşünmek, terapötik konuşmanın çağdaş yaşamsal sorunlarına katkıda bulunan sorunlu önerme ve inançları da sorgulamasını sağlayacaktır. Hermenötik, bir sosyal bilim felsefesi, bir sorgulama kipi ve Batı psikolojisini yerli yerine oturtacak bir ahlaki-ontolojik çerçevedir. Yerli psikolojileri, tinsel uygulamaları ve diğer kültürlerin bilgeliğini dikkate alır. Terapistler böylece daha eleştirel düşünebilecek ve statükoya karşı durabilecektir. Terapinin amacı rekabetçi, adaletsiz, sığ tüketimci ve yabancılaşmış bir dünyada danışana yer göstermek olamaz. Tam aksine terapist, bugün hayatlarını çevreleyen ahlaki çerçeve dışında başka ahlaki geleneklerin, farklı kuralların olduğunu danışanın fark etmesini sağlayabilir. İyi ve yaşanmaya değer bir hayatın ne olabileceğine cevap arayan psikoterapi, ahlaki ve siyasi boyutlarından mahrum bırakılamaz. Psikoterapi kültürel bir boşlukta gerçekleşmiyor. Terapi, en çok kültürel ve toplumsal bir bağlamda, vaat ettiklerini yerine getirebilir. Ortaklaşa anlamın ve kişinin yapıp ettiklerinin ötesinde, toplumun ve kültürün sağladığı bir anlamın zemininde kişiye ihtiyaç duyduğu duygusal kaynakları sağlayabilir. Modern terapinin gizli ideolojisinin bireycilik olduğunu yazı boyunca dile getirdik. Liberal bireycilik, düşünce düzleminde ötekine karşı ahlaki sorumluluğu terk etmeden dogmatizmi ortadan kaldırmayı hedef edinir. Ancak pratikte olan farklıdır. Kişinin sadece kendi çıkarlarını gözetmesinin, mutluluk ve emniyetin en kestirme yoldan izini sürmesinin, başka insanlara duyulan saygı ve coşkuyu yavaş yavaş aşındırdığı bildirilmiştir. Modern bireyci ideolojiler modern terapinin özünü teşkil etmekte

ve onlara kendi erdemleri kadar, kör noktalarını ve zararlı veçhelerini de katmaktadır. Öte yandan hermenötik/diyalojik bakış açısı, bireyciliğin sosyal hayatın yoğun ve derin gerçekliklerini gizlediğini söylemektedir. Bakhtin şöyle yazar: “Hakikat bir bireyin kafasının içinde bulunmaz, o kafanın içine doğmaz… O birlikte hakikati arayan insanların arasında, onların diyalojik etkileşimiyle doğar” (Aktaran: Richardson ve Zeddies, 2001). Hermenötik bakış, içinde bulunduğumuz kültürel ve tarihi bağlama dair derin aidiyet ve borçluluk hissimizi vurgular. Bu anlamda psikoterapistlere düşen, duygusal sorun ve mücadeleleri daha geniş bir toplumsal ve ahlaki bağlamda ele almaktır. Bunun için ufukları genişletmek, yeni kavramsal araçlar edinmek ve psikoterapinin canlı bir kültürel/toplumsal hayatın yerini tutamayacağı gerçeğiyle yüzleşmek gerekir. Psikoterapiyi hermenötik ifadeler içerisinde yeniden düşünmek, terapötik konuşmanın çağdaş yaşamın sorunlarına katkıda bulunan sorunlu önerme ve inançlarının da sorgulanmasını sağlayacaktır. Terapistler böylece daha eleştirel düşünebilecek ve statükoya karşı durabilecektir.

Kuşaktan kuşağa aktarılamayan değerler ve hedefler insanın varlığında boşluklar bıraktıkça bu boşlukları doldurma ihtiyacını hisseden insan terapistlere ve psikolojik danışmanlara yönelmektedir. En basit kararların altından kalkmak gittikçe zorlaşır, hayat anlamsızlaşır. Devamlı vurgulanan bireysel haklar, ne kadar işe yarasalar da tek başlarına hayata bir tat ve anlam veremez. Politik düzenin ve toplum yaşayışının en önemli parçası gibi gözüken kişisel hak ve özgürlükler yetersiz hale gelir. Giderek bireyselleşen ve yalnızlaşan toplum, kaliteli bir hayatın nasıl olması gerektiği konusunda bir türlü hemfikir olamaz. Çocukça görülen belirli istekler; yakınlıklar, anlam arayışları, birliktelikler küçük görülmeye başlanırken, kişisel farklılıklar yadırganır. Tek tip bireycilik düşüncesi giderek ağır basar ve bireyselliğin en önemli özelliği olan farklılıkları kabul etme ve hoş görme meziyetleri giderek yok olur. Postmodern dünyanın garip bir cilvesiyle, *bireysellik peşinde koşan hayatlar, bireyselliği yakalayamadan birliktelikten de mahrum kalır*. Özerklik gittikçe altı çizilen bir meziyet olurken, yok olan etik değerler ve değer verilmeyen gelenekler benliğin yapılanmasını sağlayamaz. Oysa, benlik birlikte varoluş ile anlam kazanır. Amaç

hayattan alınacak hazzı, kişinin ötesine, benliğinin bittiği ve başkalarına bitiştiği yere taşımaktır. Hayatın lezzetini, kişinin benliğinin dışında bir noktada, diğerleriyle beraber olan varlığında toplamaktır. Paylaşılan amaçlar, benliğin tanımlanmasında faydalı olacak zengin kaynaklar sunar. Öyleyse psikoterapi, en iyi şekilde, kültürel değerlerin desteklendiği ve bireysellik boyutunun birliktelik boyutunun önüne konulmadığı çevrelerde gerçekleşir. Hatta terapist, içselleştirilmesi zor ve stres kaynağı olan değerleri değil; bunların karşısındaki değerleri işaret ederek de yeni bir kimliğin oluşumunu destekleyebilir. Öyleyse gerçekte terapide amaç modernizmin sürekli vurguladığı gibi; bireysellik, özgürlük ve kişisel tatmin değildir. Önemli olan; gerçek bir Ben-Sen ilişkisi, benim ondan onun benden öğrendiği, kalbimizi birbirimize açtığımız gerçek bir beraberliktir.

Psikoterapinin hermenötik/diyalojik görüşü sosyal bağ ve yükümlülüklerin insanlık durumunun kaçınılmaz bir parçası olduğunu kabul eder. Bu bağ ve sorumluluklar insan olma halinin bir parçasıdır, bunun için hayıflanmak gerekmez. Ayrıca hermenötik diyalog, eleştirel düşünceyi tam manasıyla tatbik ederek, insani olayları ve psişik yaşamdaki tahakküm ve dogmatizmi açığa çıkarır. Dolayısıyla hermenötik bakış, terapi bağlamında, yeri geldiğinde ahlaki sorun ve ikilemleri dile dökmekten kaçınmaz (Richardson ve ark, 1999).

Cushman (1995) buna *‘üç kişi psikolojisi’* adı verir. Psikanaliz tek kişi, insanı sosyal bağlamından ayrı düşünmeyen ‘ilişkisel’ terapiler iki kişi psikolojisi iken; üç kişi psikolojisinde üçüncü oyuncu olarak devreye tarih, kültür ve politikanın oluşturduğu sosyal alan girer. Üç kişi psikolojisi bizi, psikoterapiyi tarihsel, kültürel habitatın şekillendirdiği ve ‘moral söylem’i dışarıda bırakmayan bir dizi sosyal uygulama olarak değerlendirir. Her çağ ve her kültürün insan olmanın doğru biçimine dair imgeler geliştirdiğini söyler. Ona göre felsefi hermenötik, dikkatimizi tarihsel ve kültürel olana, böylece de değişik söylem ve uygulamaların ahlaki sonuç ve politik işlevlerine çeker. Bu sonuçların farkında olmak psikoterapiyi daha kuşatıcı bir hermenötik bakış açısı edinmeye yönlendirebilir.

Gadamer (1975) başarılı kültürler arası etkileşim için diyaloga işaret eder. Bu

diyalog, ‘*ufukların kaynaşması*’nı gerektirir. Ufukların kaynaşması, kendimiz ve başkaları arasındaki etkileşimde, en derin önerme ve inançlarımızı sorgularken, ötekinin hayatını biçimlendiren inanç ve önermeleri de dikkate almayı anlatır. Bunu yapmak için tam bir açıklık göstermemiz gerekir. Açıklık, ‘öteki’nden, onu içeriden anlayabilmem için gerekli saygıyı esirgememem demektir. Kendi inançlarımızı bir süreliğine askıya alarak, onun bakış açısının bizi geliştirmesine izin vermek demektir. Başka insanların ahlaki görüşlerini fark etmek; bizi olgular ve değerler arasında ayırım yapmaktan, insanları değerlerden ve kültürden bağımsız düşünmekten korur. *Her zaman anlamanın ufkundayız.* Psikoterapistler asla tamamen tarafsız ve nesnel olamazlar, önkabul ve önyargılar hep olacaktır. Danışanların ahlaki görüşleri ile terapistlerinki karşılaşacak, iki veya daha fazla ahlaki görüş arasında bir terapötik konuşma gerçekleşecektir. Bu konuşmanın sonunda neyin sorunlu, neyin tedavi edici olduğuna karar verilecektir.

Phillip Cushman (1995) psikoterapi’nin bir “moral söylem” olduğunu, ve terapist ile danışanların, yeri geldiğinde eleştirel düşünebileceklerini ve statükoya karşı çıkabileceklerini dile getirir. Gerçekte, psikoterapistin görevi, farklı kurallardan oluşmuş bir dünyayı danışanlarına göstermek ve onların bugün hayatlarını şekillendiren ahlaki çerçeve dışında başka ahlaki geleneklerin de olduğunu fark etmesini sağlamaktır. İnsanlara duygusal mücadelelerinin içinde yaşadığımız toplumun bireyci ideolojilerinden kaynaklanabileceğini hatırlatabiliriz. Onları, daha güzel bir dünyanın düşünü kurmak yolunda mevcut sığlık ve ahlaki karmaşadan sıyrılabilmeleri için cesaretlendirebiliriz. Ian Craib (1994) *Hayal Kırıklığı* adlı eserinde psikoterapiyi bir “olma stratejisi” olarak betimliyor: ‘*Eğer elimi ateşe uzatmışsam ve yanmışsam, bunu hemen tekrarlamam; psikoterapi ise bir anlamda, elini ateşe uzat ve orada tut, der. Psikolojik gelişim, acıyı, acının dayanabilir olduğunu ve hatta bir şekilde kullanılabileceğini anlamaya başlayana kadar ateşin içinde ‘durmaya’ bağlıdır. Bu belki de başka çağlarda adına sadece yaşam denmiş olan bir süreçtir ve kesinlikle, yapmakla değil olmakla ilgilidir. Psikoterapi, olmayı öğrenme süreci olarak da değerlendirilebilir.’* Olmayı şiar edinen bir psikoterapinin modern

psikoterapinin kör noktalarından sıyrılması, kendisini daha eleştirel ve bütüncül bir biçimde yeniden inşa etmesi gerekiyor.

İKİNCİ BÖLÜM / ‘ISSIZ ADAM’DAN İLİŞKİ İÇİNDEKİ BENLİĞE: İNTERSUBJEKTİF KURAM

Varolmak Tanınmaktır

Tanınmak, insan varlığının merkezi rükünlerinden biridir. Tanınmakla geçerlenmiş oluruz, varlığımız teyit edilir, bilinir, kabullenilir, anlaşılır, içe alınır, takdir edilir, özdeşleşilir, seviliriz. *Karşılıklı tanıma* anne ve bebek arasında olan biteni çok güzel açıklar. Anne ve çocuk birbirlerini tanır, aynı zihin süreçlerini paylaşır, duygusal olarak bir akor tutturur ve ‘aynı dilden çalarlar’. Yakın zamanlara dek bebeğin psikanalitik dökümleri; onu edilgen, içe kapanık ve hatta otistik bir varlık olarak resmediyordu. Freud’a göre bebeğin dünyaya ilgisi anne memesini aramaktan, rahatlık ve besin peşinde koşmaktan ibaretti. Bakım veren kişi bebeğin ihtiyacını karşılayan bir nesneydi, bağımsız varlığı olan özgül bir kişi değil. Bebeğin özü itibariyle sosyal uyaranlar olan görüntü, ses, ışık veya yüze tepki verdiği düşünülmüyordu. Psikanaliz dışı alanlardan gelen bilgi sağanağı bize bunun böyle olmadığını, bebeğin annede sadece beslenme ve bakım değil; aynı zamanda yakınlık ve duygu da aradığını gösterdi. Başta John Bowlby, bağlanma kuramıyla sosyalliğin ve sosyalleşme arzusunun birincil istek olduğunu ortaya koydu. Anne babalarından ayrı düşen ve başka yetişkinlerden de duygusal bakım alamayan çocukların ruhsal ve duygusal olarak nasıl yoksullaştığını gören Bowlby, sosyal uyaranların, sıcaklığın ve duygusal alışverişin bir bebeğin serpilmesi için ne denli önemli olduğunu gösterdi. Nihayet Daniel Stern, 1980’lerde bebeğin daha ilk günden itibaren kendisini ötekilerin dünyasından ayırabildiğini söyleyerek bir devrim yarattı. Bütün bu gelişmeler ve yol üzerinde Winnicott, Kohut gibi kuramcılar, sonraları intersubjektif kurama giden yolun taşlarını döşediler. İntersubjektif ya da ilişkisel görüş benlik ve öteki alanında ne olup bittiğine atıfta bulunur, ben ve öteki arasındaki etkileşimden doğabilecek imkânları araştırır. İntrapsişik kuram bilinçdışına bakarken; intersubjektif kuram, benlik ve ötekinin ayrı, fakat

birbiriyle ilişkili varlıklar olarak nasıl temsil edildikleriyle ilgilenir. Yine de intersubjektif benliği anlamak, intrapsişik âlemde olan biteni tümden reddetmek anlamına gelmemelidir. İç dünya olmaksızın intersubjektif kuramın söyledikleri sadece dış dünyaya ilişkin, tek boyutlu gözlemler olarak kalma tehlikesi taşır. ‘Ben kendi eylemlerimin sahibi, yapıp ettiklerimi yapan kişiyim’ diyebilmesi kişinin, ancak bir başkasının onun varlığını teyit etmesiyle olur. Özne, ‘benim, ben yaptım’ der ve ‘sensin, sen yaptın’ tepkisini bekler. Varlık hep bir yankı arar. Tanınmak o halde sadece diğer kişinin teyit edici tepkisinden ibaret değildir, aynı zamanda o tepkide bizim kendimizi buluşumuzdur. Kendimizi ötekinde tanırız. İntersubjektif görüş için önemli olan *karşılıklı tanıma*dır. Ötekini tanıma ve öteki tarafından tanınma ihtiyacı. Öteki bana benzer; fakat yine de benden ayrı bir insandır. İntersubjektif kuramın en önemli içgörülerinden biri, aynılık ve farklılığın karşılıklı tanımada eş zamanlı olarak var olabileceğidir. Bu içgörü bize insanların ‘birlik’i arzuladığı ve mükemmel olmaya çalıştıkları yollu önermeye karşı çıkmak ve onun yerine, mükemmel olmaya çalışmamak, hatta mükemmel olmazsak daha iyi bile olabileceği görüşünü önermek için sağlam bir zemin sunar. Her benzerlik ve öznel paylaşım yaşantısında, yeterince farklılık olmalıdır ki bir gerçeklik duygusu yaratılsın, bir nebze kusur olsun ki dünyanın varlığına inanalım. ‘Onunla olmak’ güçlü ve çaresiz, etken ve edilgen arasındaki tahakküm ilişkisini söküp atar ve farklı veya daha zayıf olanın nesneleştirilmesine ve tanınmasının reddine karşı çıkar. Onunla beraber hissetmekle, onun üzerinde bir kontrol kurmayı istemem, aramızdaki farklılığı yok etmeden aynılık hissini tecrübe ederim. İntersubjektif etkileşimde ortaklar eşittir. Bu görüş bize Freud’un dikkatinden kaçan bir şeyler olduğunu söyler: Benliğin öyle veçheleri vardır ki ötekine düşmanlık etmekten kaçar (Benjamin, 1988).

‘Issız Adam’ın Kalabalıklaşması

Klasik psikanalitik yaklaşım insanı bir yalnız benlik, bir ‘ıssız adam’ olarak görüyor ve onun içine eğilmekle, ışıldaklarını onun içine tutmakla sorunu teşhis edebileceğini öngörüyordu. Klasik psikanalitik kuramın zamanla eleştirel gözle

incelenmesi, bu kuramın geçerliliğini kabul ettiği ve hatta tabulaştırdığı varsayımların da sorgulanmasına ve zamanla terk edilmesine sebep olmuştur. Klasik psikanalizin cevap veremediği ve çözüm bulamadığı sorunların olduğunun düşünülmesi, psikoterapinin Freudyen içe dönüşten vazgeçip benliği bağlamı içinde inceleyen ilişkisel modellere geçmesini sağlamıştır. Birbirlerinin ardı sıra oluşturulan bu ilişkisel modeller, yine birbirlerinin eksikliklerini işaret ederek ve var olan kuramı revize ederek geliştirilmiştir. Sonuçta terapötik anlayış, eleştirel düşüncenin de yardımıyla, psikopatolojinin kaynağının insanın tekil benliği olduğu düşüncesinden uzaklaşmış ve aslında psikopatolojinin kaynağının ilişkilerde ve bu ilişkilerden doğan sorunlarda yattığı düşüncesine doğru yol almıştır.

Jessica Benjamin (1988), Freud kuramının ‘insan öznesini monadik bir enerji sistemi’ olarak gördüğünü söyler. Bu görüş içinde, kişi için önemli olan diğer insanlar birbiriyle etkileşen özneler değil, bireyin ruhsal sistemindeki nesnelerdir. Amerikan mahreçli bir psikanaliz okulu olan ego psikolojisi de bebeğin anneyle olan ilk sembiyotik birliğinden, yavaş yavaş ayrılmak ve bireyleşmek suretiyle geliştiğini ileri sürer. Bu kuram bir bakıma insanın ancak ilişkileri terk edip onları aşarak gelişebileceğini söylemektedir. İlişki içinde etkin ve bağımsız kalarak değil, bir ilişkinin hapsediciliğini aşarak, kişi gerçek manasıyla birey olabilmektedir. Bu görüş, sağlıklı yetişkinliği anne babadan başarılı bir biçimde ayrılabilmekle tanımlamaktadır. Yine bu bakış açısına göre, sağlığın ölçüsü ilişki kurabilmek değildir. Benjamin, *‘ayrılmaya aşırı değer veren’* bu psikanalitik tarafgirliğin, Hegel felsefesinden bireycilik ideolojisine kadar Batı kültürünün başka yerlerinde de karşılığı olduğunu yazar.

İntersubjektif kuramın öncülüğünü yaptığı ilişkisel kuramlar, insanın göz ardı edilemeyecek “sosyal” boyutunun önemini vurgulamaktadır. Bir insanın ilişkisel varlığının sanılandan çok daha geniş etkilerinin olduğu kesindir. İlişkisel birliktelik, kişinin sadece diğer insanlarla “şu anda” nasıl yaşadığını belirlemekle kalmaz; aynı zamanda kişinin kendi geçmişinin dönüm noktalarını nasıl değerlendirdiğini, hayatındaki önemli şahsiyetleri nasıl kabullendiğini, içinde bulunduğu kültürü, gelenekleri ve değerleri nasıl ve ne kadar sahiplendiğini de

belirler. Öyleyse kişinin öteki ile olan ilişkisi sadece yaşadığı zaman diliminde önemli değildir. Öteki ile yaşanan birliktelik kişinin bugünü nasıl algıladığını etkilediği kadar, dününü nasıl algıladığını, hatta yarını nasıl anlamlandıracağını da etkiler. Kişinin öteki ile kurduğu birliktelik onun değer yargıları ile hayatı kabullenişini belirler ve bu kabulleniş, sabit bir kabulleniş değildir. Ötekiyle yaşanılan ilişki değiştikçe, kişinin aynı olayları değerlendirmesi de değişir. Bu sebeple aslında insanı tanımlayan, onun kimliğini, duygularını, düşüncelerini, yaşayışını, dinamiklerini belirleyen bütün öğelerin bu ilişkisel ağ içine gömülü olduğunu görürüz. İnsanı bu ağdan soyutlayamayacağımız gerçeği, insanın yine ve sadece bu ilişkisel ağ içinde olgunlaştığı ve piştiği kesinliğiyle birleşince, psikolojinin ve psikoterapi biliminin de bu hakikati göz ardı edemeyeceğini kabul etmemiz gerekecektir. İlişkisel ağın varlığını sorguladığımızda ve ilişkisel gücün, insanın üstündeki hâkimiyetini doğruladığımızda, psikoterapinin de insana bu ilişkisel ağ penceresinden bakması gerektiğini görebiliriz. Bu sebeple ilişkisel psikoterapi kuramları, psikoterapinin kalbinde kişinin ötekiyle olan ilişkisinin yatması gerektiğini düşünür. İlişkinin ve ilişkinin içinde bulunduğu çerçevenin kişinin akıl ve ruh sağlığı üzerindeki olumsuz ve yıpratıcı etkisi, yine ancak bir başka ilişki ve bu ilişkiyi sahiplenen, çevreleyen daha olumlu koşullar ile düzelebilecektir.

İletişim, bu bakış açısıyla hayatın olduğu kadar terapinin de özünü oluşturur. Özellikle iki kişi yaklaşımının benimsendiği intersubjektif kuramda psikoterapistin danışanıyla nasıl bir iletişim kurduğu, terapötik başarının ne kadar yakalanacağının da bir belirtisi gibidir. Psikoterapi ve iletişimin birbirleriyle paralel giden ve kesinlikle ayrılamayacak iki unsur olması, bu sebeple göz ardı edilemeyecek bir gerçekliktir. Terapötik başarının kazanılabilmesi için terapist ve danışan arasındaki iletişimin sığ olmaması gerekmektedir. Terapist de, danışan da sığ iletişimden kendi benlikleri, ilişkisel beklentileri ve dünya algıları ile ilgili kesin, net, değişmez sınırlar çizmekten vazgeçtiklerinde kurtulabilirler. Kesin sınırlar çizmek, o sınırların ötesine geçmeyeceğini iddia etmek, aynı zamanda bu sınırların değişmeyeceğini iddia etmek anlamına geldiğinden; psikoterapi, değişimin mümkün olmayacağı bu

ortamda başarıya ulaşamaz. Danışan ancak ve ancak kendi sınırlarının gerekli olduğu zamanlarda değişebileceği gerçeğini gördüğü ve bu gerçeği kabul ettiği zaman terapötik başarı mümkün olabilir. Kendi sınırlarının değişebileceğini kabul etmek, öteki ile kurulan ilişkinin önemli olduğunu bilmek ve bu ilişkiye kendini vermek demektir. Danışan, kendi sınırlarının katılığından vazgeçebildiği ve terapist ile olan ilişkisinde gerçek iletişimi yaşayabildiği, kendi sınırlarını bu ilişkiye göre yeniden şekillendirebildiği zaman psikoterapi süreci gerçek, yaşayan ve aktif bir hal alır. Bununla birlikte intersubjektif kuram danışanın kişisel sınırlarının terapistin sınırlarına benzemesi ya da onun sınırlarına ayak uydurması gerektiğini de belirtmez. Aksine, terapistin sınırları da danışanla girdiği iletişime göre yeniden şekillenmeli, katı ve kesin olmamalıdır; nihayetinde terapist de danışan gibi öznel bir bakış açısına sahiptir ve danışanın karşısında uyulması gereken bir otorite figürü olarak durmaz. O zaman terapist ve danışan arasındaki iletişim, her iki tarafın da kişisel sınırlarını değiştirebileceği, birbirleriyle etkileşimlerine dayanarak yeni olasılıkları ve bakış açılarını kabul edebileceği bir iletişimdir. İntersubjektif kuram, özünde bu karşılıklı etkileşim ve bunların sonucunda kişisel sınırların değişebilirliği ile oluşan terapötik anlayışla yapılanmıştır. Bu haliyle gerçek, canlı, akışkan bir dinamiği oluşturan iletişim; kişinin kendini belirli kalıplar içerisine sokmasını da engeller. Uyulması gereken kalıplar, kabullenmeler olmadan, kişi kendi benliğini ötekiyle girdiği her ilişki için tekrar tekrar yenileyebilir ve kabul edebilir.

İlişkisel kuram içinde, yalıtılmış/izole/tek başına bir zihinden değil; öznellikler arası bağlamdan bahsedilir. Öznellikler arası bağlamdan kastedilen, iki ya da daha fazla öznenin bir araya geldiği durumlarda meydana gelen, herkesin etkilendiği karşılıklı deneyimlerdir. Çocuk ve annesi ya da danışan ile terapist gibi iki ya da daha fazla kişi bir araya geldiğinde, her biri kendi öznel dünyasını ve deneyimlerini etkileşime koyar. Birlikte bir alan yaratırlar ki bu bir dinamik sistemdir ve böylelikle birbirlerinin deneyimlerine katkıda bulunurlar. İlişkisel kuramın inceleme alanı, işte bu insanların etkileşimleri ile yarattıkları alandır. Buna göre, kabaca, ilişkisel kuramın bir dinamik sistemler kuramı olduğunu söyleyebiliriz.

Tek Kişi Yaklaşımı

Tek kişi yaklaşımı olarak değerlendirien klasik psikanaliz, terapisti otorite figürü olarak benimser ve onun danışandan daha farklı, daha kapalı ve daha ketum bir tutumla hareket etmesi gerektiğini belirtir. İnsani ilişkilerin mümkün olan en alt sınıra indirildiği bu ortamda, terapistin danışana yardımcı olabileceği düşüncesi hüküm sürmektedir (Wachtel, 2008). Bu bakış açısına göre psikoterapist, mümkün olduğunca kendi duygu ve düşüncelerini, yaşantısını, hayat hikâyesini ve benliğini danışandan saklayarak iletişime girmeli; talepleri de hep danışanın kendini açması yönünde olmalıdır. Terapist danışanın konuşmalarının, mimiklerinin, düşüncelerinin ve duygularının altındaki gizli anlamları çıkarmaya çalışarak taleplerini ve yetkisini her görüşmede danışana iletecektir. Ancak kendisi, danışanla olan ilişkisinde mümkün olduğunca duygularını, düşüncelerini ve ilişkisel beklentilerini saklayacaktır. Onunla yaşadığı ilişkide sevincini, hüznünü, endişesini, korkusunu paylaşmayacak; sadece danışanın analizini yapacaktır. Böylece terapist sadece tek tarafından arkası görünen bir camdan bakar gibi danışana bakacak, onun hakkında fikirler oluşturacak, hipotezler kuracak ama kendisini danışandan her zaman saklayacaktır. Bu haliyle, terapötik ilişkinin aldığı en yoğun eleştirilerden biri, insan doğasında olmayan, fıtratından çok uzak bir ilişkisel birlikteliğin, terapötik ortamda suni bir şekilde oluşturulmaya çalışılması ve bu suni birliktelik ile terapötik başarı elde etmenin hedeflenmesidir. Tek kişi yaklaşımının öncüsü olan klasik psikanaliz, her ne kadar kendi içinde gayet sağlam kuramlar ile desteklenmiş olsa da bir terapist danışanın savunma mekanizmalarını, çakılı kaldığı gelişimsel devreyi ve benlik yapılarındaki çatışmaları tek taraflı bir konuşmayla ne kadar anlayabilecektir? Danışanın karşısında adeta bir duvar, boş bir ekran olarak durmaya çalışan terapist, danışanın kendi varlığını terapistinkinden çok farklı ve ayrı hissetmesinden, kendisini durdurmasından ve dışarı yansıtamamasından başka hedeflere hizmet edebilse dahi, bu tek taraflı otoriter ilişki danışanın kendine olan güvenini zedelemeyecek midir? Öyle ki ilişkisel birlikteliğin göz ardı edilmesinin mümkün olmadığı bir dünyada,

terapist ile gerçek bir ilişkisel birliktelik kuramayan, bu ilişkisel birlikteliğe ulaşmasına izin verilmeyen kişi, dışarıdaki hayatta öteki ile yeni bir ilişki modeli oluşturabilmeyi nasıl başaracaktır? Ya da terapist ile girdiği mesafeli ilişkisel birlikteliği "olması gereken" ilişki modeli olarak algılayıp aynı ilişkisel birlikteliği bir şekilde sonraki ilişkilerinde oluşturmaya çalışmayacak mıdır? Bu kişi dışarıdaki ilişkilerinde de soğuk bir mesafe zemininde durmaya, kendi sınırlarıyla ötekinden tamamen ayrı olmaya zorunlu hissetmeyecek midir? Kişinin ötekiyle olan ilişkisinde sürekli kendine, iç dünyasına dönme isteği ve gerekliliği hissetmesi, onun hayatta karşısındakini anlayabilmesini de engellemeyecek midir? Bu suni ortam, ilişkisel birlikteliğin yakalanamadığı ve hatta onun yakalanamayacağı, ona hiçbir zaman ulaşılamayacağı mesajının yoğun olarak verildiği bu "uzman birliktelik", doğanın bir parçası olmayan bu ilişki türü, terapi odasından yine doğaya, dışarıya, kişinin ötekiyle olan ilişkisine nasıl yansıyacaktır? Kişiyi bir monologun içine sürükleyerek insani ilişkinin en aza indirildiği, sadece danışanın duygularının eşelendiği bir ortamda terapi, hangi güç dengelerine ve kuramlara dayanarak başarılı olabilir?

İki Kişi Yaklaşımı

İki kişi yaklaşımı, tek kişi yaklaşımından farklı olarak, insanın ancak ötekiyle kurduğu sağlıklı bir birliktelikle sorunların üstesinden gelebileceğini vurgular. İletişim, bu yaklaşıma göre sadece tek ucu açık bir olgu değildir. İlişkinin bütün katılımcıları kendisini ötekine açar ve ötekinin de kendisine açılmasını bekler. İlişki gerçektir, canlıdır ve insanların karşılıklı olarak birbirlerini anlaması, hissetmesi ve anlamlandırması üzerine kurulu bir birlikteliktir. İlişkinin katılımcıları birbirlerini gerçekte derinden anlayabildikleri gibi, aynı zamanda birbirlerini büyük ölçüde etkiler ve değiştirebilirler. Yaşayan, gerçek bir iletişimin kurulduğu her birliktelikte karşılıklı olarak bu etkileşim ve değişim görülür; bundan kaçış mümkün değildir. Psikopatoloji de yine bu ilişkisel birlikteliğin olumsuz bir sonucudur. Ötekiyle kurulan ilişki, yapıcı olmaktan ziyade yıkıcı nitelikteyse; taraflardan biri ezen, diğeri ezilen durumundaysa ve ilişkisel birliktelik huzur, mutluluk, paylaşım gibi hazlardan noksansa; ilişki, bu

durumda yaşamsal bir kargaşa kaynağı olarak durmaktadır. İlişkinin bu hali, kişiyi dünyaya adapte edebilen bir hal değildir. Aksine bu yoz ve yıpratıcı haliyle birliktelik, kişinin hayat enerjisini emen, onu giderek daha mutsuz, daha kızgın, daha çökkün ya da daha vahşi bir ruh haline sokabilen bir durumdur. Ancak, çivi çiviyi söker hesabı, patolojinin çaresi de yine kişinin ötekiyle kurabileceği anlamlı, gerçek iletişime dayalı bir birlikteliktir. Önceki deneyimleri "öteki" ile yaşadığı yıkıcı ilişkilerle belirlenmiş olan kişi, hayatında huzuru ve mutluluğu ancak yine "öteki" ile yaşayabileceği olumlu ve yapılandırıcı ilişkilerle bulabilir.Bu sebeple intersubjektif kuram, psikoterapistin danışan ile içinde bulunduğu ilişkisel birlikteliğin önemini vurgular. Bu bakış açısıyla psikoterapisti varlığından ve danışan ile birlikteliğinden danışanı soyutlayarak izlemek, onun hakkında izlenim sahibi olmak da mümkün değildir. Danışan, terapist ile kurduğu bu birliktelik içinde hareket eder; bu birlikteliğe göre şekillenir; sorunlarını bu birlikteliğe yansıtma gücü, yine terapistin varlığından etkilenir (Wachtel, 2008). Bu nedenle her terapist ve her danışan için farklı bir birliktelik mümkün olacak ve bu farklılığın doğasında danışanın kimliği, duyguları, davranışları, öngörüleri, beklentileri kadar terapistin kimliği, duyguları, davranışları, öngörü ve beklentileri de yer tutacaktır. Danışan psikoterapi içerisinde ancak terapist ile olan bu birlikteliğine göre değerlendirilebilir. Bu durumda ilişkisel yaklaşımı uygulayan terapistin doğal olarak kendi varlığının ve varlığıyla ilişkiye kattıklarının, danışanı ve terapötik süreci etkileyeceğini bilmesi gerekmektedir. Terapistin varlığının analizin dışında tutulduğu durumlarda, danışanın davranışları, açıklamaları ve sorunları yanlış bir öngörüye, yanlış teşhis ve değerlendirmeye, dolayısıyla yanlış terapötik hedeflere sebep olacaktır. İlişkisel birliktelik reddedildiği, ilişkiye katılanların etkileri unutulduğu ya da göz ardı edildiği müddetçe terapötik başarı bu sebeplerle bir mit haline gelecektir. İki kişi yaklaşımını benimseyen intersubjektif kuram, *terapistin otoriter bir figür olarak durmaması* gerektiğinin altını çizer. Terapistin danışanla olan ilişkisinde kendini ondan farklı bir konumda görmesi, ona mesafeli yaklaşması, kendi yetki ve eğitim durumunun bu ilişkisel birliktelikte onu danışana kıyasla bir "üst" konuma ittiğini

hissettirmesi; terapistin terapötik birliktelikte bir otorite figürü haline gelmesi demektir. Her şeyden evvel bir terapistin terapide böyle bir güç ilişkisine ram olmaması icap eder. Danışan, terapistin uzmanlık derecesi, aldığı eğitim ve bilgi düzeyi ne olursa olsun, bu mesafeli ilişkide kendisini hep tehdit altında hissedecek ve hatta terapistin kendisine yardımcı olabileceğinden kuşku duyacaktır. Terapistin karşısında küçük düşmek, onun tarafından alaya alınmak, ayıplanmak, eleştirilmek korkuları danışan tarafından hiç dile getirilmese de yaşanacaktır. Bu durumda terapist ve danışan arasındaki ilişki, bir otorite figürü ve ona uymak zorunluluğu hisseden ya da başkaldırı isteği duyan insanların ilişkileri kadar derin ve verimlidir. Böyle bir ilişki kişisel farkındalığı, gelişimi ve değişimi ne kadar destekleyebilirse, bu şartlar altında terapötik ilişki de danışanın değişim ve gelişimini o kadar destekleyebilecektir. Bununla birlikte otoriter bir figür olarak gözükmek; bazı zamanlarda terapi sürecinin ilerlemesini büyük ölçüde engelleyebilecek bir olgudur (Buirski ve Haglund, 2001). Burada bir anekdot zikretmek istiyorum. Belki on yıl kadar önce, borderline/hudutta kişilik bozukluğu hastalarıyla çalışan bir ABD'li terapistin konuşmasını dinlemiştim. Konuşmasının ardından yanına gittim ve bu hastaların terapistlerine dönük önce aşırı yüceltme, sonra en ufak bir yanlış gördüklerinde onları yerin dibine batırma olarak tarif edebileceğimiz yüceltme/değersizleştirme savunmalarıyla nasıl baş ettiğini sordum. Verdiği cevap bugün beni hâlâ gülümsetir: "Tam el sıkışırken birden ayağım kaymış da düşüyormuşum gibi olurum. Sonra mahcubiyet içinde doğrulur ve el sıkışırım. Böylece benim daha baştan dünya üstü bir varlık olmadığımı, düşebileceğimi, yanılabileceğimi, insan olarak onlardan daha farklı zaaflarım olmadığını görmüş olurlar." Alexander Sabo, kendi otoritesini basit bir hamleyle baştan yok ediyor, böylece aşırı yüceltmeye de onun ardından sökün edebilecek değersizleştirmeye de kendince bir bağışıklık geliştirmiş oluyordu.

Terapist, danışanın içinde bulunduğu sorunu değerlendirip bu değerlendirmeleri danışana bildirdikçe danışanın durumunda bir iyileşme görmeyi bekleyebilir; ancak iyileşme her zaman bu şekilde tecelli etmez. Aksine danışan, terapistin onun hakkında yaptığı yorumları rahatsız edici bulabilir,

kendisini eleştirdiğini düşünebilir. Böyle bir durumda da terapiste bir tepki olarak olumsuz tutumlarda bulunmak isteyebilir, terapist tarafından kontrol edilmeye çalışıldığını, terapistin kendi davranışının uygunluk boyutlarını irdelediğini sanabilir. Bu noktada önemli olan, terapistin danışana, onun bu duyguları yaşamasına sebep olduğunu düşündüğü mekanizmalar hakkında açıklamalarda bulunması değildir. Kişi bu açıklamaları bir suçlama, yargılama girişimi olarak görebilir. Oysa açıklamalarda bulunmak yerine danışanın içinde bulunduğu durumun terapist tarafından algılandığını, terapistin danışanın ruh dünyasını anladığını ve onu önemsediğini göstermesi; danışanın duygusal tepkilerin sebeplerini işaret etmekten daha yapıcı bir girişim olacaktır. Sadece terapist tarafından anlaşıldığını bilmek ve onunla ilişkisel bir birliktelik yaşamak bile danışan için önemlidir. Değerlendirme ve yorumlar yapan, bunları danışanın yüzüne vururmuşçasına soğuk, mesafeli bir tavırla açıklayan terapist, açıklamaları ne derece doğru olursa olsun bir otorite figürü olarak görülmekten öteye geçemeyecektir. Danışan ile yaşadığı ilişkisel birliktelikte sadece bir otorite figürü olarak algılanmak, terapist için, danışanla gerçek bir ilişki yaşayamamak demektir. Paylaşım azdır ve terapist ile danışan konum bakımından asimetriktir. Danışan bu otorite figürüne kızmak, başkaldırmak ya da ona yaranmaya çalışmak, onun yorumlarını hemen kabul etmek ve yutmak ihtiyaçları arasında gidip gelir. Psikoterapi, bu haliyle danışanı ancak daha mazlum ya da daha asi bir insana çevirir.

Yeteri Kadar İyi Bir Anne, Yeteri Kadar İyi Bir Terapist

İlişkisel birliktelikte taraflardan birinin değişmesi ile karşı tarafın tutum ve davranışlarının ve hatta beklentilerinin değişmesi ne kadar doğal ise terapötik ortamda da terapistin varlığı ile danışanın terapi sürecinde açığa çıkardığı yönlerinin değişmesi de o derecede doğaldır. Terapist, sadece terapötik süreçteki bu göreceliliği bilir ve buna uygun açıklamalar ve yaklaşımlarla ilerlerse danışana yardımcı olabilir. Terapistin danışanı yorumlaması, neticede onun kendi algısının da bir ürünüdür. Bu gerçekliğin farkına varılması danışanın hunharca eleştirilmesini engelleyecektir. Bu durumu öngören Wachtel (2008), terapistin

kendi öznelliğinden kaçamayacağını; ancak terapistin öznelliğinin de bütün insanların öznelliği gibi olduğunu, bu sebeple bunun sorunlu bir durum teşkil etmediğini vurgulamıştır. Wachtel, Winnicott'ın *"yeteri kadar iyi"* kavramını ödünç alarak yaptığı açıklamasında, bu koşullar altında dahi terapistin danışan için "yeteri kadar iyi" olmasının mümkün olduğunu belirtir. Terapist, kendi öznel bakış açısını yok edemeyecektir ve her halükarda danışanı değerlendirirken bu öznel bakış açısının etkisi var olacaktır. Tek kişi yaklaşımında olduğu gibi terapistin kendini ilişkide mümkün olduğunca geri çekmesi dahi bir çözüm yolu olamaz. Zira terapist kendini geri çekse, ilişkiden soyutlamaya çalışsa da onu var eden karakter özellikleri, hayat hikâyesi ve beklentileri, danışanın onun tarafından değerlendirilmesini eninde sonunda etkileyecektir. Ancak terapist, kendi algısının ve değerlendirmesinin de mutlak bir hakikat olmadığını, neticede kendi öznel bakış açısıyla danışana yaklaştığını bildiği ölçüde danışanı gerçeğe en yakın haliyle değerlendirebilir. Danışan ile bu değerlendirme hakkında fikir alışverişinde bulunmakla ve kendi baktığı noktadan başka noktalardan bakmakla terapist, danışanın bir başka şekilde yorumlanmasının da mümkün olduğunu görebilir. Kusursuz, tek yönlü bir açıklamanın mümkün olmadığı gerçekliği, ancak ilişkisel ağ ve görece iletişim içerisinde gözlemlenebileceğimiz gerçeğiyle birleşince ortaya çıkan tek hakikat, terapistin hedefinin, bu ilişkisel çerçevede danışanı "yeteri kadar iyi" anlayabilmesi gerçekliğidir. Tüm ilişkiler gibi terapist-danışan ilişkisi de bu "yeteri kadar iyi" felsefesiyle yürümektedir.

Terapötik birliktelik, terapistin danışanı kendi benliğine, iç dünyasına yönlendirmeye çalışması üzerine yoğunlaştıkça, tek kişi yaklaşımının sorunları da artacaktır. Terapist, bu birliktelikte danışanın tutum ve davranışlarını, açıklamalarını, duygusal dışavurumlarını onun iç dünyasından, hatta bilinçaltından gelen mesajlar olarak algıladığında ve yorumladığında, "öteki"nin kişi üstündeki etkisini, yani bir "öteki" olarak terapistin kendi varlığının danışan üzerinde bıraktığı etkiyi göz ardı etmiş olacaktır. Bu tutum içerisinde sorunu danışanın içsel çatışmalarına atfetmek, danışanın sorunlarının öteki ile olan ilişkisel sebeplerini bulmasını engellemekle kalmayacaktır. Danışan, terapist ile ya da ötekiyle olan ilişkisinde sorunların ilişki kaynaklı olduğu gerçeğinden

uzaklaştıkça, meselenin kendi varoluşu, benliği ve iç dünyasından kaynaklandığı vehmine kapılacaktır. Sorunun kaynağının danışanın kendi benliğinin olması düşüncesi, Freudyen tabirle sadece “kabulü zor” bir durum değildir. Sorunun kabulünün terapötik başarıdaki ilk adımlardan biri olarak görülmesi, her ne kadar genel anlamıyla tüm psikoterapi kuramlarına uysa da, aslında yine yaptırımcı, çetrefilli ve çözümden uzak tek kişi yaklaşımının ürünüdür. Otorite figürü olan terapist, danışanın sorunlarının kaynağı olarak ötekiyle olan ilişkileri değil de danışanın kendi dürtü, istek, davranış ve beklentilerini işaret ettikçe danışan da omuzlarında giderek artan bir suçluluk duygusu ve mesuliyetle bu sorumluluğu kabullenmek zorunda kalacaktır. İlişkisel ağda, ötekiyle yaşadığı sorunlarda danışanın içinde bulunduğu çevre ve koşulların, ötekinin talep ve beklentilerinin ve hatta davranışlarının da mesuliyeti olduğunu saklamak, danışanı mesul olmadığı tüm duygular, yenilgiler ve sıkıntılarla “terapi yoluna girmeye” ikna etmek demek olacaktır. Ağır gelen, aslında var olan bir sorunun kişi tarafından kabulü değil, kendisinin de bildiği ama bir türlü ispat edemediği bir şekilde tüm sorumluluğu üstlenmek olacaktır. Bu sebeple tek kişi yaklaşımında sıklıkla vurgulanan direnç mekanizmaları olan *bastırma* ve *yansıtma*, danışanı suçlar ve sorumluluğu sadece onun omuzlarına yıkar.

Bu zaviyeden bakmak, terapötik süreçte yanlış değerlendirmelerde bulunmayı ve sorunları yanlış teşhis etmeyi, dolayısıyla da yanlış çözümlere varmayı göstermektir. Ancak dahası da vardır; terapist, danışana kabullendirmeye çalıştığı bütün yaptırımları kendisi için uygulamaktan kaçmaktadır. Danışanın kendi dürtüleri, istekleri, beklentileri, sorunları, yanlış algılamaları, yanlış değerlendirmeleri olması ne kadar mümkünse, nihayetiyle insan olan terapistin de aynı durumlarda olması kaçınılmazdır. Danışandan psikoloji kuramları konusunda daha bilgili olmak farkıyla her insan gibi terapist de kendi öznelliğini yaşadığı bütün ilişkilere getirecektir. Dolayısıyla terapistin kendini muazzam olarak görmesi ve terapötik birliktelikte danışanı etkilemediğini, ona belirli beklentiler, varsayımlar, kabullenmeler, duygular ile yaklaşmadığını düşünmesi, sadece narsistik bir yaklaşımın belirtisi olabilir. İşte bu sebeple, terapistin danışanın kendi farkındalığını arttırmaya çalışmadan çok daha önce, hatta bir

terapötik birliktelikten bile önce kendi farkındalığına ulaşmış olması gereklidir. Terapist de her insan gibi ancak ötekiyle olan ilişkisinde yine ötekine yönlendirdiği tutum, duygu ve beklentilerin farkında olabilirse ötekinin davranışsal ve duygusal cevabını daha iyi yorumlayabilecektir. Psikoterapi, nihayetinde insan ürünüdür ve terapist de bütün kusur ve zaaflarıyla, bütün ihtiyaçlarıyla şükür ki bir insandır. O halde insana mahsus olan hiçbir şeyin ona da yabancı olmaması, onun da insan olarak dünyayı belirli bir öznellik içinde bilip yorumladığını anlaması beklenir.

Wachtel (2008) tek kişi yaklaşımının ve sonrasında revize edilmiş halleriyle ancak halen eksik kalarak ve "içe dönüşü" vurgulayarak ilerlemiş iki kişi yaklaşımlarının göz ardı ettiği noktaları belirtirken, psikoterapinin işlevine de değinir. Psikoterapi, tüm kuramlar ve yaklaşımlarda danışanın olumluya, iyiye doğru değişimini hedef almış teknikler bütünüdür. İlişkisel yaklaşımda teknikler kadar terapist ve danışan arasındaki ilişkinin önemi vurgulanmakta; danışanın iyiye, olumluya doğru değişimi bu birlikteliğin başı çektiği bir ortamda, ancak tekniklerin yardımıyla gerçekleşmektedir. Genel hedefin değişim olduğunun kabulü ile psikoterapi kuramları, bu değişimin nasıl olacağı konusunda fikir birliğine sahip değildir. Tek kişi kuramı değişimin başlangıcı olarak kişinin kendi iç dünyasına dönmesini; bastırdığı, yok saydığı, başkasına atfettiği duygu ve tutumları yeniden sahiplenmesini gösterir. Bu yaklaşıma göre değişim ancak kişinin kendini fark etmesi ile mümkündür. Oysaki fark etmenin, danışanın beraberinde getirdiği beklentilerin, duyguların ve gerçeklik varsayımlarının önemini anlamasının değişimi nasıl sağlayacağını açıklamak çok mümkün değildir. Bu sebeple tek kişi kuramının baş tacı, psikanalizin kurucu babası Freud bile *"katarsis"*in terapötik başarıya ulaşmada yeterli olmadığını vurgulamıştır. Fark etmek, içe dönmek, anlamak, kabul etmek ve yeniden anlamlandırmaya çalışmak; tek atımla kişinin yalnız başına elde edebileceği bir başarı değildir. Terapi, danışanın iç dünyasını eşelemeyi sürdürdükçe ve ilişkisel sesleri susturup danışanın içinde bulunduğu sosyal ortama göre nasıl şekillendiği ve nasıl hissettiği gerçeğini göz ardı ettikçe, sadece karizmatik ancak faydasız keşiflerde bulunabilir. Bazen bu çabanın karikatürleştirilmiş örneklerini dinleriz.

Bir danışanım, bir süre devam ettiği psikanalitik tedaviyi neden bıraktığını şöyle açıklamıştı: “Hayatın çok küçük detayları arasında saatlerce dolaşıyorduk ve bir şeylerin işe yaramadığını, yolunda gitmediğini hissediyordum. Bir gün analistim bana, ‘Senin babanın adı da sevgilinin adı da S harfiyle başlıyor. Burada saklı bir anlam var. Bu anlamı biraz deşmeye ne dersin?’ dediğinde *koptum* ve tedaviyi o gün bıraktım.” Kuşkusuz deneyimli bir psikanalistin görüşmesi bu kabil saçmalıkları içermez. Bu örneği, terapistin kadir-i mutlak konumunun kendi öznelliğinin farkına varmasını nasıl önleyebildiğini göstermek için verdim. Danışanın bastırılmış duygularını su üstüne çıkarmaya çalışmak, bilinçaltındaki isteklerini kusturmaya heveslenmek, danışanın geçmişini tekrar tekrar başa sararak dinlemek ve yorumlamak ve danışanı da bu yorumlara inandırıp terapötik başarı sağlamak ne yazık ki asla danışanın sorunlarının çözümü olamayacaktır. Olduğu yerde duran ve sadece derinlere doğru kazı yapan bir yaklaşımla psikoterapi; insanların zamanlarını çalmaya, iyi olamayacakları teknikler uygulayarak kabarık fatura çıkarmaya ve daha da kötüsü, iyi olma yolundaki ümitlerini körelterek hayata küsmelerine neden olabilir. Bir başka danışanım, on yıllık bir psikanalitik terapi macerasından sonra, terapistine karşı büyük bir öfke içindeydi. “Benim en önemli sorunumun bağımlılık olduğu bu kadar ortadayken” diyordu, “beni on yıl boyunca kendisine bağımlı kılmasını affedemiyorum.”

Bu haliyle psikoterapi, sadece onu bu şekilde devam ettirmek isteyen kişiler için faydalıdır. Danışanın acılarına yardımcı olamaz. Ancak şurası kesindir ki psikoterapi danışanın bulmacalarını çözmeye çalışır ve bunda bazen başarı da sağlar. Böylece, danışana gözle görülür bir yarar sağlamasa da terapistin kendisiyle övünme kabiliyetini geliştirir. İlişkisel kuram, tek kişi yaklaşımının özünde barındırdığı belirli kabullenmeleri tamamıyla reddetmez; hatta o kabullenmelerin varlığını ilişkisel kuramın içinde de görmek mümkündür. Örneğin tek kişi yaklaşımı kişinin belirli bir karakter özelliği olduğunu, bu karakterin kişinin deneyimleriyle oluştuğunu belirtir. Kişi, hayata karşı belirli bir duruş, belirli bir bakış ve tutum sergilemektedir. İlişkisel kuram, kişinin böyle bir iç dinamiğinin olduğunu kabul eder. Bu durum kaçınılmazdır. Elbette kişi

deneyimleriyle kendi bakışını ve duruşunu, kendi karakter yapısını oluşturacaktır. Hayatı ve "öteki"ni anlamlandıracak, kim olduğu, nasıl bir dünyada yaşadığı ile ilgili belirli duygusal ve düşünsel konseptleri sahiplenecektir. İlişkisel kuram bu açıdan bakıldığında tek kişi yaklaşımının açtığı kapıdan girer, ancak onun durduğu yerde durmanın ne büyük bir yanlışlık olduğunu da vurgular. Kişinin deneyimleri vasıtasıyla bir benlik oluşturması nasıl kaçınılmaz bir gerçekse, o deneyimlerin kişinin ötekiyle olan ilişkisiyle oluştuğu da aynı derecede gerçektir. Kişi, "öteki" ile devamlı iletişim halindedir ve benlik, hayatın ilk yıllarında oluşan, katılaşan, sabit bir yapı değildir. Öteki'nin olduğu her yerde; dolayısıyla her ilişkide, hayatın her alanında benlik bu ilişkiden etkilenerek değişmektedir. Bu sebeple tek kişi yaklaşımının kişinin iç dünyasına yaptığı büyük ve tek vurgu, ilişkisel kuram tarafından eksik ve yanlış olarak değerlendirilir. İlişkisel kuram, danışanın geçmiş deneyimlerinin, hayat hikâyesinin ve kişiliğinin zaten var olduğunu kabul eder; ancak tek kişi yaklaşımının aksine kişinin iç dünyasını eşelemeyi hedef edinmeyip ilişkisel çerçeve içerisinde kişinin iç dünyasının dışavurmasını ve yeniden yapılandırılmasını amaçlar. Bu yapılandırma, ilişkide yeni sınırların sağlanması, yeni görüş açılarının elde edilmesi demektir. İlişkisel yaklaşım, benliğin iç dünyasına bir keşif yolculuğu yapmanın yetersizliğini ve bu keşfin ancak yeni ve sağlam ilişkilerle perçinlenmesi yoluyla çözüm haline gelebileceğini vurgular. Zaten benlik ve iç dünya, kişinin geçmişindeki ilişkileriyle oluşmuştur. Öteki ile etkileşim geçmişte ne denli olumsuz ise benliği de o derecede olumsuz etkilemiştir. İlişkisel yaklaşımlarda, özellikle intersubjektif kuramda terapötik birliktelik, danışanın terapist ile yeni, olumlu bir ilişki yaşamasını ve iç dinamiklerin yeniden düzenlenmesini hedefler. Değişim, bu raddede kişinin kendi farkındalığıyla ulaşılabilecek bir başarı olamaz; çünkü terapistin "öteki" olarak varlığının gerekliliği mutlaktır. Danışanın kendini anlatmasına, yansıtmasına, bu sırada kendini keşfetmesine yardımcı olmaktan da öte, insani birlikteliğin sağlandığı bu ortamda psikoterapi, danışanın anlaşıldığını, hislerinin bir başkası tarafından görülebildiğini ve değer verildiğini hissetmesi demektir. Belki de daha önce hiç yaşanmamış bu insani birliktelik, danışan için terapötik

ortamda ilk defa cereyan edecek bir birliktelik olabilir. Bu birlikteliğin insani tarafının, kişinin bir başkası tarafından anlaşılabileceğinin ve ilişki içerisinde danışanın değerli olduğu mesajının satır aralarında verilmesi, bir insanı sorunlarıyla baş etmek için ayakta tutacak güç haline gelecektir. Bununla birlikte kendi benliğine dönmek için lüzumundan fazla enerji harcaması gerekmeyeceğinden bu ilişkisel ortam içerisinde kendini, hayatı, ötekini ve ötekiyle olan ilişkisini yeniden yapılandırma şansı bulacak olan kişi; farklı bakış açılarının, olumlu duyguların, olumlu deneyimlerin, gerçek-insani birlikteliklerin de var olduğunu bilerek yüreklenecektir. Bir başka insan ile özünde olan haliyle, sunilikten uzak, tam da ihtiyacı olan şekilde yaşama ihtimalinin ve umudunun olduğunu fark edecektir.

Tek Kişi Yaklaşımının Oluşumu: Koşullar ve Sebepler

Tek kişi yaklaşımının kurucusu olarak Freud, psikanalizin amacının kişinin iç dünyasını, özellikle bilinçaltını keşfetmek olduğunu belirtmiştir. Psikoterapist bir kâşif gibi danışanın bilinç sınırlarında dolaşarak bilinçaltına itilen malzemeyi araştırmak hedefindedir. Klasik psikanalizin kişinin iç dünyasına yaptığı bu keskin ve güçlü vurgu, psikoterapide terapist-danışan ilişkisinin arka plana itilmesine sebep olan etkenlerden biridir. Bununla birlikte klasik psikanalitik yaklaşımda terapist-danışan ilişkisine verilen önemin azlığı, Wachtel'e göre (2008) Freud'un kendi endişelerinin de bir ürünüdür. Freud, kökeni tıbba uzanan bilim anlayışıyla tarafsız, yargısız, nesnel bir psikoloji bilimine ulaşmayı hedeflemiştir. Katışıksız bir bilim olarak psikolojinin, her türlü taraflı yaklaşımdan uzak tutulması gerektiği ve psikolojik gerçeğe ancak ve ancak tarafsız bir gözlemle ulaşılabileceği düşüncesi, Freud'un klasik psikanaliz kuramında belirgindir. Terapist, danışanın üzerine yazdığı bir beyaz sayfadır ve Freud'un tabiriyle boş bir ekran, bir ayna olabildiği müddetçe danışan kendi varlığını ve iç dünyasını net bir şekilde görebilecektir. Hakikat, Freud'a göre ancak terapistin varlığından etkilenmeyen danışanın ulaşabileceği bir hedeftir. Tıbbın diğer alanlarında nasıl doktorun varlığı ve kimliği hastanın sorunlarına konan teşhisi etkilemiyorsa, Freud için psikanalitik yaklaşımda da terapistin

varlığının danışanın ruh halini, dolayısıyla ona yapılan teşhisi etkilememesi gerekmektedir. Bunu sağlayan en önemli yol, psikanalitik kuramda terapistin danışanla olan ilişkisel boyutunun yok edilmesi olabilir.

Klasik psikanalitik anlayışın; benliğin oluşumunu, normalliği ve anomaliyi ilişkisel ağdan çıkarıp sadece kişinin kendi varlığı üzerine kurması elbette ki tesadüf değildir. Freud, yeni bir bilim ortaya koymak amacıyla girişiği çabalarında insan etkenini ve ilişkisel etkileşimi aradan çıkarmak istemiştir. Onun zamanına, o zamanda yapılan bilimsel ve düşünsel çalışmalara bakıldığında, zamanın bilimsel ruhunun, pozitif bilimin mümkün olduğunca yücelmesini sağlamak hedefinde olduğu görülür. Bilimsel gerçekliklere, ancak ve ancak nesnelliğin, kanıtların hâkim olduğu bir bilim anlayışıyla ulaşılabileceği düşünülür. Kişisel farklılıkların, bireyselliğin ve hayatın getirdiği sosyallik, etkileşim gibi olguların bilimsel gerçekliğe ulaşmada bir engel olduğu varsayılır. Zamanın bu şekilde tebellür eden ruhu, bir pozitif bilim olarak psikanalizin şekillenmesini de etkilemiştir. Belirli bazı temel kurallara, koşullara ve yapılandırmalara dayanması gereken her bilim dalı gibi klasik psikanaliz de yapılandırıldığı bu yıllarda yoğun betimleme ve kavramlara dayandırılmıştır. ‘Her şeyi açıklayan bir kuram’ olarak psikanaliz, bilimsel üst anlatı gibi bir üst anlatı olmak derdindedir. Freud, çok etkilendiği Darwin’in çalışmaları gibi, klasik psikanalizin doğanın kendi içinde, etkilenemez, önüne geçilemez bir akışının ve gücünün olduğunu ispatlamak hedefindedir.

Kaderci bir bakış açısıyla çizilmiş olan klasik psikanaliz, belki de bu sebeplerle benliğin dış ilişkilerden etkilenmeyen bir parçasının olması gerektiğini savunmaktadır. *Ego*, her ne kadar algılarla dış dünyaya açıksa da ötekinin beklentileri, normları, kabullenmeleri ile aslında kendi yaşam kaynağı olan *id*’i, sadece bir müddet oyalayabilmektedir. Patolojik deneyimler kişinin gelişimsel döneminde denk geldiği evrelerde bir çeşit sabitlenmeye, çakılmaya sebep olmakta; bu çakılma kişinin erken dönemlerine denk geldikçe patoloji de o derecede artmaktadır. Klasik psikanaliz bu sebeple patolojinin kaynağının da çözümünün de kişinin iç dünyasında olduğunu belirtir. Ötekinin varlığı bu haliyle sosyal bir etkenden çok, bir “dış” etkendir (Wachtel, 2008). Ötekinin

varlığı ancak kişiyi dışarıdan etkileyebilecek herhangi bir gücün etkisinde ve büyüklüğündedir ve etkisini göstermesi, kişinin iç dünyasına değdiği ölçüde mümkün olacaktır. Benlik, tıpkı fiziksel gelişim dönemleri gibi psikolojik gelişim dönemlerinden geçmekte, benliğin iç yapıları ilerleyen her gelişim döneminde dış etkenlerle baş edebilmek için yeni savunma mekanizmaları geliştirebilmektedir. Bu haliyle doğal akışına bırakıldığında olgunlaşan, büyüyen, kendi kendini tamamlayan yapısıyla iç dünya, sadece dış dünyanın, dolayısıyla ötekinin etkilerine doğru tepkiler verebilecek olgunluğa ulaştığında patolojik deneyim gerçekleşmez. Akışında giden bir gelişimsel dönem, travmatik deneyimlerden etkilendiği için gelişimsel sorunlar yaşanmakta, bu sorunlar sebebiyle yeteri kadar olgunlaşamayan benlik yapıları da patolojiyi açıklamaktadır.

Freud'un kendi zamanının bilim ruhundan etkilendiği o derecede açıktır ki, zamanında sansasyonel bir etki bırakmış olan evrimleşme ve gelişim temaları, klasik psikanalizin içinde benliğin kendi evrim ve gelişim hikâyesinde de yer almıştır. Çevresel koşullar sadece çevresel koşullar olarak kalmalıdır. Bir zırh içindeki benlik bu çevreden etkilense bile kendi gelişimsel rotasında ilerlemeye devam etmektedir.

En koyu haliyle tek kişi yaklaşımını kabullenen klasik psikanalizde benliğin kökenini oluşturan ve benliğin diğer parçalarının da oluşumuna kaynaklık eden *id*, dış dünyadan, algılamalardan ve sosyal ilişkilerden etkilenmeyen yegâne parçadır. Bu yaklaşıma göre aynı zamanda psikopatolojinin de kaynağı olarak gösterilebilen *id*den kaynaklanan uygunsuz ve kabul görmesi muhtemel olmayan dürtüler, dış dünyanın etkisiyle hiçbir şekilde değişemez ya da yenilenemez (Wachtel, 2008). Korunaklı duvarlar arkasında ve doğuştan gelen tabiatıyla varlığını devam ettiren id, bu haliyle kişinin öteki ile iletişimine neredeyse tamamen kapalıdır. Bilinçaltının önemli bir bölümünü oluşturmakla birlikte, dış dünyayla iletişim halinde olabilen *ego*nun yaptırımlarıyla id'in ancak ve ancak belli başlı dürtüsel istekleri bastırılabilir. Şekil değiştirmez, revize edilmez, kural tanımaz ve vazgeçmez haliyle id, her bakımdan kişiliğin dış dünyaya kapılarını kapayan, "dediğim dedik" kısmını simgelemektedir. Klasik psikanalizin kabul

ettiği kişilik kuramı içerisinde kişinin içinde bulunduğu çevresel koşullardan, sosyal ve kültürel normlardan ve hatta en basit insani ilişkilerden dahi bu derece bağımsız bir yapının bulunması, “ilişkisel birlikteliğin” nasıl ve hangi güçte olursa olsun kişinin psikolojisini değiştiremeyeceğini belirtir. Klasik psikanaliz, “ilişkisel birliktelik”in kişinin dengesini bozmakta ya da yeniden düzenlemekte bir gücü olmadığını vurgular. Freudyen anlayış, ötekinin bu raddede sadece temas edilebilecek ve benliğin iç gücünün, isteklerinin aksedebileceği bir varlık olduğunu belirtmektedir.

Freud, aslında bir nörolog olarak başladığı psikoloji serüveninde, psikanalizin insanın karanlık tarafına ışık tutabilecek bir bilim olmasını dilemiş, bu sebeple psikanalizi yapılandırdığı yıllarda kuramlarını birçok defa gözden geçirmiş ve yenilemiştir. Gerçeği yakalayabilen, onu yansıtabilen mükemmel kuramı bulmak amacıyla çalışmalarına devam etmiştir. Ömrünün son yıllarına dek geliştirmek için çabaladığı psikanaliz, bu sebeple gerçek ve tek bir doğruya yönelmektedir; tam da zamanın bilim anlayışının idealize ettiği gibi... Gerçek mesele orda ve ortadadır; elbette çözüm de kesin ve net olmalıdır. Bilim, sorunu ve cevabı ne derece net işaret ederse o derecede başarılı olmuş sayılır. Başka düşünce, başka bakış açısı olamaz. Tek bakış açısı gerçekten başarıyla meseleyi ve çözümünü açıklar. Freud, bu düşüncelere olan bağlılığıyla psikanalizi sürekli revize etmeye çalışmıştır. Uzun yıllar sonra geriye dönüp bakıldığında daha rahat bir şekilde görülen bu saplantılı düşünceler, elbette ki her insanın olduğu gibi Freud’un da kendi yaşadığı zamandan ve kültürden kaçınılmaz olarak etkilendiğini göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında onu suçlamak, tek, idealize edilmiş ve hatta kutsanmış bir bilim, her şeyi açıklamaya gücü yeten bir psikanaliz yaratmak hevesinde olduğu için onu kınamak yersizdir. Onun çalışmaları, bugünün psikoloji bilimine bir ölçüde ışık tutmuştur. Her zaman gerçeği ve doğruyu göstermeseler bile, kuramları bugün de içinde bulunduğumuz “gerçeği arama” sürecine rehber olmuştur. Ancak yine de gözlemlendiğinde Freud’un psikanalizi son haliyle mükemmel bir bilim olarak açıklaması, bu düşüncenin gerçek olduğunu göstermez. Zaten psikanalizin içindeki yeni akımlar da yine Freudyen psikanalizin eksikliklerini görerek oluşturulan akımlardır.

Freud’un mükemmel bilim anlayışı ile bezenmiş klasik psikanaliz, onun bu anlayışına uygun olarak bir laboratuar ortamı sunmuştur; en azından Freud, bunun mümkün olduğuna inanabilmiştir (Mitchell ve Black, 1995). Analist, nesnel bir bilim insanı olarak dururken danışanın zihni, ancak bu bilim insanının incelemeleriyle çözümlenebilecek bir mesele olarak görülmüştür. Bu haliyle danışanın zihni, doğanın bir unsuru olarak kabul edilmiştir. Bu kabullenme, düşünürler tarafından sonradan çok eleştirilmiştir. Analist, aslında bir laboratuar ortamı olarak içinde bulunduğunu düşündüğü psikanalizde, aynı anda hem gözlemci hem de unsur olarak durmaktadır. Bu durumda Freud’un bilimsel kesinlik ve nesnellik idealleri aslında çökmektedir. Zira analist hem gözlemci hem de doğal unsur olarak bulunduğu bu koşulda, kendi varlığının danışan üstündeki etkisini yok saymış olacaktır. Bütün bu aksaklıklara ve düşünce sorunlarına rağmen, Freud için psikanaliz, yine de mükemmel derecede gelişmiş, nesnel bir bilimdir ve hatta onun yerini alabilecek bir başka bilim de yoktur. Bu sebeple Freud, zamanın önde gelen bazı düşünürleriyle zıtlıklar yaşamış; bir müddet psikanalitik çalışmalar yaptığı yoldaşlarıyla ilerleyen yıllarda neredeyse düşman haline gelmiştir.

Freud, belki de nöroloji eğitiminin üstüne psikoloji çalışmaları yaptığı için psikanalizde de sözünü ettiği psişik unsurları metalaştırma yoluna gitmiştir. Psikanalizin içerisindeki benzetmeler, kişiselleştirmeler, psişik durumları nesneleştirmeler bu sebeple sıklıkla görülen durumlardır. Özellikle benliğin yapılarını tarif ettiği ya da gelişimsel dönemleri açıkladığı durumlarda, aslında psişiği, ruhaniyi, maneviyi bir şekilde somutlaştırma arzusu gütmüştür. Gelişimsel dönemde vücudun farklı organlarının psişik gelişimde etkin rol oynadığının düşünülmesi, id’in, ego’nun ve süperego’nun birbirlerinin üstüne binebilen, kaynağını birbirlerinden alabilen güçler olarak tasviri, bilincin ve bilinçaltının bir engel ile birbirlerinden ayrıldığı ve hazmedilemeyen deneyimin, bilinçaltına doğru bir güç ile itildiği yönündeki açıklamalar; Freud’un psişiği fiziksel hale sokma girişimleri olarak adlandırılabilir. Bu, aslında bilim tarihinde sıkça rastlanan bir durumdur. Zihin-beden ikileminin başlangıcıyla birlikte dönem dönem her düşünür, psişik malzemeyi fiziksel malzemeye çevirmeye

çalışmış, yahut her ikisi arasında bağlantı rolü üstlenmiş bir mekanizmanın varlığından bahsetmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında Freud'un bilim tarihinin süregelen akışına uyması elbette doğaldır; ancak bu durum, beraberinde hep bir kalıba sokma, metalaştırma çabasını da getirmiştir. Gerçekte varlığı kanıtlanmış olsun veya olmasın, nihayetinde herhangi bir kuram; özellikle de içinde psişiği fiziksele çevirmekte başarılı olan bir girişimi barındırıyorsa, yüceltilmiştir. Fizikselleştirmek, nesneselleştirmek, kanıtlamak, ispat etmek bilim için elbette mühim ve hatta yeri geldiğinde vazgeçilemeyecek yegâne bakış açılarıdır; ancak durum psikolojide her zaman bu şekilde olamaz. Psikoloji, günümüzde dahi ruh halini beynin fiziksel ve kimyasal yapılarıyla açıklayamaz. Psikolojide asıl olan olay, insan ve duygudur; yaşanmışlık ve birikimdir. Bütün bunlar elbette ki bir şekilde beynin fiziksel ve kimyasal dengesinde değişiklik yaratacaktır; ancak tüm bu insani etkileşimlerin ve ruh hallerinin varlığını görmezden gelmek, günümüzde dahi aslında halen Freudcu bir bilim anlayışının devam ettiğinin göstergesidir. İlginç bir şekilde, bunu en çok devam ettiren kesimler aynı zamanda Freud'u en çok eleştiren kesimler haline de gelmektedir. Onun psikanaliz çalışmaları, insan doğasını çözümlemekte başarısız olmuş ve hatta hatalar yapmış olabilir; belirli noktalarda kendisi doğru saptamalarda da bulunmuş olabilir. Ancak konu, Freudcu tutuma geldiğinde bugün halen onun izlerinin devam ettiğini görememek; belki de psikoloji biliminin en büyük yanılgısı olacaktır. Günümüz psikoloji bilimi halen birbirinin kuramlarını kötüleyen, alaşağı etmeye çalışan, insanı ve onun ruh halini ancak kendi kuramıyla en iyi şekilde açıkladığını savunan düşünürlerle doludur. Bir yandan psikoterapinin faydasız olduğunun altı sık sık çizilirken, diğer yandan ilaç tedavisinin kesin çözüm olmadığı da sık sık belirtilir. Buna rağmen ancak belirli bir kısım düşünür, gerçekte insan doğasını anlamada ve insanın özellikle postmodern dünyada sorununun ne olduğunu çözmede girişimlerde bulunur. Eleştirmek, kişiyi etkili çözüm yollarını araştırmaya götürmeyecekse ancak boş bir çaba olarak kalır. Günümüz ruhbilimi, eleştirel bakış açısını ancak yeni yeni çözüm üretmek amacıyla kullanmaya başlamıştır. Freudvari bir tavırla en doğrunun, en iyi açıklamanın ve en etkili çözümün kendi yolu olduğunu iddia

etmek, hakikatin sadece kendisinde mündemiç olduğunu dile getirmek günümüzün çoğulcu dünyasında arkaik görünmektedir. Farklı bakış açılarının farklı çözümler üretebildiği, her bakış açısının aslında meselenin bir tarafına ışık tutabildiği görüşü, hâkimiyeti eline almalıdır. Bu durumda en iyi çözüm yolu, insan doğasının en doğru şekilde anlaşılmasına, bireyin hayatını daha sağlıklı, mutlu, üretken ve sosyal olarak ötekiyle uyumlu şekilde geçirmesine yardımcı olabilecek yoldur. Bu, aslında Mitchell ve Black'in (1995) de belirttiği gibi, son zamanlarda varlığı ve etkisi kabul görmeye başlanmış tek yoldur. Tek bakış açısı olan, her etkeni görmekte yeteri kadar iyi olamaz. Gerçek, ancak farklı bakış açılarının bir araya gelmesiyle saptanabilir. Bu durum, en basit düzeyde sosyal gerçekliğin, kişinin ve ötekinin bir araya gelmesiyle başlar; en büyük, en zor, en felsefi halleriyle de bilimsel çalışmaların ve kuramların farklı bakış açılarıyla bir araya gelerek gerçeği şekillendirmesine dek devam eder. Hermenötik bakış açısı, bu sebeple kaçınılmaz ve gereklidir (Mitchell ve Black, 1995). Bu, farklı koşullar altında farklı değerlendirmelerin olabileceğini söylemek anlamına gelmez. Hakikat büyüktür ve onu bir insan, bir bakış açısı, bir düşünce akımı tek başına açıklayamaz. İnsan, ister sosyal gerçekliğini, kimliğini ya da hayatın anlamını arasın; isterse dünyayı anlamlandırma yolunda girişimlerde bulunup bilimsel çalışmalar yapsın; her haliyle "ötekinin varlığına" muhtaçtır. Benmerkezci, etnosantrik, otoriter ve karşıdakini anlamak, dinlemek yerine onu kullanmak, kendini yüceltmek davasındaki bir bilim; ötekinin sesini duymaz ve kendisini diyaloga açmaz. Sonuç, ötekinin olmadığı ve birlikte varoluşun anlamlandırılmadığı bir ortamda; senin, benim ve var olduğunu sandığımız her nesnenin birer birer yok oluşu demektir.

Kısaca gözden geçirmek gerekirse; "bir kişi yaklaşımları", ilişkinin her biçimini ikincil derecede önemli gören, asıl önemli olanın kişinin iç dünyasında olup biten olduğunu savunan yaklaşımlardır. Psikanalitik yaklaşım, kuramsal özellikleri nedeniyle "bir kişi" yaklaşımındaki en belirgin ekollerden biri olarak kabul edilir; bunun nedeni, psikanalizin her şeyden önce bilinçdışına verdiği önemdir. Psikanalitik ekol, davranışlarımızı güdüleyen şeyin bilinçdışından geldiğini savunur. Bilinçdışında olup biteni ortaya çıkarabilmek için, terapistin

neredeyse ilişkisiz olarak, danışanı ile tarafsız, nötr bir ilişki kurması gerektiğini savunur (Stolorow ve Atwood, 1992). Epistemolojik alanda, iki kişi kuramcıları; terapistin davranışlarının, karakterinin hatta varlığının danışan üzerindeki güçlü ve kaçınılmaz etkilerine inanırlar. İki kişi perspektifinden bakıldığında, terapistin, danışanın içsel dünyasının gerçek ve olduğu gibi bir resmini yapabileceği iddiası da bir yanılsama olarak görülür. Aktarım ilişkisinde terapiste düşen, danışanın bilinçdışı süreçlerini etkilememek için "belirsiz" olmak, bir anlamda danışanın "yolundan çekilmek"tir. Haddi zatında "kenara çekilmek" de bir varoluş biçimidir ve bu durumda terapistin çekilişi, danışan için daha kışkırtıcı bile olabilmektedir. Ayrıca, analizde görülen aktarımın bir boyutu da analistin tam da bu "kenarda duruşu" ile ilgilidir (Wachtel, 2008).

Buna göre, eğer terapist, gözlemlediği şey üzerindeki etkisinin farkında değilse, bunu inkâr eder ya da önemsiz görürse, kendisinin aslında sadece danışanı "gözlemediğini", ve terapist olarak birtakım nitelikleri olan bir kişiyle bir çeşit kişilerarası ilişki kurduğunu ve bu ilişkiye de yine kendinden birtakım özellikler katmakta olduğunu hesap edemeyecektir. Danışanın problemlerini ortaya koymak için bulacağı denklem çözümleri de kendi etkisini işin içine katmadığı durumlarda hatalı olma riskini her zaman taşıyacaktır. Danışanı etkilediğini bilmek tabii ki sorunu tamamen çözmemektedir, ama terapiste bu denkleme nasıl girdiğini sorma ya da merak etme şansı tanır. Bunu araştıran terapistin danışanın terapi odasında ve terapisti ile kurduğu ilişkide hissettikleri, düşledikleri, düşündükleri ile dışarıdaki hayatı arasında nasıl farklar olduğunu da karşılaştırması gerekir. Terapistin varlığından, karakter ve davranışlarından etkilenenlerden biri de danışanın terapide hatırladıkları ya da konuşmak için getirdikleridir. Danışanın hayatında tamamen farklı olaylar, sözgelimi başka bir terapist ile başka bir etkileşim içinde meydana gelebilir ve bu oldukça geniş deneyimler menüsünden yapılan farklı seçimler, bize dışarıdaki hayat ile terapi odasının benzeşen yönleri hakkında bilgi sağlar (Wachtel, 2008).

Benzer şekilde, danışanların olayları nasıl aktardıklarına da bakmak gerekir. Örneğin, danışan bir olayı "şu şöyle dedi, ben şöyle dedim" şeklinde anlatabileceği gibi, pekala içine detay, duygu ve arzular katarak da anlatabilir.

Bu noktada şunu düşünmek gerekir; anlattığınız kişinin kim olduğu anlatım şeklinizi nasıl belirler/etkiler? Yanlarındayken kendinizi rahat ve huzurlu hissettiğiniz insanlara yaptığınız anlatımlar daha renkliyken, mesafeli olduğunuz insanlara yaptığınız anlatımlar daha yüzeysel olacaktır (Wachtel, 2008).

İlişkisel Kuramların Ortaya Çıkışı: Ötekini Fark Etmek

Köprünün altından çok sular aktı; kuramlar geldi, gitti. Zaman değişti, zamanın ruhu değişti. İnsanın dünyayı bildiği öznellik değişti. Öteki tanınmak istedi. Biz öteki tarafından bilinmek istedik. Freud'un psikoterapiye bakışı ve terapist-danışan ilişkisini değerlendirdiği sınırlar da zamanla değişti. Klasik psikanalizin, terapistin vazifesini değerlendirdiği ilk hallerinde terapist; varlığıyla danışanda bir etki bırakmayan, sadece danışanı inceleyen, onu analiz eden kişidir. Bir göz, belki bir vicdan; seyreden, açığa çıkaran, çıplak gözle olguyu teşhis eden kişi. Modern bilimin, olgulara müdahale etmediği varsayılan çıplak nazarı. Oysa zamanla yeniden yapılandırılan psikanaliz, yeni oluşan alt kuramlarıyla terapistin görevinin sadece danışanı gözlemlemek olmadığını belirtiyor. Terapist, artık danışanın duygu ve beklentilerinin yansıyacağı bir nesne olarak görülüyor. Terapist, danışanı sadece gözlemlemekle kalmayıp aynı zamanda onun kendisini anlamlandırmasında, bilinçaltının kilitli kapılarını açmasında faydalı olacak bir anahtar rolü üstlenecektir. Bu durumda terapist; danışanı aynı anda gözlemleyecek ve danışanda gözlemlenecek olan malzemenin dışarı yansımasında etkili olacak bir varlıktır. Danışan, terapistin varlığını aktarımlarıyla kişiselleştirecek, terapistin kendi üstünde bıraktığı duygusal ve düşünsel etkileri psikoterapi sürecinde betimleyecek ve bu sayede en ideal hedef olan "kendini çözümleme"yi gerçekleştirebilecektir. Terapötik ilişki, bu yeni akım kuramlarda halen danışanın iç dünyasının keşfedilmeye çalışıldığı ve bilinçaltı malzemenin önemle vurgulandığı bir ilişkidir. Bu bakış açısına göre terapist ve danışanın yaşadığı ilişki, salt bilinçaltı malzemenin, benliğin iç çatışmalarının ve danışanın kilitlenip kaldığı gelişimsel dönemlerinin keşfedilebileceği bir çevre oluşturmaktadır. Danışan, iç dünyasının ürünü olan bu malzemeleri aktarım yoluyla su üstüne çıkarıp terapiste gösterebilecektir. Bu

sebeple karşı aktarımın zaman zaman daha çok elde edilmesinin hedeflenmesi, terapistin danışan ile kurduğu terapötik ilişkinin, danışanı daha iyiye götürme yolunda bir etkisinin olduğunun kabulü demektir. Modern psikanalitik kuramlar, bu açıdan bakıldığında terapist-danışan ilişkisini meşru, hatta gerekli saymaktadır. İlişkisel boyuttan kaçış mümkün değildir; bu gerçek ile revize edilmiş bu modern kuramlar, bugün bakıldığında yine de gerçek bir ilişkisel birliktelikten ve gerçek bir iki kişi yaklaşımından hâlâ mahrumdur (Wachtel, 2008).

Terapist-danışan ilişkisini danışanın "keşfetmekle yükümlü olduğumuz" bilinçaltı malzemesine ulaşmak için kullanmak, ilişkisel boyutun gerekliliğini hem kabul hem de inkâr etmek demektir. Terapistin artık insani varlığıyla ilişkinin içinde olduğunun kabulü önemli bir gelişmeyken; bu durum ne yazık ki terapötik bakışta halen terapistin sadece bir kâşif olduğunu, hatta daha da ileriye giderek bir "keşif aracı" haline geldiğini göstermektedir. Oysa gerçekte ilişkisel kuramlar terapisti, iki kişi kuramının belirttiği aktarım ve karşı aktarım tekniklerinin bir malzemesi/aracı olarak değil; bizzat terapötik sürecin, dolayısıyla iyileşmenin bir parçası olarak görürler. Bu durumda terapist sadece teşhisin bir parçası değildir. Öyleyse terapist danışanın farkındalığının artmasını sağlayacak bir birliktelik kurmakla kalmaz; danışanın terapist ile girdiği ilişki ve diyalog, aynı zamanda danışanın kendi farkındalığını kullanarak, yine kendisini değiştirebilmesini sağlar. Terapist ile yaşanan ilişki bu haliyle iyileşme sürecinin de bir parçasıdır; yani terapinin tamamı, hatta özüdür. Sadece fark etmek ve bulmak için değil, değişmek için de danışan terapist ile ilişki kurmak zorundadır. İnsan, nihayetinde gerçek bir ilişkide kendini yeniden görecek ve yapılandıracaktır.

İlişkisel birliktelik, kişinin kendi duygu ve düşünce durumunu düzenlemekle kalmayıp aynı zamanda ötekinin duygu ve düşünce durumunu da düzenler. Buirski ve Haglund (2001), kişinin sadece çocukluk döneminde değil; ilerleyen yaşlarında da ötekinin varlığıyla değiştiğini ve geliştiğini, aynı zamanda ötekini de değiştirdiğini belirtir. Karşılıklı etkileşim ve gelişim, ötekiyle kurulan ilişkisel birlikteliğin sonucu olmakla birlikte; her zaman ve her koşulda ilişkinin iki tarafı

için de eşit ve simetrik faydalar sağlaması gerekmez. Psikoterapi, ilişkisel kuramı esas aldığında, terapistin danışanla iletişiminin her iki taraf için de olumlu sonuçları olacağını vurgular ve bu ilişkisel birlikteliğin asimetrisinden de faydalanmayı başarır. Terapist, danışanın varlığıyla, ona yardım ettiği süreçte kendi duruşunu, benliğini ve dünya görüşünü de yenilemektedir. Ancak terapistin bu ilişkiden kazancı, elbette ki danışanın kazancından daha az olacaktır; yardıma en çok ihtiyaç duyan kişi olarak ilişkisel birliktelikte danışan asıl kazanımları elde eder.

İlişkisel gücün kişinin psikolojisini ve patolojisini açıklamada bir etken olarak görülmesi gerektiği gerçeği ile ortaya çıkan yarı ilişkisel kuramlar, halen köklerinin ait olduğu tek kişi yaklaşımında gelişmeye devam etmişlerdir. Sıklıkla kullanılan terimleriyle kişinin iç dünyasının önemini vurgulayan bu kuramlar, ötekinin ilişkisel ve dinamik bir değerinin olduğunu vurgulamada oldukça geri kalmışlardır. Freudyen düşüncenin biraz daha ilerisine giderek ilişkisel zeminde patolojinin satır aralarının okunabileceğini, bu ilişkisel zemin sayesinde kişinin dönmesi gereken iç dünyasına yeniden dönebileceğini açıklayarak, sosyal boyutun psikolojideki asıl yerini bulmasını sağlayamamışlardır. “İçselleştirmek”, “içselleştirilen nesneler”, “yansıtmak” gibi birçok teknik terim ile ötekinin kişinin benliği üstünde bir etkisinin olduğu resmen kabul edilmişse de bu etkinin çoğunlukla tek taraflı ve yapıcı olmaktan ziyade muhtemelen yıkıcı olduğunu vurgulamışlardır (Wachtel, 2008). Ötekinin, kişinin benliği üstündeki etkisinin olumludan ziyade olumsuz olarak algılanması, tek kişi yaklaşımı üstüne kurulan kuramlarda rahatlıkla görülebilmektedir. Ötekinin varlığı bir şekilde kişinin iç dünyasını sarsıntıya uğratan, onu şoke eden, kendisini açığa çıkarmasını engelleyen, onu bastıran, sıkıntıya ve belirli normlara sokan bir etken olarak görülmüş; gelişimsel dönemler dahi kişinin öteki ile karşılaşmasından ve etkileşiminden olumsuz yaptırımlar çıkararak ilerlemesi yoluyla açıklanmıştır. Ötekinin varlığı salt olumsuz bir varlık olmamakla birlikte, kişiyi mutlu veya mutsuz edebilecek bir nesneden de öteye geçememektedir. Bu kuramlar, kişinin öteki ile yaşadığı ilişkinin depresif ve şizoid dönemlerini işaret ettiklerinde, karşılıklı bir etkileşimin ve yapılandırıcı bir ilişkinin varlığından söz etmiş

olmuyorlar. Buna rağmen her kuram kendinden önce gelen kuramın tutarsızlıklarını, eksik açıklamalarını ya da göz ardı ettiklerini dile getirmeyi hedef edinmiştir. Bu sayede sözüm ona iki kişilik yaklaşımdan gerçek iki kişilik yaklaşımlarına geçilebilmiştir. İlişki bu en yeni haliyle, kişinin iç dünyasının çok uzağında, ona erişemeyecek kadar güçsüz, tek taraflı ve genellikle olumsuz bir niteliğe sahip olmaktan ziyade; olumlu, geliştirici, düzenleyici ve karşılıklı yarar sağlayıcı bir hal almıştır.

Ötekinin Varlığı: Savaş ve Barış Arasında

Klasik psikanalitik kuramın, ötekinin varlığını kişiyi genellikle baskılayan, sıkan, strese sokan bir etken olarak görmesinin altında, muhtemelen bu kuramın kişinin yaşamsal, motivasyonel gücü olarak içsel dürtüleri görmesi yatabilir. Freud, id'in bir parçası olan içsel dürtülerin, mümkün olduğunca çok ve çabuk tatmine ulaşma isteği olduğunu belirtmiştir. Haz, bu durumda kişinin varoluşuyla birlikte aramaya başladığı yegâne etmendir. Öyleyse kişinin önündeki en büyük engellerden biri de haz almasında sorun teşkil edebilecek öteki olarak görülebilir. Psikanalitik kuramın, yaşamın temel kaynağını haz alma prensibi üzerine kurmuş olması, ötekinin varlığının kişi için bir tehdit olarak değerlendirilmesini de anlamlı kılacaktır. Çünkü ötekinin varlığı, kişinin karşılanması zor, hatta kabul edilemez isteklerinin reddi demek olacak, en hafif haliyle kişi bu haz duygusunu yaşayabilmek için ötekiyle mücadele veya rekabet etmek zorunda kalacaktır. Nitekim Freud'un insanı motive eden faktörleri sıralarken güdüsel mekanizmaları ve içsel çatışmaları önemle vurgulaması, ötekinin varlığının psikanalitik kuram tarafından çatışmanın kaynağı olarak görüldüğünü desteklemektedir (Freud, 1947). Ötekinin varlığı kişinin iç dünyasını o derecede alt üst edebilmektedir ki, psikanalitik kuram kişinin ötekiyle iletişime geçtiği ilk anda en büyük değişimlerin oluştuğunu belirtmektedir; çocuk, varlığından endişe duyduğu ve boyun eğmek zorunda kaldığı otorite figürlerini, özellikle ebeveynleri içselleştirerek benliğinin bir parçası haline getirir. Böylece korkulan ve hatta sevilmeyen öteki, kişinin benliğinde onun sevmek ve kabullenmek zorunda kalacağı bir simgeye dönüşür.

Narsistik libidonun oluşumu dahi, kişiyi altüst eden ötekinin varlığıyla gerçekleşmektedir.

Öyleyse klasik psikanalitik kuram, ötekinin varlığının hayatın ilk yıllarından itibaren kişinin iç dünyasına tam olarak erişemeyeceğini, ötekinin izafi görüntüsünün sadece kişinin iç dünyasında şekillenecek bir simge olduğunu belirtir. Bununla birlikte simgesel bir varlık olan öteki, yine hayatın ilk yıllarından itibaren kişi için genellikle bir engel ve sorun olan, dışsal bir etkendir.

Buirski ve Haglund (2001), klasik psikanalitik kuramın savunduğunun aksine kişinin motivasyonel gücünün doyurulması gereken dürtüler olmadığını vurgular. Asıl motivasyonel güç, kişinin ötekiyle iletişiminde başarılı olabilmesi ve ötekiyle birlikteliğini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesidir. Bu sebeple duyguların insanın bir parçası kılındığını, duyguların kişinin ötekiyle ilişkisini onarmaya, düzenlemeye ve yeniden inşa etmeye çalıştığını söylemektedir. Benliğin duygusal yanı, kişinin öteki ile birleşmesine hizmet etmektedir. Buirski ve Haglund, klasik psikanalizin kabul ettiğinin aksine hayatın ilk yıllarından itibaren ötekinin kişi üzerindeki etkilerinin genellikle olumsuz olmadığını, hatta çocuğun öteki olarak ebeveyniyle ilişkisinin ve deneyiminin, kişiliğinin bütünlüğünü ve sürekliliğini sağlayan en önemli etken olduğunu vurgulamaktadır. Çocuk, ebeveyniyle kurduğu ilişkide ötekinden haz almanın ve ona haz vermenin mümkün olduğunu görecektir. Böylece hayatının ilerleyen yıllarında yetişkin bir kişi olarak ötekiyle ilişkisini kontrol edebilecek, o ilişkiden hayata ve kendine dair olumlu anlamlar çıkarabilecektir. Öteki ile birliktelik, en çok hayatın özünü, anlamını bulabilmek için gereklidir ve ondan kaçmak değil, ona yaklaşmak hedefi insanın varoluşuna daha uygundur.

İki kişi yaklaşımı, kişinin ötekiyle olan ilişkisinin bu yapılandırıcı ve olumlu yönünü gözler önüne sermektedir. Kişi, sınırları belli bir iç dünya ve etkileşimde bulunabildiği bir dış dünyadan oluşmamakta; döngü gayet dinamik bir perspektif ile kişi ve öteki arasında geçen bütün etkileşimlerde seyretmektedir. Kişinin ötekiyle olan ilişkisi belirli periyotlarla, yoğunlukla ve sıklıkla belirli duygularla seyrettiği için, kişinin kendine has bir bakış açısı, karakter özelliği ve ilişkisel

duruşu olması kaçınılmazdır. Ancak tek kişi yaklaşımından farklı olarak kişide zamanla oluşan ve kemikleşebilen bu dinamikler, kesinlikle değişebilir niteliktedir. İd'in kural tanımaz, değişemez ve ancak bastırılabilir dürtüsel ihtiyaçlarının aksine iki kişi yaklaşımında benliğin duruşu esnektir ve içinde bulunduğu ilişkiler ağı ve çevresel şartlar altında gelişmektedir. O zaman farklı ilişkiler ve farklı ilişkisel koşullar altında yeterince kalınca benliğin değişemeyecek, revize olamayacak herhangi bir parçası yoktur. Bu sebeple ilişkisel güç sanıldığından çok daha önemlidir; o kişiyi tanımlayan, betimleyen, şekillendiren, ona duruş, bakış, ses ve ahenk veren tek ve en önemli sebeptir. Farklı koşullar altında yeteri kadar uzun kalabilen kişi, eski ilişkisel ağında tekrar ettiği duygu ve düşünce kalıplarını tekrar etmeyecektir. Bu, günümüz bilim ruhunun, geçmiş yüzyılın bilim ruhuna meydan okuyuşudur; pozitif bilim bir defa oluşabildiği için artık onun bir parçası olan sosyal etkileşimleri ve bu etkileşimlerin insan psikolojisi üstündeki gücünü görmezden gelmek mümkün değildir. Freud'un işaret ettiği gelişimsel sürecin varlığı mutlaktır ve hatta bir süreçte yeteri kadar uzun kalan kişi, içinde bulunduğu sürece göre kişisel bir tutum sergileyecek, ona göre bir benlik yapısı da geliştirecektir. Ancak insanın doğası, yüzyıl öncesinde sanıldığı kadar dış etkenlerden etkilenmeyen, kendi rotasında ilerleyen dürtüsel mekanizmalar üzerine kurulu değildir. Nihayetinde "öteki" de bu gelişimsel temayı oluşturan doğanın bir parçasıdır ve şüphesiz ki bu yapı kişisel gelişimi düşündüğü ve hesaplayabildiği ölçüde kişinin ötekiyle olan etkileşimini ve bu etkileşimin kişiyi nasıl geliştireceğini de hesaplamıştır. Zamanımızın bilim ruhu artık daha açık bir perspektiften bakmanın gereğini göstermektedir; nesnel kanıtlar, yalanlanamayacak deliller, kendi akışında giden gelişimsel evreler ne kadar doğanın ve insanın birer parçasıysa, aynı şekilde insani etkileşim de o doğanın bir parçasıdır. Bugün, bilimsel perspektiften bakmamak eleştirilerine maruz kalma endişemiz daha da azaldığı için, insani etkileşimin kişinin fizyolojisi, sosyalliği ve psikolojisi üzerindeki etkileriyle ilgili tespitlerimizi daha rahat yapabiliriz. Bu sebeple "insan etkileşimine" bilimin içinde hak ettiği yeri vermemiz gerekmektedir. İki kişi yaklaşımı, yaklaşık bir asır öncesinin eleştiri endişesinden uzakta yeşeren bir yaklaşım

olarak yerini ve önemini korumaktadır.

Yanlışlarıyla İki Kişi Kuramı

Wachtel (2008), psikoloji kuramcılarının tek kişi yaklaşımı ve iki kişi yaklaşımı ile ilgili düştükleri bir yanılgıyı açıklığa kavuşturmuştur. Birçok kuramcı iki kişi yaklaşımının kişinin hayatının erken döneminin; özellikle çocukluk yıllarının analizinde baskın olarak kullanılması gerektiğini; bununla birlikte tek kişi yaklaşımının kişinin ilerleyen yıllardaki hayatını inceleme açısından daha büyük avantaj oluşturduğunu düşünür. Wachtel bunun mümkün olmadığını, yeteri kadar iyi bir iki kişi yaklaşımı ile bakıldığında kişinin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinin her ikisinin de iyi bir analizinin yapılmasının mümkün olduğunu belirtir. (Yarı) İki kişi yaklaşımını kişinin çocukluk yıllarını incelerken kullanmayı tercih eden terapistlerin, çocuğun ötekinin varlığını kullanarak içinde bulunduğu ilişkisel ağda kendini tanımlamaya çalıştığı yönünde bir düşünceleri vardır. Öteki, çocuğun hayatında kişinin iç dünyasının yapılanması için gerekli olan bir model, şema, yahut araç gibidir. İçselleştirme yoluyla ötekini kendi benliğinin bir parçası haline getiren çocuk, bu anlayışa göre ötekine bu benlik yapılandırması için ihtiyaç duymaktadır. Benlik hayatın erken yıllarında bir defa oluşturulduğunda, iki kişi yaklaşımı ile değerlendirme yapmanın gereğinin azaldığı düşünülür. Bu sebeple aynı düşünürler genellikle kişinin yetişkinlik yılları ile ilgili değerlendirmelerini tek kişi yaklaşımı üstüne kurmaktadırlar. Bir defa çocukluk yıllarında kullanılmış, kısmen ya da büyük miktarda içselleştirilmiş olan öteki, bu anlayışa göre yetişkinlik yıllarında kişinin hayatında çok büyük bir etkiye sahip değildir. Ancak bir defa içselleştirilen modeller, hayatın ilerleyen yıllarında kişinin öteki ile kurduğu ilişkiye göre revize edilmektedir. Bu durum, ilk yıllarda kişinin ötekiyle olan birlikteliğinde ilişkisel bir boyutun varlığını açıklamaya çalışsa da ne yazık ki yetersiz kalmaktadır. Wachtel, bu durumda içselleştirilen kişinin aslında bir ilişkinin diğer tarafı, ya da parçası olamayacağını belirtir (2008). İçselleştirme, kişinin ötekini anlayışının bir ürünüdür. Öteki, kişi tarafından gerçekten olduğu haliyle benimsenmez ve yutulmaz; kişinin onu algıladığı

şekliyle ve hatta “hayal ettiği” haliyle benimsenir. Dolayısıyla yarı iki kişi yaklaşımını kullanan kuramlarda, ilişkisel boyutun varlığından söz etmek mümkün değildir. Öteki, gerçekte kendi varlığıyla, duyguları, düşünceleri, davranışları ve beklentileriyle kişinin hayatında yer almadığı, onunla gerçekten ilişkisel bir birliktelik yaşamadığı müddetçe, ötekinin yansıması ya da hayali sadece kişinin onu algılayış biçimidir (Wachtel, 2008). İlişkisel bir boyutta irdelendiği sanılan öteki, aslında halen kişinin benmerkezciliğinin bir ürünüdür. Dolayısıyla klasik psikanalizin uzantısı olan ve iki kişi kuramına geçmeye çalışan kuramlarda, görünüşte bir ilişkisel birliktelikten bahsetmek mümkünse dahi, gerçekte bu durumun mümkün olmadığı açıkça görülebilir. İçselleştirildiği söylenen öteki, halen bir dış dünyanın ürünüdür. Tek kişi kuramını kişinin ilerleyen yıllardaki hayatını incelerken kullanmak da bu sebeple yanlış bir yaklaşımdır. Bir defa içselleştirildiği zannedilen, büyük bir değişikliğe uğramayacağı ancak hayat boyunca kişinin karşılaştığı ötekiler vasıtasıyla küçük revizyonlar yaşayacağı düşünülen benlik parçaları, iç dünyanın katı ve inatçı varlığını gösterme çabasıdır. Kişi hayatının erişkinlik yıllarında karşılaştığı insanlarla sadece ilk yıllarında benliğini oluşturmakta kullandığı figürlerin boşluğunu doldurma ihtiyacını mı hissetmektedir? Öteki, kişiye kendi duyguları, düşünceleri, istekleri ve beklentileri ile yaklaşırken kişinin ötekinden bu derece az etkilenmesi mümkün müdür? Wachtel bunun olanaksız olduğunu belirtir. Öteki, çocukluktan yetişkinliğe kadar hayatın her anında kişi üstünde sanıldığından daha büyük izler bırakır çünkü ilişkisel birliktelik her zaman canlı, dinamik ve her iki kişiyi de değiştirebilme gücüne muktedirdir. Psikoterapinin varlığı da zaten ilişkisel gücün kişiyi hayatının her döneminde değiştirebilme kuvvetine dayanmaktadır. İlişki, kişinin sadece o anki duygu ve düşüncelerini değil, hayallerini ve beklentilerini de etkiler. Ötekinin varlığı ve öteki ile birlikteliğin hangi çerçeve içerisinde gerçekleştiği bu sebeplerle çok önemlidir.

İlişki İçinde Varlık Olarak İnsanın Yalnızlığı

Tek kişi yaklaşımının imkânsız oluşunun, yalnızlığın incelenmesiyle dahi görülebileceği belirtilir. Kişi içinde bulunduğu her anı ötekiyle olan etkileşiminin

vasıtasıyla inşa eder ve bu birliktelik sayesinde kendi benliğini oluşturabilir. Birliktelik, kişinin içinde bulunduğu ilişkiye ve ilişkisel ortama göre bir yapılandırma sürecidir. Dolayısıyla her yapılandırmada ötekinin varlığı muhakkak görülür. Öteki, her ilişkide, her zamanda ve her yeni koşulda kişiyle farklı dinamikler oluşturmaktadır. Bu durum, ötekinin varlığının görülmediği durumlarda dahi değişemez bir gerçektir. Yalnızlık, bu sebeple ötekinin olmadığı ortamda kişinin kendi başına kalması, ötekiyle olan ilişkisinden kurtulması olamaz (Wachtel, 2008). Kişi, yalnızlığında dahi halen ilişkisel bir birliktelik içindedir; bu ilişkisel birliktelik, önceki seferlerden farklı olarak ötekinin varlığının şu an ve burada hissedilmediği bir halidir. Her iki kişinin de birlikte olduğu zamanlara kıyasla yalnızlık, ilişkinin bitmediğinin bir göstergesidir. Bu sebeple klasik psikanalizde terapistin boş ekran, ayna ya da duvar gibi davranmaya çalışması, danışanı sosyal ve duygusal olarak yalnız bırakarak onun iç dinamiklerini dışarı çıkarma çabaları çaresiz denemeler olarak görülmektedir. Klasik psikanalizde danışanın yaşadığı terapötik yalnızlık, halen yalnızlık değildir; terapist danışanın yanında olmayacağı mesajını vererek de onunla bir ilişki içine girmekte, ilişkilerinin içinde bulunduğu ortamı bu haliyle de yapılandırabilmektedir. Dolayısıyla danışanın terapist ile girdiği ilişki en aza indirilse dahi yok edilemez. Yine aynı sebeplerle serbest çağrışım tekniği aslında hiç de danışanın serbest bir şekilde iç dünyasını keşfe çıkması demek değildir. Terapist danışanın yanında suskun oturarak, ona belirli bir mesafeden yaklaşarak, ondan belirli beklentilerde bulunarak zaten bir ilişkisel çerçeve oluşturmuştur. Bu sebeple kişinin kendi içine döndüğünü düşünmek, hayal kurmaktan farklı değildir. İlişkisel birlikteliğin olmadığı, ötekinin şu ya da bu şekilde kişinin şu anda ve burada yaşantısını etkilemediği bir ortam yoktur. Bu beklentide olmak sadece zaman kaybı değil, aynı zamanda terapist ve danışan için özveri kaybıdır.

Kişinin ötekiyle girdiği ilişki, içinde bulunduğu koşulların etkisi altındadır. İlişkisel koşullar ne yazık ki kuramlarda yerini gerektiği kadar alamamıştır. İlişkisel koşullar, iki kişinin birlikteliğini ve bu birlikteliğin gideceği yönü muazzam derecede değiştirebilir. Kişilerin birbirlerine gösterdiği tepkiler,

birbirlerini anlaması ve anlamlandırması, beklentileri, kendileriyle ilgili düşünceleri hep bu ilişkisel koşulların etkisi altındadır. İlişkisel koşullar değiştikçe ilişkide kişilerin duruşları ve kazançları da değişir. Bir koşul altında verilen sert tepkiler, yoğun beklentiler koşulun bir parçası olarak bakıldığında açıklanabilir ve kısmen kabul edilebilirken; koşullar dikkate alınmadığında olumsuz yaklaşımlar, kişinin kendi iç dünyasının bir ürünü olarak görülebilir. Kişi gerek kendi iç dünyasını, gerek de ötekinin iç dünyasını sıkıntıların ve sorunların kaynağı olarak gördüğünde, bir umutsuzluk ve öfke girdabının içine doğru çekilecektir. Oysaki ilişkisel koşulların değerlendirmeye dahil edilmesi, anlamlandırma ve kabul etme çabasında yardımcı olacaktır. Dolayısıyla kişiyi anlama, anlamlandırma, onun kendisini, yaşantısını yorumlayabilmesini sağlama amacında olan terapistler, danışanlarına ilişkisel koşulların önemini göstermelidirler. Psikoterapi, danışanın içinde bulunduğu koşulların farkındalığını arttırabildiği ölçüde başarılı olacaktır. Birçok danışan geçmiş hikâyelerini öfke, suçluluk, pişmanlık içinde gözlemledikçe yaşadığı sıkıntılarda ve sorunlarda artış olmakta; ancak terapötik birliktelikle aynı meselelere farklı bir açıdan bakarak, o zamanın koşullarını da hesaba katarak değerlendirdikçe giderek daha kabullenici, affedici, umutlu ve cesaretli hale gelmektedir. Bu durum, muhteşem bir değişimin mümkün olduğunu göstermektedir. Aynı hayat hikâyesi, aynı ilişkiler yumağı, aynı kişi tarafından ilişkinin içinde geçtiği koşullar hesaba katılarak incelendiğinde daha sindirilebilir hale gelmektedir. Terapi, ilişkisel birliktelik ve ilişkisel koşulların ön plana çıkarılmasıyla kişinin hayata bakışını bu kadar net düzeltmektedir. Bu sebeple ilişkisel kuramlar, ilişkisel koşulların kişinin hayatı üstündeki önemini vurgulamaktadır.

İlişkisel koşulların yeniden değerlendirilmesi ve bu sayede kişinin hayat hikâyesini, o hikâyedeki deneyimlerini, duygularını, kimliğine şekil veren etkenleri tekrar gözden geçirmesi ve yeniden yorumlamaya başlaması, onun hayatı anlamlandırmasında ve ötekiyle olan ilişkisinde yeni düzenlemelere gitmesinde çok etkilidir. En az bunun kadar etili olan bir başka unsur, danışanın terapistin yaklaşımından etkilenerek, kendi hayatını o zamana kadar değerlendirdiği bakış açısının, kerameti kendinden menkul, öznel ve değişebilir

bir bakış açısı olduğunu fark etmesidir. Bu farkına varış, hayatın ve ötekiyle olan ilişkinin anlamlandırılmasında son derece etkilidir. İntersubjektif kuram, özünde bu farkındalığın artmasını hedefler. Olaylara kesin ve net anlamlar yüklememek, farklı zaviyelerden bakabilmek, mutlak yargılarda bulunmamak, farklı koşulların ve farklı kişisel görüşlerin doğruluğunun da farkında olmak gibi değerlerin terapötik ilişkide benimsenmesi, tedavide elde edilmek istenen başarının ölçütleridir. O andan sonra danışan artık geçmiş hikâyesine ve "şimdiki" yaşanmışlığa farklı anlam ve açıklamalar getirebilme ihtimalini fark edecektir. İntersubjektif terapi, ötekinin bakışını görebilmek, onun bakabildiği yerden bakabilmek hedefleriyle bu yeniden yorumlama başarısının elde edilmesini sağlar.

İntersubjektif kuram, Buirski ve Haglund'a göre (2001) diğer psikanalitik kuramlardan bu önemli özelliğiyle ayrılır. Temelde tek kişi yaklaşımının ağırlık kazandığı psikanalitik kuramlar, olayların kişinin dışındaki dünyada gerçekleştirildiğini ancak anlamların ve kabullenmelerin kişinin iç dünyasında; onun zihninde vuku bulduğunu öne sürer. Bu kuramlara göre kişilerin zihin dünyaları onların iç dünyalarını ve anlamlandırma faaliyetlerini belirleyen yegâne ortam olduğundan ve her kişinin zihni sadece kendisine has, bir başkası tarafından gerçekten erişilemeyecek, kavranamayacak, hayal dahi edilemeyecek olduğundan; deneyimi anlamlandırma süreci kişinin tek başına yüklenebileceği bir sorumluluktur. Bu sebeple klasik psikanalitik kuramda kişinin kendi iç dünyasında, "ötekine kapadığı", "ötekinden izole ettiği" zihninde kendi benliğini ve yaşanmışlığını nasıl değerlendirdiğini anlamak; o değerlendirmeleri yaparken kullandığı stratejileri çözmek ve bu stratejileri değiştirterek onun zihninde yeni ancak daha sağlıklı bir anlamlandırma gerçekleştirmek hedeflenir. Psikanalist, en temel şekilde bu yapılandırma sürecinde dışarıda duran bir gözlemci, bir "bilim insanıdır". Öte yanda, intersubjektif kuram klasik psikanalizin bu kabullenmelerinin mümkün olamayacağını savunur. Bu kurama göre insanlar gerçekte deneyimlerini ötekinden izole ettikleri zihinlerinde anlamlandırmazlar. Bu, gerçek dışı bir iddiadır. *Deneyim, ötekinden ayrı yaşanılabilecek bir olgu değildir. Her deneyim ki dilerse bu yalnızlık deneyimi olsun; öyle ya da böyle*

“ötekinin varlığı” ya da “ötekinin yokluğu” ile yaşanabilir. Deneyim sırasında ötekini kendimizden ayıramadığımız, kendimizi soyutlayamadığımız gibi; deneyimi anlamlandırma sırasında da kendi zihnimizi ötekinin zihninden ve kendi anlamlandırma çabamızı ötekinin anlamlandırma çabasından ayıramayız. Hayat, zaten dinamik temelleri olan, akışkan, kişi ve öteki arasında yaşanabilen bir süreçtir. Herhangi bir deneyim yaşandığı sırada muhakkak ki en az iki kişinin paylaşımıyla oluşur. Bununla birlikte deneyimler yaşandıktan sonra anlamlandırılmaya başlanmaz; kişi deneyimi yaşadığı anda kendisini, ötekini ve koşulları değerlendirmeye, onlar hakkında kanaatler getirmeye ve hatta farkında olmadan o anlarda belirli duygular hissetmeye çoktan başlar. Özünde bu durum; son yılların gözdesi olan bilişsel psikolojinin de çoktan kanıtladığı, nörokimyasal ve nörofiziksel kanıtlarla açıklanmış bir durumdur. Beyin, sadece hatırayı analiz etmez ve değerlendirmez; beyin içinde yaşadığı o “an”ı da analiz eder ve değerlendirir. Yaşanılan anı anlamlandırma ve değerlendirme süzgecinden geçirmeden, o ana belirli duygular atfetmeden salt bir malzemeyi, hatırayı kaydetmek ve üstüne anlam işlemek mümkün değildir. Dolayısıyla kişinin “şu anda” yaşadığı herhangi bir deneyim, muhakkak ki “şu anda” değerlendirilmeye başlanacaktır. Bu durumda, herhangi bir deneyimi yaşayan en azından iki kişi, bu deneyim sırasında, onu yaşamayı devam ettirirken aynı anda onu anlamlandırmaya başlayacaktır. Duygular, düşünceler, kanaatler, yargılar deneyim gerçekleştirilirken karşılıklı olarak verilecektir. Peki, kişinin, ötekinin deneyimi anlamlandırma çabasından kendini soyutlayabilmesi mümkün olacak mıdır? İki insanın, aynı deneyimin içinde, birbirleriyle etkileştikleri, karşı karşıya oldukları, birbirlerinin jestlerini, mimiklerini, hareketlerini gördükleri, seslerini duydukları o anlarda; kendi “*izole zihin”*lerinde, birbirlerinden hiç etkilenmemeleri mümkün müdür? Seslerin, mimiklerin, varlıkların birbirine değdiği, birbirine karıştığı o ortamda kendi ayrık ve yalıtık zihinlerinin içinde tekil kişiler olarak yaşayacak ve birbirlerinden etkilenmeden, değerlendirme yapmaya devam edebilecekler midir? Bu soru kendi cevabını içinde taşıyor ve izole/yalıtık zihin efsanesine dair yeni sorular sorduruyor.

İmkânsız Varsayım: İzole Zihin Kuramı

*İzole zihin kavram*ının ortaya çıkmasına sebep olarak gösterilen en temel etkenlerden biri; bu kavramın ortaya çıktığı yıllardaki yaşam tarzı olarak gösterilmektedir. İzole zihin kuramı temelde zihnin, dolayısıyla iç dünyanın tek olduğunu ve kişinin öteki tarafından tamamen anlaşılamayacağını savunur. İç dünya, bu kurama göre hep iç dünya olarak kalır ve dış dünyanın, ötekinin varlığını sadece belirli ölçülerde gerçekten hissedebilir ve kişi kendisini de dışarıya ancak bu ölçülerde yansıtabilir. Stolorow ve Atwood (1992) "*izole zihin"* kuramının ortaya çıkışını modern hayat düzenine bağlar. Modern hayatın getirisi olarak daha çok üretmek ve tüketmek zorunluluğunu hisseden insan; öteki ile karşılaşacak, onu tanıyacak ve kendini tanıtacak, onunla paylaşımda bulunacak ve ortak deneyimler elde edebilecek zaman bulamaz. Bulunan nadir zamanlarda ise kişi, kendisi ve ötekiyle arasında gerçek, saf bir duygusal bağ kurmakta zorlanır. Modern hayat ve devamında postmodern düzen; insanın ötekini kendisinin de içinde bulunduğu bir bütünün birbirine ihtiyaç duyan mutlak parçaları olarak görmesini engeller. Artık kişi ve öteki; iki rakip, iki düşman, birbirine her dakika zarar verebilecek iki "nesne" olarak görülür. İzole zihin kuramı, bu koşullar altında günümüz insanının ve hatta biliminin, kendi yalnızlığını ve bu yalnızlıktan oluşan acılarını dindirmek için ürettiği bir masal gibidir. İzole zihin kuramı, kişinin zaten doğasından gelen bir yalnızlığı ve öteki tarafından anlaşılmazlığı olduğunu savunduğu müddetçe, insanın yalnızlığı onun gözüne daha az batmaya başlamaktadır. Yalnızlığın ve paylaşımsızlığın normalleştirilmesi, öteki ile kurulamayan ilişkide kişinin kendini suçlamamasına ve rahat hissetmesine destek olur. Öteki'nden kendisini ayıran, onu daha da yabancı, daha da düşman bir nesne olarak gören insan, onunla kuramadığı ilişkinin yokluğuna hayıflanmak gereği hissetmez. Yalnızlık ve aidiyetsizlik, insanın öz eksikliği ve onun canını acıtan deneyimler olarak görülmektense; bilimin ispat ettiği şekilde "hayatın normları", "doğanın düzeni" olarak görülür. Öteki ile kurulamayan ilişkiye dair umutsuzluk yok olmasa da izole zihin kuramı onun azalmasını sağlar; zaten hiçbir zaman gerçekte var olması mümkün

gözükmeyen bir birleşmeyi, öteki ile paylaşımsal bir ilişki için umut etmemek gerektiği mesajı verilir.

İzole zihin kuramı, bu açıdan bakıldığında onu kabul eden düşünce akımlarının, kendi teorilerini bu varsayım etrafında yapılandıran kuramların; onu bir mihenk taşı olarak alan kültürlerin ve o kültürlere ait olan insanların, yalnızlıklarından gelen acıyı dindirmek için oluşturdukları bir "savunma mekanizması" olarak kabul edilebilir. Yalnızlığı ve öteki ile buluşamamayı bilimsel bir çerçevede açıklamaya ve ispat etmeye çalışmak, aslında tek kişi kuramının öncüsü olan ve izole zihin kuramını en çok sahiplenen akımların başında gelen klasik psikanalizin, kendi savunma mekanizması olarak durmaktadır. "Entelektüel açıklama getirmek" (intellectualization), bu durumda bilimin insanın ilişkisel yokluğunu ve yalnızlığının acılarını dindirmek için yaptığı bir girişim halini alır.

Stolorow ve Atwood (1992), izole zihin görüşünün bir sonucunun kişinin kendi iç dünyasını yaşamın hakikati olarak görmesi olduğunu belirtir. Modern dünyanın sıkıcı ve yıkıcı etkisinden kurtulmak için kişisel bir varsayımın, bir düşüncenin, hayali bir içselliğin kişi tarafından hakikat olarak algılanması, onun acılarını bir miktar dindirir. Bu durumda düşsel bir kurgulamaya inanmak ve onu sahiplenmek, ilişkisel sorunların varlığından kaçmak demek olduğundan; içe dönüşü hedef gösteren psikoterapi kuramlarının danışanların acılarını bir miktar dindirmesi mümkündür. Ancak danışan içe dönerek ilişkisel hakikati görme şansını yitirdiğinden ve sorunu görmediği için onu çözebilecek girişimde de bulunamadığından; içe dönüşü terapötik hedef olarak alan akımlar kişiyi sadece uyuşturur. İnsanın içinde büyüyen yalnızlık, hüzün ve aidiyetsizlik kanserini henüz tedavi edilebilecek bir aşamadayken dahi dikkate almayıp, insana terapötik ağrıkesiciler vererek onu uyuşturur bu terapiler. Ötekinden kopuş ile başlayan derin yalnızlık ise kişinin hayatında giderek yayılan ve onu kemiren bir illet halini alır.

İzole zihin kavramı, bir safsatadır. Hiç kimse, hatta hiçbir canlı ötekinin davranışından ve tutumundan etkilenmeden yaşadığı deneyimle ilgili bir değerlendirmede bulunamaz. İnsanlar, az ya da çok, ancak her halükarda

değerlendirmelerini muhakkak ötekine yansıtırlar. Duygularımız, düşüncelerimiz, kanaatlerimiz ses tonumuzdan, yüzümüzden, bakışımızdan muhakkak ötekine iletilir. Öteki sizin yolladığınız konuşulan ya da konuşulmayan mesajı nasıl algılarsa; siz de ötekinin yolladığı mesajı öyle algılarsınız. Deneyimler hakkında değerlendirmelerimizi yaparken; bu değerlendirmeleri aynı zamanda ötekine iletiriz de. Doğa, bu nizami düzen üstüne kuruludur. Deneyim yaşanırken değerlendirme yapılır ve ötekine iletilir. Öteki, sizin ilettiğiniz bu değerlendirmeyi görür ve kendi değerlendirmesiyle harmanlar. Sonuçta deneyim; iki kişinin o deneyim hakkındaki değerlendirmelerinin birbiri üstüne binmesi, birbirini değiştirmesi, birbirine yön vermesi demektir. Öyleyse birbirinden tamamen izole edilmiş zihinler olması mümkün değildir. İntersubjektif kuram, psikoterapide bu farkındalığın artmasını hedefler (Buirski ve Haglund, 2001). Danışan, öteki ile olan karşılıklı etkileşimin mutlak hakikat olduğunu bildiği ölçüde kendisini değiştirebilecektir.

Bu gerçeği bilmek birçok açıdan önemlidir. Kişi, öncelikle kendisini hayatın içinde önemsiz, sadece değerlendirme yapan, içselleştirme ve yansıtmalardan sorumlu, etkisiz bir varlık olarak görmeyecektir. Klasik psikanaliz ne kadar kişinin hayatın içinde pasif olduğunu vurgularsa; intersubjektif kuram da o derecede kişinin hayatın merkezinde olduğunu, kişinin hayatı sadece içselleştirmek ya da ona kendinden yansıtmalar yapmak zorunda olmadığını vurgular. Kişi, hayatı değiştirebilecek aktif bir figürdür. Zihin, ne gerçekte ötekinin varlığına erişemeyeceği kadar kapalı ve etkisiz; ne de hayatta sadece anlam yükleme ve kodlama görevi olan sınırlı bir yapıdır. Aksine zihin hayatı değiştirebilecek kadar, ona yön verebilecek kadar önemlidir. Kişi, hayatı sadece anlamlandırması gerekmediğini; aynı zamanda onu değiştirebileceğini bildiği ölçüde kendini iyi hissedecektir. Kontrol edebilme yetisinin olduğu gerçeğini fark etmek; kontrolsüz olmak, mecbur olmak anlayışından kişiyi uzaklaştıracaktır. Psikopatoloji, temelinde zaten bu kontrolsüzlük ve kadercilik hislerinin hüküm sürdüğü bir ruh halidir. Öyleyse intersubjektif kuram kişinin hayatla ve ötekiyle aktif bir birlikteliği olduğunu ve hem kendini hem de ötekini etkileyebilecek ve değiştirebilecek kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır.

İntersubjektif kuramın önemi, kişiyi yıllardır edindiği pasiflik rolünden çıkarıp, onu hayatın işlevsel bir parçası haline getirmektir. Bu haliyle psikoterapi; ömrü kendini ve kendi öznel, izole zihnindeki değerlendirmeleri anlamakla geçen kişiyi bu sürüncemeden ve hastalıklı rüyadan uyandırmak demektir. İşte bu haliyle psikoterapi, kişiye kendisini hayata verebileceğini, o hayatın bir parçası olabileceğini gösterir. Onu, izole zihin safsatasından kurtararak; gerçek, ilişkisel, aktif, ötekinin varlığıyla birlikte ilerleyen bir yaşam anlayışına götürür. Böyle bir durumda artık kişinin öteki ile olan ilişkisinin önemini anlamaması, hayatı değiştirmeye çalışmaması, ona anlam ve değer katmak için çabalamaması, yapıcı ve üretici olmaya yönelmemesi mümkün değildir. İzole zihin kuramının çöküşüyle öteki ile birlikte sürdürülen anlamlandırma çabasının değerinin vurgulanması bundandır. Klasik psikanalizin veremediği bu canlandırıcı desteği, intersubjektif kuramla çalışan psikoterapist verebilmektedir.

Acı, Hayattan Kovulabilir mi?

Ruhbilimi insanı mutsuzluklarından, ümitsizliklerinden ve kaygılarından arındırabildiği ölçüde mi başarılı olur? Yoksa hakikatte hissedilmesi gereken hüzün ve ümitsizlik, kişinin sadece o acıyı çekmesiyle yok olacaksa, bu insanın duyguları hissetmemesi için girişimlerde bulunmak psikoloji bilimini ne derece ileriye götürebilir? Bugün bir kayıp durumunda ve yasta, kişinin ötekinin yokluğundan kaynaklanan hüznünü, içinden geldiğince derinden yaşaması, o yas sürecini hakkıyla geçirmesi gerektiği gerçekliği kabul görmektedir. Yas sürecini, ötekinin kaybını ve yokluğunu yok saymak, kişinin kaybettiği öteki için acı çekmesini engellemek işe yaramaz. Sakinleştirici ilaçlar ve antidepresanlar, intihar girişimlerinin olabileceği durumlarda elbette ki hayat kurtarıcı olur ama nihayetinde bu yas sürecini aldığı ilaçların etkisinde, donuk ve silik bir şekilde geçiren, ötekinin kaybına üzülemeyen kişi bu durumu gerçekte atlatamaz. Keder, kişi onu kabullendiği ve yaşadığı müddetçe arkada kalabilen bir deneyimdir. Ötekiyle olan ilişkisel kopukluğu, kaybı ya da başarısızlığı yok saymak, görmezden gelmek; kişinin normal hayatına dönmesini sağlayamaz, hatta aksine bu durum diğer rusal hastalıklara sebep olur. Öyleyse izole zihin kuramını

savunan ve psikoterapi stratejilerini bu varsayım üzerine geliştiren akımlar, kişinin içe dönüşünü bu derece sık vurgularken kişinin hayrına hareket etmez (Goldberg ve Crespo, 2004).

Postmodern dünyada acı çekmek, artık insanın varoluşsal gerçekliğinin bir parçası olmaktan çıkmıştır. Sanki duygusal varlığımızın istenmeyen, ancak inatla varlığını devam ettiren bir parçası gibi algıladığımız hüzün duygusu, çağımızda artık budanmak istenen dikenli dallar olarak görülmektedir. Postmodern çağ, insanın varlığının sadece mutluluk ve buna bağlı olarak haz alabilme yetisiyle ilgili olduğu mesajını vermektedir. İnsanı üzecek, dertlendirecek, onun bu dünyada dertleneceği bir sorun görmesini ve o soruna çözüm arayışı içinde olmasına neden olabilecek her duygu ve durum; sanki çağımızın vebası gibi addedilmektedir. İnsanlar acı hissetmekten kaçmaktadırlar; acı çeken bir benliğin değersizleşeceğini, gerçek hayatın haz prensipleri üzerine kurulabileceğini düşünmektedirler. Melankolik, sadist ya da mazoşist bir ruh halinde olmaktan kaçınılmadığı, hatta günümüzde eski zamanlara nazaran bu ruh hallerini taşıyan insanların sayısı daha da arttığı halde, acı halen istenilmeyen, varlığından kaçınılan bir olgudur. Postmodern çağ, acının bile ancak haz verebildiği müddetçe kabul edilebilir olduğunu, bu sebeple vurgular. Kişinin kendisine herhangi bir faydası olmayan bir duygu olarak acı, gereksiz bir illettir. Ancak kişinin kendi acısı ya da bir başkasının, “öteki”nin acısı kişiye haz verebiliyorsa, “kullanılmaya değer”dir. İnsan, insanlık duygularından, vicdanından, empati yetisinden giderek daha da mahrum kalmaktadır. Artık değil “öteki”nin hüznü, düşkünlüğü ve acısı, kişinin kendi hüznü, düşkünlüğü ve acısı da değersizdir.

Postmodern çağda psikoterapi, bu sebeplerle en çok dışlanan, hazmedilemeyen acı hissinden muzdariptir. Onu yaşamak ve görmek istemeyen insan, bu duyguyu yalancı ve silik mutluluklarla değiştirmektedir. Çağımızda artık insanlar acı hissetmemek için “acıdan kaçabilecek kadar muhteşem” olduklarını vurgulama yoluna başvurmaktadırlar. Benlik, belki de dünyada hiç olmadığı kadar büyük bir önem görmeye başlamış; hayat sadece “kişinin varoluşu” ile önemli hale gelmiştir. Artık kişiyi anlamlı kılan ne varoluşsal sorunlar, ne o sorunları bulmasında onu yardımcı olabilecek duygular, ne o duyguları birlikte yaşadığı

“ötekinin varlığı”, ne de felsefi ya da dini inançlardır. Artık kişiyi anlamlı kılan kendi benliğidir. Kişi mutluluk için artık ötekine ihtiyaç duymamaktadır. Konuşmak için bir yüze, cinsellik için duygusal olarak bağlandığı bir eşe, orada olmak için fiziksel varlığını taşımaya ihtiyaç duymadığı gibi. Kendi amaçladığı yolda kendi varlığı, parası ve teknolojisiyle dilediğine ulaşabilmektedir. Öyleyse kendi sorunlarına çare ararken, kişi yine ve sadece kendi varlığından destek görebilir; ötekinin varlığına ve yardımına ihtiyacı yoktur. Nihayetinde ötekinden yardım dilemek, günü geldiğinde ona yardım etmek zorunluluğunu ve yükünü de beraberinde getirecektir. O zaman postmodern çağ muhteşem bir çağdır; yetki, otorite, hürriyet en son raddede kişinin emri altındadır. Ne yazık ki bunun mütevazı (!) bir bedeli olarak kişi; yalnızlığı, köksüzlüğü, ait olamamaklığı, mutsuzluğu ve ruhsal dengesizliği de kabullenir (Goldberg ve Crespo, 2004).

Kaybedilen duygu ve vasıflar, insanların kimileyin yaşadıkları yüzeysel sorunlarla terapiste başvurmasına neden olur. Bazen sorun sadece bir yere ait olamamaktır. Psikoterapi, kimlik ve aidiyet sorunlarına da çözüm aramak derdindedir. Ancak bazen psikoterapi ve uygulayıcısı da ‘dışarıdaki hastalık’tan izler taşır. Psikoterapi ve psikoterapist de dışarıdaki insan kadar, muhatabını, yüzüyle karşılaştığı özneyi nesneleştirme yoluna gidebilmektedir. Çağın ruhsal sorunlarının derdine derman olması beklenilen çok özel bu karşılaşma bile, çoğu zaman, varoluşsal duyguları ve iletişimi görmezden gelmektedir. Psikoterapi bile terapistin danışan ile yaşadığı “an”a ve paylaşıma pek az yönelmektedir. Acının ötekinden kişiye bulaşacağı ve onu da alaşağı edeceği inancı o denli büyüktür ki; postmodern çağda psikoterapist bile danışanın acısına gerçek manada dokunmaya, ona değmeye, onunla hemhal olmaya çekinir. Çünkü bu yük, bu bulaşıcı illet belki bir şekilde onu da incitebilir ve güçsüzleştirebilir. O zaman en akıllıca yol psikoterapide danışan ile duygusal birlikteliği fazlaca irdelemeden, düşünsel mekanizmalar, koşullanmalar ve hatta ilaç tedavileri yardımıyla onu “normalleştirmektir”. Birliktelik, burada dahi kaçınılması gereken bir olgu ve acı, terapide bile çaresi olmayan bir zehir gibi görülmektedir. İster intersubjektif kuram olsun, ister hermenötik psikoterapi olsun, isterse de Buber ve Levinas’ın düşüncelerini yankılayan ‘diyalojik terapi’ olsun, bizi gerçek manada bir

karşılaşmaya çağırır. Acıyla yüzleşmeye, acıyı giyinmeye, ‘ben mesul isem varım’ diyen yüksek bir etik bilince, sadece iki kişi psikolojisine değil; tarihin ve toplumun tanıklığına da gereksinen *üç kişi psikolojisi*ne çağırır.

İntersubjektif Kuram: Fıtrata Geri Dönüş

Kayba üzülmek, yas tutmak, yas süreci içinde “karalar bağlamak” kişinin bu süreci atlatabilmesi için gerekli olan yegâne deneyim olduğu gibi, kişinin hayatında ötekini araması ve onunla derin bağlar kurması da doğanın dürtüselliğinden kaynaklanır. Yeni doğan bir çocuğun annesini araması gibi, ötekinden sevgi, şefkat istemesi ve o annenin, karşılığında hiçbir menfaat gözetmeden çocuğu için her desteği sağlaması gibi, fıtrat kendi düzenini, insanın en mutlu haliyle yaşayabileceği bir hayat oluşturmak üzere kurar. Psikoterapi, insanın özellikle modern ve postmodern çağda doğanın akışına çomak sokması ile ortaya çıkan patolojileri düzeltme görevini üstlenmiştir. Bu durumda psikoterapinin hedefi, fıtri olanın insan üzerindeki yaptırım gücünü vurgulamaktan, o duygusal ve dürtüsel akışın önünü tıkayan yığınları temizlemekten başka bir şey olamaz. İntersubjektif kuram, kişinin ötekiyle olan ilişkisini düzenlediği, doğal akışı yeniden canlandırdığı için başarılı olur. Kişi, modern ve postmodern anlayışın zaruret olarak gördüğü bir içe dönüş baskısıyla yeniden karşılaşmak yerine, intersubjektif terapi vasıtasıyla gerçekte ihtiyacı olan öteki ile karşılaşır.

İntersubjektif psikoterapi, temelinde öteki ile kurulan birlikteliğin ve beraber anlam yapılandırmasının bir ürünüdür. Buirski ve Haglund (2001) kişinin ötekini etkilediğini ve ondan muhakkak etkilendiğini belirtirken önemli bir farklılığa da dikkat çekmiştir. Bu karşılıklı etkileşim illa ki eşit ve simetrik ölçülerde olmak zorunda değildir. Kişinin deneyimi öteki ile birlikte yaşaması, o deneyim üstüne ötekiyle birlikte ve hep onun varlığından etkilenerek değerlendirmeler yapması; her iki tarafın da ilişkide birbirlerinden eşit miktarda etkilenecekleri anlamına gelmez. İntersubjektif psikoterapi, bu etkileşimin psikoterapist tarafından daha az olabileceğini ve belki de bunun en doğrusu olduğu gerçeğini vurgular. Psikoterapist; diğer bütün kuramlarda da olduğu gibi danışandan her zaman daha

sağlıklı olmalıdır. Özellikle intersubjektif kurama göre psikoterapistin danışana kıyasla ötekiyle kurduğu ilişkinin değerini daha çok bilmesi, hayatında ötekiyle kurduğu ilişkisel birlikteliğe büyük değer vermesi, kendi iç dünyasına dönüp kendini sorgulamaktan çok, ötekiyle kurduğu etkileşimde kendisinin ve onun farklı görüş açılarını incelemesi gerekmektedir. Psikoterapist, elbette ki danışana oranla ilişkisel koşulların önemini daha fazla görüyor olacaktır ve mutlak doğru peşinde koşmaktansa, her durum ve kişi için doğru olan anlayışının farklı olabileceğini görecektir. Bu durumda zaten psikoterapi, etkileşimin danışan açısından psikoterapiste göre daha yoğun olması demektir. Psikoterapist ile girdiği ilişkide, onu ilişkisel birlikteliğin içinde kendisiyle birlikte değerlendirecek olan danışan, zamanla terapistteki yaklaşımı görüp, onun bir uygulamacısı haline gelebilecektir. Bu durum kaçınılmazdır; çünkü insanlar birbirlerinin duygu durumundan, fikirlerinden, bakış açılarından mutlak surette etkilenirler. Psikoterapist, danışandan daha az da olsa bu birliktelikten yine de yarar sağlar; sonuçta her zaman terapistin de danışandan öğreneceği önemli gerçekler vardır. Çünkü her insan tektir, narsistik bir bakış açısıyla bakılmaksızın tektir. Her insanın duruşu, koşulları, özünde terapiye getirdiği yaşanmışlıklar, anlamlandırmalar, karakter özellikleri, aile yapısı, sosyal ve kültürel değerleri hep farklıdır. Terapist, her yeni danışanla girdiği ilişkide muhakkak ki insana ve onun doğasına ait yeni bir şeyler öğrenecektir. Bu arada elbette ki terapötik hedef; danışanın intersubjektif yaklaşımı mümkün olduğunca benimsemesi olacaktır.

Bağlanma kuramı ile ilgilenen psikoloji düşünürleri, insanın iki temel gereksinimi olduğunu ve bu iki gereksinimin de dengeli bir şekilde elde edilmesiyle kişinin mutlu, huzurlu bir hayat sürebileceğini belirtiyorlar. Bu gereksinimlerden ilki, kişinin öteki ile yaşayacağı çok yakın, sıcak, kabullenici, şefkat verici, anlayışlı, sabırlı bir ilişki olarak görülüyor. Biz bu ilişkiye “doygun ilişki” de diyebiliriz. Doygun ilişki, kişinin ihtiyaç duyduğu tüm değerleri ona verebilen bir ilişki olarak görülmektedir. Doygun ilişki ihtiyacı, çocuğun doğduğu andan itibaren hissettiği bir ihtiyaçtır. Henüz kendi varlığını idame ettiremeyecek olan çocuk, fiziksel ve psikolojik bütün ihtiyaçlarını anne ile

kurduğu bu doygun ilişki vasıtasıyla elde edebilecektir. Anne çocuğa sabırla, anlayışla, sevgiyle, onun ihtiyaçlarını gidermek arzusuyla yaklaştıkça çocuk, hayati bir endişe duymasının yersiz olduğunu anlayacak, hayati güven hissi ve sevildiğini bilme yetisi ile büyüyecektir. Doygun ilişki kişinin doğumuyla birlikte başlayan bir ihtiyaç olmasına rağmen, aslında hayat boyu süren bir ihtiyaçtır da. İnsan, hangi yaşta olursa olsun bu doygun ilişki ihtiyacını hep hissedecek, artık yalnızca ebeveyni ile değil, diğer bütün insanlarla olan birlikteliklerinde de doygun ilişki ihtiyacını gidermeye çalışacaktır. Özellikle hayatının ilk yıllarında bu ihtiyacı giderilen, yani sevildiğini, önemsendiğini, korunduğunu bilen kişiler, doygun ilişkide aynı değerleri ötekine hissettirmek arzusunda olacaktır. Bu durumda kişinin öteki ile kurduğu ilişki, sadece kendi varlığını değil, ötekinin varlığını da tatmin edecek olan bir ilişkidir. Doygun ilişki ihtiyacının giderilmesi zamanla kişinin hayatı boyunca ihtiyaç duyduğu ikinci gereksinimin de giderilebilmesini sağlar; özerklik, doygun ilişki sayesinde gelişen özgüvenin, kişinin kendi ayakları üzerinde durabilmesini sağlamasıdır. Kişi artık ötekinin dediğini yapmak, düşündüğünü düşünmek, ondan onay veya izin almak ihtiyacını daha az hissedecek; kendini ötekiyle kurduğu ilişkide ona ispat ve kabul ettirmek için onun seveceği kalıplara girmek zorunluluğunda hissetmeyecektir. Ötekinin varlığıyla gelen doygun ilişki otonomiyi oluşturacak, özerk kişi, bu durumda ötekine bağımlı hale gelmeyecektir.

Tek kişi kuramı, *Bağlanma Kuramı*'nın işaret ettiği özerklik vurgusunu, içe dönme hedefiyle birlikte sıkça yapmaktadır. İçe dönmek kişinin kendi duygularına daha çok kulak kabartması, kendi düşüncelerini daha çok dinlemesi, kendi varlığına ve deneyimi yorumlayışına daha çok önem vermesi demektir. Özerklik vurgusu ne kadar çok tekrarlanırsa danışanlar, aradıkları hakikatin, kendilerini sıkıntıdan ve sorundan kurtaracak olan yegâne sebebin bu özerkliği elde etmek olduğunu düşünürler. Kişi, zamanla ötekiyle olan ilişkisine daha az değer vermekte, ötekinin varlığı ve hissiyatı daha az önemsenmekte, izole zihin kuramının da etkisiyle öznel bakış açısı gittikçe daha çok hakikat olarak addedilmektedir (Stolorow ve Atwood, 1992). Böylece kişi deneyimlerinin artık öteki tarafından nasıl algılandığını ve ötekine ne hissettirdiğini daha az önemser.

Önemli olan kişinin ne hissettiği, ne yaşadığıdır. Öteki, kişinin hayatında giderek nesneleşen bir malzeme halini alır. Kişi sosyal izolasyon içerisine girer ve bu çevrede, ötekiyle olan derin bağlarını ve ilişkisini kestikçe artık onu besleyebilen, onun duygu ve düşünce dünyasını düzenleyebilen bir geribildirim alma ihtimali daha da azalır. Bu durumda kişi kendi hakkında hükümlerini kendi verecek, ötekinin bakış açısı ve varlığı yok oldukça boşluğu kendi bakış açısı ve varlığıyla doldurabilecektir. Bu durum, tipik narsistik bir yaklaşımın oluşumudur. Kendini daha çok önemseyen, kendine daha çok inanan, ötekini hiçleştiren bir bakış açısıyla yaşamak, kendi geribildirimleriyle kendine yeniden yön vermek, narsisizmin kendi kendini doğurması demektir. Oluşan yeni durum ve hal eskisinden daha koyu bir tekrara sebebiyet verecek; eşeysiz üreyebilen bir canlı gibi narsist, bir an evvelki, şimdiki ve bir an sonraki hallerinde giderek daha da "kendisi" olacaktır.

İntersubjektif kuram, ötekiyle olan bağları giderek kopan ve kendi yörüngesinde, sadece kendisine inanır ve kendisine tapar bir şekilde dönen insanın, mutluluğa ulaşabilmek için ötekiyle olan bağlarının farkına varması ve işlevsel hale gelmesi gerektiğini belirtir. Kişi, daha önce Stolorow ve Atwood'un (1992) belirttiği şekilde, sadece kendi geribildirimleriyle beslenmekte olduğundan, giderek daha da çok kendisine ve yine kendisinden gelen değerlendirmelere hayran kalmaktadır. Ötekini ve onun bakış açısından görüneni kaybetmek, patolojik anlamda olmasa dahi bir şizoid yaşayışa tekabül etmektedir. Kendi hakkındaki değerlendirmeleri yine kendi düşünce ve duygularına dayanan kişi, ötekinin düşünce ve duygularını fark etmez bile. Bu durumda yargısı kesindir; iyi iyidir, kötü kötüdür ve kendisine ait hissetmediği her varlık ve yorum, toptan kötüdür. Bu durum giderek daha da vahim bir hal alabilir; kişi sadece ötekiyle olan yaşanmışlığında realiteyi, ötekinin bakış açısını kaybetmekle kalmaz; zamanla kendi bakış açısını da kaybeder. Varlığına gönülden inandığı ve hayatının temeli haline getirdiği kendi muhteşemliği dahi zamanla yok olmaktadır; zira ötekinden duygusal ve düşünsel bir geribildirim almadan ve ona aynı bildirimleri vermeden kişinin kendi içinde ürettiği tüm gerçeklik zamanla eksilmeye mahkûmdur. Ötekinin yokluğu, kişinin kendi

duygularını anlamlandırmasına dahi engel olmaktadır. Bu sebeple öteki ile bağları kopmuş olan birçok insan içinde bulunduğu duygu durumunu dahi anlamlandıramamakta, psikoterapi sırasında tam olarak ne hissettiğini bilmediğini belirtmektedir. Ötekinden gelmeyen geribildirim, körelmiş bir özbildirim ile birleşince daha derin bir yoksunluğa sebep olmaktadır. Kişi bir anlamsızlık, duygusuzluk, tatminsizlik salgınıyla birlikte aidiyetsizlik ve kimliksizlik yaşamaya; bu aidiyetsizlik ve kimliksizlik de zamanla artan öfkeye ve bencilliğe dönüşmektedir. Bir kördüğüm haline gelmiş ruh hali, ucu ve başı belli olmayan sorunlar yumağı insanı daha da ümitsiz kılar.

Buirski ve Haglund (2001), intersubjektif kuramın bu durumun üstesinden gelebilme gücünü gösterir. İçe dönmeyi emreden kuramların aksine intersubjektif kuram, kişinin öteki ile kurduğu ilişkide üç farklı açıdan beslendiğini ve öteki ile olan ilişkinin kopması durumunda bu kaynakların üçünün birden kesildiğini yazar. Kişi, öncelikle ötekiyle kurduğu ilişkiden faydalanarak belirli bir duygu, düşünce, beklenti, kimlik, aidiyet birikimi elde eder. Bu, kişinin kim olduğunu anlaması için gerekli olan ilk kaynaktır. Öteki ile olan birliktelik derinleştiği, ilişkisel koşullar fark edildiği ve ötekinin bakış açısı algılandığı zaman ise kişi kendi deneyiminin mutlak deneyim olmadığını, başka deneyimlerin de var olduğunu, kendi varlığının sonuçta bir başkasını; yani ötekini etkilediğini ve değiştirdiğini görür. Tek yönlü bakış açısı böylece değişebilir; ötekinin duyguları, düşünceleri, beklentileri; kişinin kendi duygu, düşünce ve beklentilerinin hayatın kaynağı olmadığını gösterir. Bu durumda tatminsizlik bile daha az olacaktır; neticede kişinin varlığı yegâne varlık olmadığından, onun hüznü, başarısızlığı, sorunları dahi gerçekte büyük bir yıkım olarak görülmeyecektir. Bu şekilde kişi üçüncü kaynağından da beslenmeye başlayacaktır; o ve öteki bir birlikteliktedirler ve içinde bulunulan her birliktelik, diğerinden farklıdır. İlişkisel koşul, mesuliyeti sadece onun ya da ötekinin üstüne atmaz; bu ilişkisel koşulun gücü fark edildikçe, onu değiştirebilme isteği ve gücü daha çok görülebilir.

Psikoterapi, danışanın “öteki” olan terapist ile birlikteliğinde gerçekte ona bahşedilen ama modern hayatın kendisinden esirgediği bu üç kaynağın yine

danışana sunumunu hedefler. Terapist, yalnızlığı, yalnızlığından kaynaklanan kızgınlığı ve benmerkezciliği en yüksek noktalara ulaşmış olan danışana öncelikle kendi duygularını anlamlandırmada yardımcı olur (Buirski ve Haglund, 2001). Bir çocuğun, henüz kendi hissiyatının ne manayı geldiğini bilmediği yıllarda ebeveyni tarafından desteklenmesi, ona hislerinin açıklamalarının yapılması nasıl etkiliyse; terapistin de kişinin kendi duygularını anlamlandırmasında danışana yardım etmesi o derecede etkili ve gereklidir. Duygusal hiçlik yaşadığını, boşluk hissettiğini belirten, bu boşluğu yüzünde, mimiklerinde, ses tonunda dahi hissedilebilen danışan; terapistin aslında onun kendisinin fark edemediği duyguları olduğunu belirtmesi ve bunları göstermesi ile kendisini daha iyi anlamlandırabilecektir. Duygusuzluk; esasen mümkün değildir ve terapistin bu durumda dahi danışanın bir duygu hali içinde bulunacağını göstermesi, aslında onun kendisini bir ölü, enerjisi bitmiş, tükenmiş bir varlık gibi hissetmesini engeller. Danışan halen hayattadır; hissediyordur ve hisleri öteki tarafından görülebiliyordur. Öteki onu hissedebiliyordur, görebiliyordur, anlamlandırabiliyordur ve o kabul etsin ya da etmesin; ötekiyle yaşadığı ilişkide kişi ondan duygusal ve düşünsel geribildirim alabiliyordur. Bu duruma kayıtsız kalmak elbette ki mümkün değildir. Kişiyi anlayan, ona değer veren bir öteki, onun kendi inşa ettiği sınırları yıkmasına; ötekine ve ötekiler birliğine katılmasına sebep olacaktır.

Buirski ve Haglund (2001), psikoterapötik birliktelikte danışanın terapist ile yaşadığı ilişkinin, intersubjektif kuramın amacı olmasının, bu sebeple gerekli olduğunu belirtir. Psikoterapist, basit bir empatik birliktelikten öteye gider ve sadece danışanın içinde bulunduğu ruh halini anlamaya çalışmaz. Onun içinde bulunduğu ruh halini incelerken, onunla yaşadığı ilişkide kendi duygu dünyasını da ele alır; bu ikisinin birleşimi sayesinde psikoterapist; hem danışanın kendisine yönlendirdiği duygu ve davranışları gerçekten anlamlandırabilir hem de kendisinin danışana yönlendirdiği duygu ve düşüncelerin sebeplerini ve karşılığını görebilir. Bu durum “*Empatik-İç gözlemsel tutum”* olarak basit empati yaklaşımından ayrılmıştır. İntersubjektif kuramda terapistin danışan ile yaşadığı birliktelik terapötik işlev üstlendiğinden, basit bir empatik anlayışın yeterli

olamayacağı görülmektedir. Bu daha derin, daha karşılıklı, ilişkisel empati anlayışı; terapinin özüdür.

İntersubjektif kuramla çalışan psikoterapistler sadece danışanın farkına varamadığı duygusal dünyasını işaret etmek, o duyguları kelimelere dökerek anlamlandırabilecek hale getirmek ve bunun için danışanı cesaretlendirmekle yetinmez. Terapist aynı zamanda danışanın birlikteliğini hiç yaşayamadığı öteki olarak onun hiç fark edilmemiş, kabul görmemiş, saklanmak istenmiş olumsuz duygularını kabullenir ve onları birlikteliklerinin getirdiği güç ile yeniden düzenlemeyi başarır. Kendi duygularının, olumsuz da olsa kabullenilebildiğini, bir başkası tarafından tutulabildiğini, değiştirilebildiğini görmek danışanın yalnız olmadığının ispatıdır. Öteki ile birliktelik mümkündür ve başarılabilir bir deneyimdir.

Stolorow ve Atwood (1992) terapistin yorum yapmasının hastada saklı olanı farkındalık düzeyine taşıdığı önermesine itiraz eder. Onlara göre bu önerme, Freud'un arkeolojik modelinin ve topografik kuramının bir kalıntısıdır. Bu model, analistin ruhsal örgütlenmesinin bir yorumu nasıl çevrelediğini hesaba katmakta aciz kalmaktadır. Psikanaliz pek çok analist için saklı hazinelerin psikolojisidir ve bu hazineleri yeryüzüne çıkarmak analistin önde gelen misyonudur. Oysa intersubjektif yaklaşıma göre psikanaliz, artık yalıtılmış bir bilinçdışı zihnin en derin seviyelerine doğru bir arkeolojik kazı değildir. Bu eleştiri bize iki şey söyler: Evvelen, inşa edilmiş olan geçmiş doğru olmayabilir. Saniyen, 'geçmiş hiç bugüne değmeden, bugünle etkileşime girmeden gayet kaderci bir biçimde bugüne sebep olur' önermesi tashihe muhtaçtır. İç dünya dış dünyadan bir uzlet halinde yaşamıyor. Neyi beklediğimiz, nasıl davrandığımız ve olan biteni nasıl yorumladığımız sürekli değişen bağlamdan etkilenir. İnsan bağlamı, bağlam da insanı inşa eder.

Psikoterapi, danışanın sadece kendisini anlamak ve içgörü sahibi olabilmek arzusuyla başvurduğu bir çözüm yolu değildir. Danışanlar, psikoterapi almayı içgörü sahibi olmanın yanı sıra yeni ve daha mutlu bir hayat sürdürebilme arzusuyla isterler. Terapistin danışanı anladığını, ona hayat hikâyesiyle değer verdiğini, onun duygularını içinde hissedebildiğini göstermesi yeterli değildir.

Danışan, farklı bir bakış açısıyla, ilişkiler ve ilişkisel koşullar ışığı altında yeniden yazılmış hayat hikâyesinden elbette güç alacaktır. Bu yeniden oluşturulmuş, anlamlanmış ve terapist danışan ilişkisiyle değer katılmış hikâye, şüphesiz ki onun kendiyle barışmasında ve yeni umutlar elde etmesinde etkilidir. Ancak Wachtel (2008), sadece geçmişe açıklama getirmenin ve farklı bir bakış açısıyla yeniden yazılmış bir hayat hikâyesine sahip olmanın yetersizliğini vurgulamaktadır. Terapistin asıl görevi, danışanın gelecek hikâyesini yapılandırmasına da yardımcı olmaktır. Psikoterapi, danışanın geçmişi yeni bir bakış açısıyla süzmesi ve değerlendirmesi kadar, gelecek hayat hikâyesindeki yeni olasılıkların bulunması, yeni hedeflerin konulması vazifesini de içermektedir. Gelecekte danışanı bekleyen alternatifler, olasılıklar ve girişimler belirtilmedikçe terapi eskiye dönük bir yapılanmadan; bir restorasyondan başka bir hal almayacaktır. Oysaki yeniden yapılanan geçmişin üstüne danışanı cesaretlendirecek, onu harekete geçirecek yeni olasılıkları da işaret etmek gereklidir. Böylece danışan terapötik birliktelikte yaşanabilecek gerçek bir ilişkinin sonuçlarının, getiri ve yaptırımlarının da gerçek ve olumlu olduğunu görebilecektir. Terapist ile yaşadığı ilişki donuk bir tasvir ve analiz atmosferinden çok uzakta, canlı, hareketli ve kişiye hayat katan bir ilişkidir. Bu sebeplerle ilişkisel kuramda psikoterapi gerçekçi hedefler belirlemekte, danışanın iç dünyasına dönüşü zorunlu hale gelmekten ve bu zorunluluğun verimsizliği yaşatmasından kaçınmaktadır. Kişinin içgörüsü, zaten ötekiyle yaşadığı gerçek ilişkide kendiliğinden gelişecek olan bir güçtür. Sadece onu aramak amacıyla terapötik birlikteliği oluşturmaktansa, kişinin terapi odasından çıktığında karşılaşacağı gerçek dünyaya dair girişimlerde bulunmakta büyük fayda vardır. Hayat; böylece terapötik birliktelikle tadılan bir dinamiğin, akışkanlığın ve gerçekliğin yaşanabileceği hale gelir.

İntersubjektif Kuram ve Anlam Arayışı

İntersubjektif kuram, terapist ve danışan birlikteliğinde hayatın bir içselleştirme, süzme eylemi olmadığını belirtir. Öteki ile olan ilişkinin sınırlarının kesin bir şekilde belirlenmesi gerekmemektedir. Bununla birlikte

kişiye ait olduğu iddia edilen iki dünya, iç-dış olarak birbirinden ayrılamaz. Her insan o ya da bu şekilde hayata dair değerlendirmeleri sonucunda bir anlayış geliştirir, bir dünya görüşüne sahip olur. Bu dünya görüşü bir müddet sonra onun hayattaki "anlam"ı haline gelir. İster öteki ile olan birlikteliğinin önemini fark etmiş olsun, isterse kendisini ötekinden ayrı ve ona yabancı görsün; bütün insanlar bir noktada hayatta anlam arama çabasındadırlar. Öyle ki, hayatında aranacak herhangi bir anlam olmadığını, deneyimlerine "hayatı anlamlandırma" amacıyla bakmadığını belirten insanlar dahi aslında "bu dünyada anlam aramaya değecek bir şeylerin olmadığı" anlamını bulmuşlar ve buldukları bu anlamı güçlendirecek diğer delilleri aramaya koyulmuşlardır. Nihayetinde insanın anlam arayışı her zaman var olan bir gereksinimdir; insani bir durumdur. Bu sebeple intersubjektif psikoterapinin hedeflediği bir diğer kazanım da; kişinin hayatındaki anlam arama gereksinimini görmesi, onu dışlamak yerine onun farkında olarak yola devam etmesidir. Kuram bu noktada önemli bir beceriden de söz eder: Her insan, hayatının herhangi bir anında hayatta bulduğu anlamı değiştirmeye kabildir. Bir defa hayatımızla ilgili edindiğimiz, oluşturduğumuz anlam ilelebet bizim anlamımız olmak zorunda değildir. Hatta hayat boyunca devam eden bu "anlam arayışı" normal bir süreçtir çünkü insanın ilişkide olduğu "ötekiler" değiştikçe, ötekiyle ilişkiye girilen "koşullar" değiştikçe ve bunlara dayanarak insanı içinde biriktirdiği malzemeler, dinamikler değiştikçe elbette ki hayatı anlamlandırma süreci ve görüşü de değişecektir. Bu sebeple insanların çoğu, gençlik yıllarında hayata dair edindikleri anlamları orta yaşlarda terk ederken, yaşlılık dönemlerinde de orta yaşlarında akıllarına dahi getiremedikleri yaşamsal anlamlarla dolarlar. Bu süreç, kişinin hayatında diğer bütün fizyolojik, sosyolojik, psikolojik ve bilişsel süreçler gibi bir süreçtir. Başlangıcı sonunu asla belirlemez; anlam arayışında kişinin "hayata dair bulduğu anlam" hep değişmekte ve gelişmektedir. İntersubjektif psikoterapi, bu gelişimin kişinin bir avantajı olduğunu vurgular. Psikoterapi, zaten en yüksek hedefte bu "yaşamsal anlam"ı geliştirebilmeyi hedefler.

Kişinin hayata dair oluşturduğu anlamlar, hayatının herhangi bir döneminde değişmekle kalmaz. Döngüsel ve önüne geçilemez bir şekilde kişinin yaşadığı

deneyimlere bakış açısı, onun hayata dair hangi anlamlar çıkaracağının; bu anlamlar da onun hangi deneyimleri seçerek yaşayacağının bir göstergesidir. Yaşamsal anlam, bir şekilde kişinin kendi "ilişkisel koşullarını" oluşturur (Buirski ve Haglund, 2001). Nihayetinde kişi, yaşamsal anlamına itaat eden deneyimleri yaşamaya, onları tekrar etmeye, onları devam ettirmeye odaklanır. Bu, psikanalitik teorilerde de kişinin "yaşamsal bütünlüğünü koruma" amacı olarak görülen bir davranış şeklidir. Kişi deneyimlerinden çıkardığı değerlendirmeleri daha büyük, genelgeçer kabullenmeler haline getirerek yaşamsal anlamlar oluşturacak, bu yaşamsal anlamlar da benliğin ve hayat hikâyesinin bütünlüğünü korumak ve geleceği tahmin edebilmek için kullanılacaktır. Yaşamsal anlamlara uygun deneyimlerin yaşanması için kişi özveride bulunacaktır; bu süreç her zaman bilinçli olmak zorunda değildir. İntersubjektif kuramın bu kabullenişe bir itirazı yoktur; zira bu durum zaten ötekiyle birlikte yaşanan bir anlamlandırma sürecinin sonucudur. Öteki ile zorlayıcı, stresli ve aşağı çekici ilişki ne kadar yoğun ve uzun süreliyse, olumsuz yaşamsal anlamların oluşması da o kadar muhtemeldir. Ancak öyle ya da böyle bu yaşamsal anlamlar zamanla kişinin kendi varlığını tanımladığı koşullar haline gelecektir ve öteki ile ilişki bu durumdan muhakkak etkilenecektir.

Buirski ve Haglund (2001), yaşamsal anlamların; ilişkisel koşullar, deneyimsel prensipler, beklentiler ve anlamlandırmalar haline geldiğini belirtir. Özellikle hayatın ilk yıllarında çocuğun ötekiyle yaşadığı ilişkilerden büyük ölçüde etkilenilerek oluşturulan bu deneyimsel prensipler ve beklentiler; ilerleyen yıllarda da ilişkiler üzerinde etkisini gösterir: kişi sadece kendi varlığını değil aynı zamanda ötekinin varlığını ve onunla yaşadığı ilişkiyi de bu ilişkisel prensipler ile değerlendirir. Özellikle olumsuz ilişkisel prensiplerin oluştuğu durumlarda ne yazık ki beklentilerin gerçek çıkması kadar, çıkmaması da kişi için yıpratıcı olur. Öteki ile girdiği ilişkide kendini hep zayıf, güçsüz, güvensiz, yeteneksiz, sorun kaynağı olarak gören kişi; bir başka ötekiyle yaşadığı ilişkide aynı koşullar tekrarlanmasa dahi mutlu olamaz; hatta şaşırabilir ve ruhsal sorunlar yaşamaya başlayabilir. Kişinin hikâyesel bütünlüğü alışılmışın dışına çıkmıştır ve iyi de olsa bu istisnai durumu; kişinin kontrol edemediği bir güçten

kaynaklanmaktadır. Bu kontrolsüzlük hissi, o durumu bir daha geri getirecek gücü olmadığını fark eden kişide büyük ıstıraba yol açacaktır. İntersubjektif psikoterapi, bu deneyimsel ilke ve beklentilerin terapistin yardımıyla yeniden, sağlıklı ve mutlu yaşamı sağlayabilecek şekilde düzenlenmesi demektir.

İki Kişi Yaklaşımı: Terapistin Düşebileceği Tuzaklar

İki kişi yaklaşımını özünde bu derece iyi temsil eden intersubjektif kuram; psikoterapide terapistin odak noktasının danışana yardımcı olmak hevesi olmaması gerektiğini belirtir. Bu, ironik bir varoluşsal sorundur. Herhangi bir kişi olarak terapist; karşısındaki insanın anlatmaya çalıştıklarını dinleyebilmek, "ötekini" anlamlandırabilmek hedefinden saptıkça ve ona bir an evvel yardım etme isteğini öne çıkardıkça; ötekinin meselesinin gerçekte ne olduğunu anlayamaz. Onun kırılmışlığı, ezilmişliği, güçsüzlüğü, fazlaca güçlü kızgınlığı gibi öğrenmesi gereken birçok unsuru gerçekte öğrenemeden; kişiyi bu haliyle bir insan olarak hissedemeden ona yardım etmeye çalışır. Bu sebeple intersubjektif kuramda psikoterapist, yardım etme çabası değil; dinleme ve anlama çabası göstermesi gereken kişidir. Psikoterapistin yardımcı olmaya çalışması aynı zamanda onun tarafından gelmesi muhtemel bir çeşit müdahaleye de delalet eder. Psikoterapist; bu müdahalede bulunabilecek bir "tamirci" olmadığı gibi, danışan da tamir edilmesi gereken bir nesne değildir. Dolayısıyla ne psikoterapistin danışanı değiştirecek yetkisinin ve yetisinin olduğunun düşünülmesi; ne de danışanın bozuk bir nesne olarak görülmesi, intersubjektif kuramda kabul edilebilir görüşlerdir. Terapi, iki kişi yaklaşımını derinden kavramış olan bu kuramda paylaşılan deneyimler toplamıdır ve terapist; danışan ile bu deneyimleri paylaştığı ve onunla birlikte anlamlandırmaya çalıştığı sürece başarılı olacaktır (Buirski ve Haglund, 2001).

İntersubjektif kuram, terapistin danışana yaklaşımının mümkün olduğu kadar empatik-içgözlemsel zeminde olması gerektiğini belirtir. Terapist danışana onun hislerini anladığını belli edecek şekilde yaklaşmalı, danışanla kurduğu iletişimde bu mesajı verecek şekilde hareket etmelidir. Buirski ve Haglund (2001) bu sebeple terapistin danışana ruh halinin nasıl olduğunu sormak ya da ondan

duygu durumunu açıklamasını istemek yerine, onun ruh halini önemsediğini göstermesi gerektiğini vurgular. Terapist, danışan ile gerçek bir empati sürecine girebildiğinde zaten onun içinde bulunduğu koşullarda neler hissedebileceğini anlayacaktır. Öyleyse danışana anlaşıldığına tanıklık edecek şekilde, hissetmesi muhtemel duyguları hissettiğini söyleyebilmelidir. Terapist danışanın baktığı açıdan bakabildiğini, danışanın içinde bulunduğu koşullarda onun hislerinin ve düşüncelerinin kendisi tarafından anlaşılabildiğini vurguladığı ölçüde danışan kendisini kabullenilmiş, değer verilmiş, anlaşılmaya çalışılan biri olarak görecektir. Terapist, bu yaklaşımla hem otoriter bir figür olarak algılanmaktan uzaklaşmış olacak; hem de gayri iradi bir biçimde eleştirel cümleler kurarak danışanı incitmeyecektir.

Terapist danışanın aktardığı olay içerisindeki duygularını hissedebilir ve bunu danışana da belirtebilir. Ancak, gerçekte tam olarak danışanın yaşadığı deneyime hangi anlamlar yüklediğini bilemez. Bu sebeple danışandan yaşadığı deneyimlerin hangi anlama geldiğini açıklamasını rica etmelidir. Danışanın kendi öznelliğinde yaptığı bu ilk açıklama, terapistin de bakış açısıyla yeniden şekillenmektedir. Deneyimden çıkarılan bu yeni mana; artık danışanın ötekiyle olan ilişkisinin bir ürünüdür. (Buirski ve Haglund, 2001).

İntersubjektif Kuram ve Bilinçaltı

Öteki ile ilişki, kişinin hayatı nasıl anlamlandırdığını etkilediği kadar, kişinin düşünce yapısını, bilincini ve bilinçaltını da etkiler. Stolorow ve Atwood (1992) bilinçaltının üç farklı halinden bahsederler. Bunların ilki “dinamik bilinçaltı”dır. Dinamik bilinçaltı, kişinin ötekinde beklenilen olumlu tepkilerin uyanmasını sağlamayan duygusal durumlardan oluşur. Ötekinin kişiye olumlu tepkiler vermemesi, neticede kişinin öteki tarafından kabul görmeyen duygusal hallerinin ve isteklerinin bilinçaltının bu kısmına atılması demektir. Bilinçaltının bu kısmı, aslında kişinin ötekiyle kurduğu iletişimin devam etmesini sağlar. Ötekinin kabul edemediği dürtüler, dinamik bilinçaltında gizlenerek kişinin ötekiyle ilişkisinde su üstüne çıkamaz ve bu durum ötekini tekrar rahatsız etmeyerek kişinin ötekiyle ilişkisinin devamlılığını sağlar. Ötekinin kabul ettiği davranış, tutum, duygu ve

istekler ise daha sık tekrarlanmaya; tekrarlandıkça öteki tarafından bir şekilde bilişsel olarak işaretlenmeye başlar. Bu, kabul gören davranışların ötekinin onu kabulü ve bilişsel olarak etiketlemesi ile kişinin bilinçli dünyasına çekilmesi demektir. Özellikle hayatın ilk yıllarında yegâne öteki konumunu üstlenen ebeveynler, kişinin isteklerini ve dürtüselliğini bilince doğru çekerek ya da bilinçaltına doğru iterek kişinin karakterini şekillendirmeye başlamışlardır. Bilinç, dolayısıyla sadece öteki ile kurulan iletişim sonucunda oluşabilecek bir yapıdır ve öteki ile kurulan iletişim aksadığı ölçüde bilinçaltındaki malzeme bilince ulaşamaz. Stolorow ve Atwood (1992), önemli bir noktaya dikkat çekerek klasik psikanalizin bilinçaltını yorumlayışının, ilişkisel kuramların bilinçaltını yorumlayışından farklı olduğunu belirtir. Dinamik bilinçaltı, basitçe bastırılan, kişinin uygunsuz gördüğü malzemeyi bilinçsizliğin derinlerine itmesiyle oluşan bir yapı değildir. Bilinçaltı, intesubjektif bir çerçevede, çevresel koşulların içinde gelişir. Bu durumda sadece dinamik bilinçaltı oluşumunun gerçekleştiği kişi değil, onun materyalini uygunsuz bulan, onu reddeden kişi de bilinçaltının oluşumunda görevlidir. Bu durum, kronolojik olarak geriye doğru gittiği açıkça gözlemlenebilen bir durumdur. Öteki de bir zamanlar bir başka öteki ile iletişime girmiş, bunun sonucunda kendi kabullenebilir dürtüselliği yine kendi bilincini oluşturmuştur. Diğer öteki tarafından kabul edilmeyen malzemeler de onun bilinçaltına itilmiştir. Öyleyse kişinin bilinci aslında tek bir figür olarak “öteki”nin varlığıyla dahi oluşmaz. Bilinç, aslında kolektif bir üründür ve toplum, kültür, sosyal normlar hatta tarihsel devirler, siyasi ve politik güçler de işin içindedir. Kişi, karakterinin tüm bu karışık iletişimlerin vasıtasıyla oluştuğunu elbette ki fark etmez. Stolorow, bilincin yapılandırmasının klasik psikanalitik kuramın belirttiği gibi sadece çocukluk yıllarında gerçekleşen bir olgu olmadığını söyler. Bilinç, hayatın her döneminde öteki tarafından oluşturulan, sürekli yenilenen, sürekli dinamik bir olgudur. *Hayatımızın ilk yılları elbette ki çok önemlidir; ancak kim olduğumuz sadece o yılların bir ürünü değildir.*

Stolorow ve Atwood (1992); bilinçaltının tüm katmanlarında danışan-terapist birlikteliğinin gerekli olduğunu belirtir. Dinamik bilinçaltında bilincin en

derinlerine itilmiş, kesin surette kabul görmeyen deneyimler kişinin sorun yaşamasına sebep olurken; terapist bu malzemeyi danışanla birlikte yeniden değerlendirmeli ve anlamlandırmalıdır. Düzenleyici ilkelerin farkındalığı yine bu terapötik birliktelikle arttırılmalı; parçalanan malzemeler de yine bu birliktelikle bütün ve anlamlı hale getirilmelidir.

Danışanın bilinçaltı, intersubjektif yaklaşımla birlikte yeniden şekillenecek, danışan ve terapistin ortak etkileşimiyle yeniden yapılandırılacaktır. Ancak ilişkinin ilerleyen aşamalarında, danışan ve terapist arasında güven bağlarının kurulduğu zamanlarda mümkün olacak bu ortak yapılandırma, terapistin zannettiği kadar kolay bir süreç olmayacaktır. Danışanın bilinçaltı zaman zaman hırçın ve agresif bir şekilde su üstüne çıkacak, sürekli ve ısrarcı bir şekilde bilinçaltındaki olumsuz duygu ve beklentiler terapiste yönelecektir (Ginot, 2001). Terapist ve danışan arasında tamamıyla doğal bir ilişkinin, duygusal bir birlikteliğin var olmasıyla mümkün olabilecek bu durum, terapistin danışanın bilinçaltını her şekilde kabul etmesi şartıyla terapötik başarıya dönüşebilir. Terapist, danışanın olumsuz duygularını da olumlu duyguları kadar kabullenebildiği ve taşıyabildiği müddetçe Stolorow ve Atwood'un belirttiği dinamik bilinçaltı malzemesi, danışana zarar vermeyen yeni bir hale dönüşebilecektir. Artık saklanmak zorunda olan, kesin bir şekilde reddedilen duygular yoktur; kişi kendisini her haliyle gösterebilir ve her haliyle "öteki" ile olan ilişkisini sürdürebilir.

Ginot (2001), intersubjektif bakış açısında varlığını sürdürebilen bu "karşılıklı duygusal iletişim ve yeniden yapılandırma" sürecinin, aslında terapistin kendisini danışanın kullanımına sunduğu bir süreç olduğunu belirtir. Danışan anlaşılmak, bağlanmak, kendisini daha iyi hissetmek ihtiyaçları ile terapiste yaklaşacak; bu birliktelikte terapistin varlığını kullanarak *"ötekiyle birleşme"*nin yollarını öğrenecektir. Terapistin bu noktada rolü, sadece "öteki" olmasıdır. Psikoloji alanında eğitimi danışandan daha fazla olmakla ve bilimsel yöntemleri daha iyi bilmekle birlikte, terapist, hiçbir zaman danışanın ne yaşadığını, ne hissettiğini ve ne düşündüğünü danışandan daha iyi bilemez. Levinas'ın meşhur cümlesini hatırlayacak olursak, *'ötekinin ötekiliği tam manasıyla anlaşılamaz'*.

Danışanın da terapist ile yaşadığı birlikteliğe kadar, gerçekten ne hissettiğini ve ne düşündüğünü bilememesi doğaldır. Bu noktada sadece onların birliği ve etkileşimi danışanın çözümlemelerine yardımcı olabilir. Kullanılan psikoterapötik teknikler değil, ancak terapistin danışan ile duygusal bir bağ kurabilme becerisi ve onun kabullenilmemiş duygularını kabul etme cesareti yardımcı olabilir. Terapist, danışanın daha önce kabullenilmeyen duygularını kabullendiği müddetçe onun, kendisine ait olmadığı hissini veren, kendisinden ayırdığı ve uzaklaştırdığı yanlarını yeniden sahiplenmesini sağlayacaktır.

Ötekini Duymak

İntersubjektif kuram, aslında doğada var olan, fıtratımıza sinmiş, hatta fıtratımızı şekillendirmiş, bir zamanlar bildiğimiz, hissettiğimiz ve yaşadığımız birlikteliği bizlere tekrar hatırlatmayı hedefler. İnsan, ötekini anlayabilme, onu hissedebilme, onunla korkmadan, çekinmeden duygusal birliktelik kurabilme yetisini kaybetmediği o zamanlarda; kim olduğunu ve kişisel değerini “ötekinin varlığına” borçlu olduğunu bilmiştir. Modern çağ ile başlayan ayrılıklar ve günümüzde postmodern çağda varmış gibi yapılan, ancak yokluğu çok belli olan birliktelikler; kişinin hem kendisini hem de ötekini anlayamamasına ve hissedememesine sebep olmuştur. İnsanlar ötekini tanımak istememeye, kendi varlıklarını ötekinden hep değerli görmeye ancak kendilerine ve hayata giderek daha az güvenmeye başlamışlardır. Postmodern dünyada birliktelik o kadar imkânsız ve büyük bir meseledir ki; insan gerçek bir birlikteliğin mümkün olamayacağını, var olan birlikteliklerin de ancak kişilerin her konuda aynı fikirde, duyguda ve bakış açısında olabilmesiyle sürebileceğini düşünür. Bu sebeple dostluklar yerini arkadaşlıklara, arkadaşlıklar tanışıklıklara bırakmış; komşuluklar azalmış, toplumun farklı kesimleri ve katmanları arasındaki bağlar zayıflamıştır. İnsanlar giderek hoşgörüsüzleşmeye, birbirlerine karşı tahammülsüzleşmeye başlamışlar; giderek birbirlerine daha az değer vererek, birbirlerini daha az “insan” olarak görerek yaşamlarını sürdürmüşlerdir. Artık kişisel farklılıklar birlikteliklere anlam katan olgular değildir. Farklılık giderek korkulan, daha da çok korkulması gerekilen bir etmen halini almıştır. Öteki,

benden ne kadar farklı düşünüyor, ne kadar farklı hissediyor ve hatta ne kadar farklı beklentilerde bulunuyorsa; bu benim zararıma bir durumdur. Farklı olan benim aleyhime varlığını sürdürmektedir ve onun varlığı benim için sadece bir tehlikedir.

İntersubjektif kuram, modern yıllarda başlayan bu sakat birlikteliklerin önüne geçebilecek bir ilaçtır. Terapötik ortamda başlayacak olan birliktelik, kişinin öteki ile birlikteliğinin mümkün olduğunu, bu birlikteliğin sanıldığı gibi ortak noktalar ve benzerlikler üzerine değil; aksine farklılıklar üzerine kurulduğunu hatırlatır. *Farklılık, kişinin ötekiyle olan ilişkisinde kaçamayacağı bir olgudur. O farklılıkların kabulü mümkündür ve kişi illa ki ötekine uymak ya da kendini ona uydurmak zorunda değildir* (Benjamin, 1988). İlişkisel birliktelik, benzerliklere olduğu kadar farklılıklara da duyulan sevgi ve saygı vasıtasıyla mümkün hale gelir. Jessica Benjamin, farklılığın aynı zamanda kişinin yaşadığı ilişkiye gerçeklik duygusu katan yegâne değer olduğunu bildirir. Kişinin ötekiyle her koşulda muazzam uyumu mümkün olmadığı gibi bu durum sıkıcı ve gerçek dışı bir olgudur. Oysaki ötekinin farklılığı, kişinin gerçek bir ilişkide olduğunun ispatıdır. Dinlemeye, anlamaya, kabul etmeye çalışmak; farklılık sayesinde kişinin ilişkide daha çok çaba sarf etmesi demek olacaktır. Farklılık, bu haliyle bir kusur değil; o farklılığı yaşayabilen kişiler için bir hediye, bir sonuç, bir meziyettir. Terapistin danışanın farklılığını kabul etmesiyle başlayacak olan süreç, danışanın da terapistin farklılığını kabul etmesi ile devam ettikçe; aslında "ötekinin farklılığı" görülmüş demektir. Danışan, artık hayatında ötekini ve onun farklılığını düşmanca bir saldırı, bir tehlike olarak görmek yerine bir değer olarak algılayabilecektir. Bu açıdan intersubjektif kuram tıpkı hermenötik psikoterapi veya diyalojik psikoterapide dile geldiği gibi, kendi önkabullerimizi askıya alarak ötekine adım atmamızı, onunla gerçek bir iletişime girerek onun tarafından değiştirilmeyi ve dönüştürülmeyi kabullenmemizi ister. Onu kendi farklılığı ve biricikliği içinde kabullenmektir ki bizi daha insan kılar. Kişi artık ötekini bir tehdit olarak görmeden, onu kendi varlığını yüceltebilecek bir araç haline getirmeden, nesneleştirmeden ve değersizleştirmeden yaşayabiliyor ve öteki ile paylaşıma dayalı birliktelikler kurabiliyorsa, intersubjektif kuramın

öngördüğü aynılık içinde farklılık hedefi tutturulmuş olur. Günümüz psikopatolojisinin kaynağı olmuş yalnızlık, köksüzlük, aidiyetsizlik, hoşgörüsüzlük ve horgörüden uzaklaşarak öteki ile hemhal olmak bu kuramın özüdür. Öteki ile birleşebilmek kabiliyetini yeniden kazanan insan, kendini çürümeye mahkûm eden bu olumsuz duygulardan kurtulabilmenin yolunu bulmuş demektir. Artık hayat daha anlamlı, daha dolu gelecektir; rekabet ve ayakta kalmak için başkasını istismar etmek, ezilmemek için ezmek düşünceleriyle bezenmiş zihnimiz; bu acı verici durumdan kurtulacaktır. Sadece dinlemek, anlamak arzusu bile hem kişiyi, hem ötekini, hem de içinde bulunulan koşulları değiştirecektir. İkilikler giderek azalacak, kişi kendi varlığının bedelini ötekine ödetmek isteğinden arınacaktır. Jessica Benjamin'in tabiriyle (1988) artık öteki "cevap" ve kişi "ihtiyaç"; ya da öteki "meme" ve kişi "açlık" değildir. Doyurulmak zorunda olan bir benlik yoktur. İntersubjektif yaklaşım, bu narsistik açlığın yerini insani duyguların almasını sağlarken, varoluşsal ihtiyaçlara da cevap verir. Artık güçlü, sırf kendi gücünü ispat etmek ve bencil arzularını doyurabilmek adına zayıfı ezmeye çalışmayacaktır; kontrol ve tahakküm etmekten kurtulup anlamak ve sevmek anlayışına yöneliş gerçekleşmiştir. İnsanın varlığı artık hayatın merkezi değildir ve öteki de kişinin kendisi kadar önemli, değerlidir. Yüceltmek ve aşağı çekmek ihtiyaçlarından kurtularak yaşamak, kişiyi hafifletecektir. Bu bakımdan intersubjektif kuram, diğerkâm bir ahlakın da taşıyıcısı konumundadır. Psikanalizdeki bu heyecan verici yönelim, hem kadim öğretilerin insanı hep bir sorumluluğa ve adalet duygusuna çağıran geleneksel çağrısıyla, hem de geçen asrın etik arayışlarıyla örtüşmektedir. Burada dile gelen düşüncelere koşut bazı düşüncelerin, Martin Buber ve Emmanuel Levinas tarafından nasıl söylenmiş olduğuna bakacağız şimdi. Psikoterapi, sorumluluk ahlakıyla ve ötekini yüksek bir değer bilmenin bilinciyle nasıl şekillenecektir?

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM / İÇİMDEKİ ÖTEKİ: PSİKOTERAPİDE FARKLI BİR DUYUŞ

Radikal Empati

“Seninle aynı durumu yaşamışçasına ıstırabını anlıyorum.” Radikal empatinin kilit cümlesi bu. Martin Buber şöyle yazmıştı: ‘İnsan benliğinin en içteki gelişimi, pek çoklarının zannettiği gibi, kendimizle kurduğumuz ilişkiyle olmaz. Öteki tarafından mevcut kılınmakla ve onun tarafından mevcut kılındığımızı bilmekle olur’ (Buber, 1988). Mevcut kılınmakla geçerlenmiş oluruz. Ötekinin geçerlenmesi için ilişkinin öte yanının tam olarak yaşanması gerekir ki onun ne hissettiğini, bildiğini ve düşündüğünü hayal edebileyim. Onu içeri almakla onunla aramdaki mesafeyi yok etmiyorum. Onun biricikliğini, benden farklılığını, özgeliğini teslim ediyorum. Onun hayatıyla biricikliği, birliği ve bütünlüğü içinde karşılaşmayı göze alıyorum. Diyalog işte böyle bir şey, karşılaştığım kişinin başkalığına bütün kalbimi açıyorum. Beri yanda monolog, onunla konuşsam bile onun sadece benim yaşantımın bir parçası olarak var olmasına izin vermem anlamına geliyor. Eğer öteki sadece benim bir parçam olarak var olacaksa, insanların dünyaları arasındaki ilişki bir oyun ve diyalog, boş bir kurgudan ibaret demektir. Gerçek bir ilişki kurmak istiyorsak birbirimize bir mesafeden bakacak ve her birimiz diğerini bağımsız olarak göreceğiz. Benliğin özü ve anlamı, karşılıklı ilişkidir. Beni varlığa çağıran sensin, seni varlığa çağıran da benim. Beni olduğum o biricik kişi olarak kabul ettiğinde ve benimle kendi biricikliğin içinde karşılaştığında, ikimiz birbirimizi teyit ederiz. Hayır, birbirimiz için rol modeli değiliz; olmaya çağırıldığımız biricik kişileriz. Aramızdaki mesafeye köprüler kurup devamlı bir ilişki içine girerek ‘*aramız*’ı yapıyor ve bizi kuvvetlendiriyoruz. Onunla buluşmaya gittiğimizde, kendi merkezimizi, kişisel özümüzü yitirecek değiliz. Onun gözüyle gördüğümüzde ve onun tarafından yaşadığımızda, ilişkiyi kendi tarafımızdan yaşama imkânını elden bırakmış olmuyoruz. Ötekinin öfkesini biz de öfkeli olduğumuz için daha iyi anlamayız, çünkü onun öfkesi bizden tamamıyla farklı biçimlerde olabilir. Levinas’a uğrayacak olursak, ‘Ötekinin başkalığı/ötekiliği tam manasıyla

anlaşılamaz’. Ama şunu yapabiliriz: Ötekiyle birlikte, burada ve şimdi acı çekebiliriz. Bu ıstırap ayinine, o acı en çok bizim ruhumuzu dağlıyormuşçasına katılabiliriz. Onun yüzü, beni doğruyu konuşmaya çağırıyor. Onun yüzü, yüreğime dokunuyor. Ben bu çağrının ulaştığı ilk kişiyim. Ben bu neşidenin ruhunu yaktığı tek kişiyim. Varlığımın hesabını vermem gerek. ‘Ben sadece mesul olduğum ölçüde benim’. Seni iyileştirmeye çabalarken ben de iyileşiyorum. Senin melal ve acını, benliğimi adeta yok ederek üzerime alıyorum, senin ruhunla kuşanıyor, seni anlamak ve sana vermek istiyorum (Sayar, 2009a).

İnsan dünyasında, bir varlığın diğeriyle karşılaşmasıyla olan biten şey, doğada eşi benzeri bulunmayan bir şeydir. Bu eşsiz karşılaşma, varlıkların birbiri içine aktığı ama yine de her varlığın ayrı kalmaya devam ettiği bu büyük buluşma, insan dünyasına hastır. ‘Ara alan’ her iki eşin ortak alanı dahi olsa, her bir alanın tek başına kuşattığından daha fazlasını kuşatmaktadır artık. Öteki, benim varlığımı teyit etmekle benim varlığımı onarır, bana bu dünyada bir ses, bir oluş verir. Madem ötelerden benim varlığıma yankı veren bir ses var, ben bir yere, bir insan topluluğuna aidim. Eğer o ses gelmiyorsa, varlık teyit edilmeden bir boşlukta, bir yurtsuzlukta kalıyorsa inciniriz. İşte psikoterapi bu yersiz yurtsuzluğu iyileştirmeye çalışır günümüzde. Bunun için de insanın o derin meselesini vukufiyetle fark etmesi, varlığa sinmiş ıstırapla yüzleşebilmesi ve nihayet insanı yüksek bir değer olarak kabullenebilmesi gerekir. Bu kitabın ilk bölümünde, modernitenin farklı hastalıklarını bünyesinde taşıyan bir psikoterapinin insana şifa veremeyeceğini tartışmıştık. İnsan olarak ilişki peşinde koşan varlıklarız. Hayatlarımız bir başkasıyla ve bizi çevreleyen tarih ve kültürle olan ilişkimizde, benliklerimiz ötekiyle karşılıklı etkileşimde bir yön ve kıvam buluyor. Derdimiz capcanlı bir karşılaşmadır; Ben ve Senin bütün varoluşumuzla birbirimize sarıldığımız, kucaklaştığımız, ruhlarımızın birbirine değdiği içten bir buluşmadır. Terapi, bu diyaloga zemin hazırlayabildiği ve bu diyalogu besleyebildiği sürece gerçek ve sahici olur. Gerçek bir hayat, buluşmadan ibarettir. Bu iddia, psikoterapi kuramlarının pek çoğuna gizli ya da açık bir biçimde sinmiş olan ‘bireysel özerklik’ düşüncesine kökten bir biçimde

karşı çıkar. İntersubjektif kuramın ‘izole zihin efsanesi’ eleştirisi, Buber’in topluluğa yaptığı vurguyla uyumludur. Gerek intersubjektif kuram, gerek terapi, farklı kaynaklardan akıp da aynı menfezde buluşan ırmaklar gibi, bizi insan öznesinin bir ilişkiler matrisinde teşekkül ettiğine inandırır. Her iki bakış da bizi, danışan kişinin insanlığına saygı gösteren ve onurlandıran bir etik duruşa çağırır. Sağaltıcı ilişki, iki tarafın da insani bakımdan ortaklaşa bir durum içinde olduğunu teslim eder ve her bir tarafın kendi bakış açısıyla görünebilmesini destekler. Diyalojik terapi, biraz daha ileri giderek, yaşamın iyileştirici gücünü ve varoluşsal buluşmanın önemini vurgular. Onun dertlerinden biri de yabancılaşmayı alt ederek tılsımından arınan dünyayı yeniden tılsımlamaktır. Bu manada diyalojik terapi, poetik duyguyu insana iade eder gibidir. İnsana, insan olduğu için değer verir ve onurlandırır. Terapist danışanıyla özgün ve biricik bir diyalog geliştirmek için tüm yeteneklerini seferber eder. Terapist, danışanın insani zenginliği karşısında, ondan öğrenmeye hazırdır. Irvin Yalom’un kitaplarında sıklıkla altını çizdiği bir süreçtir bu, diyalojik etkileşim, muhatabı tarafından değiştirilmeye hazır olmak demektir. Gerek intersubjektif kuram, gerekse de diyalojik terapi, psikoterapi kuram ve uygulamasına nüfuz etmiş pozitivist indirgemeciliği aşmaya gayret eder. İkisi de psikoterapist ve danışan arasındaki karşılıklığı yüceltir. İki insan konuştuğunda anlam, ne birinin ne de ötekinin sözlerinde değil, diyalogun ta kendisinde saklıdır.

Öteki’ne Karşı Sorumluluk

Kişisel bir üst-anlatı (metanarrative), üst-anlatıların her zaman oynadığı rolü oynardı: Öteki’ne karşı sorumluluğa çağırmak, yahut bir başka deyişle, etik alana seslenmek. Öteki’nin, hâkim kutsal hikâyenin meşrulaştırıcı rolü içinde merkezi bir payı vardır. Özellikle bu hikâyenin “komşunu kendin kadar sev” ve “başkalarına, sana davranılmasını istediğin gibi davran” örneklerinde görülen buyrukları ya da önerileri yönünde. Öteki’yle ilgili duyarlık; 18. yüzyıl Aydınlanma’sıyla esinlenen üst-anlatılarda da kendini göstermektedir. Mamafih, psikoterapi, bu özlü modernist yaratımı, kişinin duygu ve “gereksinimleri”ni, Öteki’ne karşı yükümlülüklerin önüne koymuştur. Çünkü bireyler, kendilerini

hor görmek pahasına hemcinslerini sevmeyi buyurmakta ısrar eden ölümcül bir ahlakçılığın talepleri yönünde kendilerini özellikle zorlanmış hissediyorlardı. Ayrıca, modern pazar ekonomisinin başarısı da müşterilerini, onların mutluluğunun kişisel-hazza, müşteri-memnuniyetine bağlı olduğuna inandırmasına dayanıyordu.

Tarihsel büyük anlatılar Batı toplumunu, modernitenin merkezkaç güçlerine rağmen, bir "biz-lik" duygusu/duyarlığı içinde bir arada tutmuştur. Bu anlatıların yok olup gitmesidir bizi ayrı dünyalarda yaşamaya, ayrı diller konuşmaya mahkûm eden. Öyle ki, bu yoksunluk içinde, gruplar kendi üyelerine hizmet etmekten hoşlansalar bile, başka grup üyelerinin çoğuna karşı ilgisiz kalmaktadırlar. Postmodern dünya her geçen gün daha çok çoğullaşma ve çok kültürlülük yahut bir gezegen uygarlığı yönünde yol alırken, benzerlikten çok farklılık eşyanın doğasına uymakta ve Öteki, mevcut durum için *etik meydan okuma* halini almaktadır. Öteki'ne karşı sorumluluğu, en parlak biçimde, zamanımız için etiğin köşe taşlarından biri haline getiren Emmanuel Levinas'tır. Levinas, Öteki olgusunu/meselesini, Eflatun'dan başlayarak Batı felsefi düşüncesini baştan sona gözden geçiren bir eleştiri yaklaşımıyla ele aldı ve bunu da her bireye, Öteki'nin kendisi üzerindeki mutlak sorumluluk hakkını hatırlatan Kitab-ı Mukaddes kaynaklı peygamberi bakış açısından oluşturdu. Batı düşüncesi evrensel bir gerçek peşindeydi. Bunun gibi, *Aynı'*yı *Öteki* ve farklı olan üzerinde ayrıcalıklı kılarak, evrensellik ideali uğruna, ikincinin dizginlerini ilkinin eline verdi. Bunun sonucu olarak, Öteki'ne herhangi bir varoluşsal (ontolojik) konum tanınmadı. Levinas, Öteki'ni Aynı Olan'ın üzerinde ayrıcalıklı kılmakla, 2.500 yıllık bir felsefeyi ve dili ters çevirmekten daha küçük bir işin peşinde değildir (Parry ve Doan, 1994).

"İnsanın Öteki'yle etik ilişkisinin," diyor Levinas, "kendi kendisiyle olan ontolojik ilişkisinden (egology) ya da dünya dediğimiz bütünden, şeyler toplamından (cosmology) kesinlikle önce geldiğini göstermeye çalışıyorum." (Levinas ve Kearney, 1986) "Benim Öteki'ne duyulan sevgiyle etik ilişkim, kişinin tek başına (Öteki olmadan) yaşamını sürdüremeyeceği, kendisinin dünyada bulunmasında, benzer olmanın ontolojisinde bir anlam bulamayacağı

gerçeğinden neşet ediyor.” (Levinas ve Kearney, 1986)

Tarihsel bağlamda verili olarak psikoterapinin, bireyleri, çoğunlukla irrasyonel olan suça özendirici zorlamalardan kurtarmak amacıyla moral sorunları görecelendirmesi kaçınılmazdı. Aile terapisi ise tam tersine, bir etik duruşun/tutumun peşinde olmak zorundadır. Ailelerde, “Öteki” daima meydan okuma ve fırsat olarak mevcuttur ve bireylerin kendi itibarları ile önemlerini artırma isteklerinin önünde sınır olmadığı bir dünyada bu bilhassa böyledir. Yine de aile üyeleri hikâyelerini birbirlerine anlattıkları zaman, her birine, bir diğer kişinin ince gizemine yönelik bir anlık bakış bahşedilmiş olur. O zaman aile üyeleri hayal güçlerini kullanıp Öteki’lerden duydukları deneyimleri/yaşantıları anlattıklarında, hikâyelerin paylaşımı bir şefkat ve sevecenlik köprüsü sağlayabilir. Bu öyle bir köprüdür ki, onun sayesinde böyle anlarda uzaklaştırıcı gizem dağılabilir ve bu yolla da yabancılaştırıcı farklılıkların aile üyelerinin her birinin kendi hikâye bolluğu/çokluğu içinden biriyle benzerlikler taşıdığı görülebilir. Farklı dünyaların, farklı dillerin söz konusu olduğu bir zamanda, sevdiklerimizdeki farklılıkları, aramızda yaşayan yabancılardaki farklılıkları, hatta kendimizdeki farklılıkları kucaklamaya çağıran bir etik, paylaştığımız hikâyeler sayesinde, pusulasız, haritasız seyredilen bir dünyada ya da okyanusta hayatı kolaylaştırıcı ve işe yarar bir meslek gibi yararlı olabilir (Parry ve Doan, 1994).

Batı kültürünün iki temel felsefi geleneği vardır: *Yunan* ve *İbrani*. Otonomi ve heteronomi. Yunan geleneği özgürlük ve özerkliğe vurgu yapar: Özgürlük, özerklik, *Öteki’nin Aynı’ya indirgenmesi*. Özgürlük başlı başına bir haktır ve başka bir şey tarafından doğrulanmaya gereksinmez. Levinas için, *‘olmak ya da olmamak’* yanlış bir sorudur. Varlığa yönelik ilgi, bilme açlığını da beraberinde getirir ve buradan, her şeyin bilinebileceği yolunda bir düşünce çıkar. Bu düşünceye göre, kendimi bilmekle evreni bilirim. Bilinç, bilmekle özdeşleşir ve her şeyin bilinebileceği vehmine ulaşılır. Oysa yüz, bizi sonsuzluğa, ötekinin tam manasıyla bilinemezliğine taşır. Batı dünyasında, Sokrat sonrasında varlığa verilen ehemmiyet, bilmek ve anlaşılırlık üzerinedir. Kendi bilincimizin ürünlerini inceleyerek bilebileceğimize inanırız. Bilginin sahibi olduğumda,

şeffaf bir dünyada hiçbir şey benden saklı kalmayacak, çünkü her şey anlaşılabilir olacak. Bu anlaşılırlık ülküsüdür ki bizi şiddete sürükler: Beni harekete geçiren, dünyayı şeffaf kılma arzusudur ve ötekinin yüzü, beni durdurmak için orada değildir. Sadece ötekinin yüzüyledir ki sonsuzluktan öğrenebiliriz. Ontolojik olana verilen önem, bütün yıkıcı sonuçlarıyla birlikte, psikoterapinin sorgulanamayan temelini oluşturur. Özerklik/otonomi, benmerkezcilik, sınırlı ve bütün benlik anlayışı bu ontolojiden türer. *Heteronomi* Batı uygarlığında arka plana atılır. Pek çok psikoterapi kuramı özerkliği (otonomi), heteronomiye yeğler. *Her Öteki'yi, Aynı içine sokar, orada eritir.* Dolayısıyla danışan, terapistin sahnesinde bir küçük rol oyuncusu olmak riskiyle karşı karşıya kalır. Danışan da terapinin sonunda hayat sahnesine giren kişileri yan rollerin, ufak rollerin oyuncusu olarak görme eğilimi gösterebilir. O halde postmodern bir terapinin kalkış noktalarından biri de heteronomi olabilir. Çünkü anlam, algılanan dünyanın verilerinden sağlanmaz. Anlam, ancak *mevcudiyet* tarafından öğretilir ve söylenir (Loewenthal ve Snell, 2003)

Modern Terapilerde Kâr- Zarar Hesabı

Sampson (2003), benmerkezci bakış açısını çoğaltan terapilerin hayattan koptuğunu yazar. Ona kalırsa hayatın özünden kopuk bu terapi yöntemleri kadar, onların uygulayıcısı olan terapistler de çağımızın kültürü tarafından yoğrulmaktadır. Bu çağın kültürü ağırlıklı olarak bir tüketim kültürüdür ve en önemli emri, özellikle Batı dünyasında "başar!"dır. Yarışmak, kazanmak, yenmek, sahip olmak, hükmetmek; modern çağa ve kültüre nüfuz etmiş ve pek çoğumuzun sessizce kabul ettiği emirlerdir. Aynı kültürün ürünü olan terapi ve terapist de aynı emirlerle bezenmiş olarak karşımıza çıkar. Kaybetmek, altta kalmak, sessizlik, hüzün, yeterince çabalayamamak anormalliğin alâmetleri sayılıyor; öte yanda normallik, kazanmak ve başarmakla özdeş tutuluyor. Sampson, bu sebeple psikoloji biliminin yeni bir yapılandırmaya ve düzenlemeye ihtiyaç duyduğunu yazar. Diğerkâmlığı önceleyen, ötekinin yüzünü bir ahlak alanı olarak kurgulayan bir etik felsefenin benmerkezciliği yücelten anlayışları ikame etmesi gerektiğini söyler. Benmerkezciliği yücelten kuramlar,

insanın “öteki” ile ilişkisel birlikteliğini bir kâr-zarar muhasebesi üzerine yapılandırmaktadır. Bu kâr-zarar hesabı özellikle Batı mahreçli psikoloji anlayışlarında belirgindir. Kapitalist düzen bizden itaat bekler. Tüket, kazan, kontrol et ama mutlaka itaat et. İnsanlar, özellikle yaşadığımız yüzyılda günlük hayatlarında ve çevrelerindeki diğer insanlarla ilişkilerinde bu basit kâr-zarar muhasebesini giderek daha fazla kullanmaya başlamışlardır. Verdiği ölçüde almak, verdiği kadar istemek ve ne verdiyse ona karşılık beklediğini hissettirmek... Sürekli bir hesap kitap… İnsan ilişkilerine sızan bir iktisat dili… İnsanlar günümüzde bu kapitalist yaşantıyı giderek hayatın normu olarak algılamaya başlamıştır. Psikoterapi dahi, terapistin danışanına ilişkilerinde bir kâr-zarar muhasebesi yapması gerektiği telkiniyle yürür. Terapötik başarı, kişinin öteki ile ilişkisinde ne derece iyi pazarlık yaptığına bakılarak elde edilen bir kavram haline gelir. İlişkide öteki ile alınıp verilecekler hakkında konuşmak, ısrarcı olmak, verilen kadar ya da ondan daha çok talepte bulunmak stratejileri, psikoterapide kişinin kazanımları haline gelmektedir. Özellikle Batı dünyasında ilişki, bu sebeplerle “koşullu birliktelik” olarak algılanmakta; insanı verdiklerine karşın aldıklarıyla tatmin etmeyecek birliktelik, zaman ve enerji kaybı olarak görülmektedir.

Sampson (2003), yaşadığımız yüzyılın aktardığı kültürel değerlerin tartışmasız kabulü anlamına gelen bu düzeni sorgularken, psikoloji biliminin hangi yönde değişmesi gerektiğini de bildirir. Ona kalırsa psikoloji bilimi, Levinas’tan ilham alabilir ve insani beraberliği koşulsuz bir zemin üzerine inşa edebilir. İnsan, ötekine kendi varlığını doyuracak ve tatmin edecek beklentilerle yaklaşmamalıdır. Yaşamın temeli olarak öteki ile birliktelik; koşulsuz, karşılıksız ve beklentisiz olabilmelidir. Verdiği kadar almayı bekleyen insan gerçek anlamda öteki ile bir ilişki kuramaz. Güncelliği ve geçerliliği özellikle Batı dünyasında kabul görmüş bir çok terapi yöntemi de tam bu sebeple değişmelidir. Kişiyi öteki ile yaşadığı ilişkide aşırı denetleyici olmaya yönlendiren, kendi menfaatleri doğrultusunda öteki ile daha iyi pazarlıklar yapmasını sağlayan ve hatta hayatın amacı olarak en kazançlı ilişkiyi hedef olarak gösteren psikoterapi yöntemleri, aslında derdimize deva olamamaktadır. Kültür, başarılı olmayı

emrettiği müddetçe ilişki, benliğe yönelik bir doyum aracı haline gelmektedir. Öfke, ilişkide hâkim olan duygu durumu olarak belirlenir. Kültür; kabullenişi, rıza göstermeyi ve illa kazanmaktansa yeri geldi mi kaybetmeyi de normal saydığı ölçüde, öfke yerini anlayışa ve huzura bırakır. Bugün Batılı psikoterapilere eklenen *farkındalık, kabulleniş* gibi Doğu hikmetinden mülhem temalar; günümüz terapilerinin tıkandığı noktaya işaret ediyor. Hesapçılığı, arzu edilen bir psikolojik değer olarak danışanlarımıza telkin edebilir miyiz? Normalliği tanımlamak için önce kültürü anlamak gerekli değil midir? Eğer içinde yaşadığımız kültür, normalliği insanın tamahkâr ve bencil taraflarını yücelten bir Hobbesyen evren üzerine kurdu ise bu tarz bir normallik anlayışı, insanların içsel huzurunu önünde sonunda alıp götürmeyecek midir?

Kadim öğretilerin pek çoğunda diğerkâmlık özge bir değerdir. Bu kitapta Levinas ve Buber'in getirdiği açılımları öne çıkarıyorum, zira koşulsuz sevmenin, koşulsuz paylaşımın insan ilişkilerinde sağaltıcı bir değeri olduğuna inanıyorum. Psikoterapinin de insana daha geniş bir ahlaki çerçeve sağlayabilmesi gerektiğini öne sürüyorum. Eğer mevcut kültürel koşullanmalar bizi daha iyi insanlar olmaktan alıkoyuyorsa gözlerimizi ufka çevirerek alternatif kültürlere, farklı bakma ve görme biçimlerine yönelebiliriz. Psikoterapi deneyimi bize bu zenginliği, bu ufuk genişliğini sağlayabilmelidir. Gerçek, koşulsuz bir beraberlik, bir kâr/kazanım değil, bir mecburiyettir. İnsan ötekinden gelen sesle var olur, ötekinin sesiyle kendi varlığını ayırt eder. Ötekinin sesine ve iniltisine cevap vermek zaruretiyle kendisini var kılar. Ötekine duyulan ihtiyaç, kişinin sadece kendi ihtiyaçlarını karşılayabileceği bir düzen değildir. İnsan ait olabilmekle insanlığını tescil eder. Aidiyet önemlidir ve ancak koşulsuz ilişkilerin yaşandığı bir ortamda hissedilebilen bir duygudur. Bu sebeple psikoterapi, koşulsuz insani beraberliği danışana kazandırabilecek nitelikte olmalıdır. Çağın tüket emrine uymaktansa, insana "ait ol, ait olduğunu hissettir" önerileri ile danışanın karşısına gelinmelidir. Kimileri bir efsaneden bahsettiğimizi, bu hedeflere ulaşmanın imkânsız olduğunu dile getirecek. Oysa insanın insanın kurdu olduğu bir dünyada, geleceğin psikoterapisi kendi hastalıklarından tam da bu noktada arınmalı ve insan mutsuzluğu için çareler

üretmeye gayret etmelidir.

Koşulsuz olarak ötekine yaklaşmak, onun acılarını duymak ve o acıların geçmesi için ona yardımcı olmaya çabalamak mümkündür. Koşulsuz paylaşım, öteki ile ilişkide verdiğini ve aldığını hesap etme anlayışından uzaklaşmış bir paylaşım halidir. Ötekine verdiğini ve ondan aldığını hesap ederek yaşamaktansa, ona duyduğu samimi hislerle hareket eden, onu anlamaya, ona yardımcı olmaya çalışan insan, ötekine koşulsuz yaklaşan insandır. Ötekinin acısı ile başlayan bir iç acı, elbette ancak ötekinin acısının dindiği durumlarda dinebilecektir. Bu durumda kişi, kendi iç acısını dindirmek ya da kendi benliğini haz duygularıyla doldurmak için mi ötekine yaklaşmaktadır? Bu durum koşulsuz bir ilişkinin örneği olabilir mi? Bilincin kâr ve zarar muhasebesinden yoksun, en saf haliyle bu durum, ancak özde bir paylaşımın ürünüdür. Bir hemhal oluş. Hemdem oluş. Aynı hal ile halleniş ve aynı acının o ağulu çeşmesinden su içiş. Mesele kendi varlığımıza hizmet eden ilişkilerden kaçmak değildir. Kendi benliğimize hizmet edecek ilişkilerde bulunmaktan kaçınmak beyhude bir uğraş olabilir. Önemli olan bu beraberliğin ötekinin acısını dindirmek suretiyle kişinin kendi benliğine de katkıda bulunmasıdır. Ötekinden kayıtsız şartsız mesul olmakla zaten ben de iyileşirim. Ona merhem olmakla kendim şifa bulurum. Bu anlayış üzerine kurulmuş terapötik bakış, kültürün kısıtlamalarından kurtulmuş demektir ve bu da terapinin başarısı olacaktır.

Hayat ve Birlik Arayışı

İnsan doğasını tarif ve tasvir eden psikoloji kuramları, pek çok noktada birbirinden ayrılsalar da bir paydada buluşurlar: Varoluşun düzen ve ahengi, ancak insanın bütünlüğünün korunmasıyla mümkün olabilir. Bu bütünlük, farklı kuramlarda farklı sebep sonuç ilişkilerine dayandırılsa da elzemdir. Klasik psikanalizin kurucusu Freud, topografik modelinde, benliği üç parçadan oluşan bilinçaltı ve üstü yapıların beraberliği halinde betimlemiş ve nevrozun, benliğin bu üç parçasının ahenk ve bütünlüğünün bozulması ile ortaya çıktığını belirtmiştir (Freud, 1947). Freud'a göre biyolojik kaynağından gücünü alan *id* ile kişinin diğerleriyle, ama en çok otoriteyle olan ilişkisinden beslenen *süperego*

arasındaki çatışmalar hangi tarafın galibiyeti ile sonuçlanırsa sonuçlansın, sonuç benliğin parçalarının içinde bir istikrarsızlığa sebep olacaktır (Freud, 1947). Kişi, bu çatışmaların acısından kaçınabilmek için bilinçaltına hayatının ilk yıllarından itibaren işlemiş olan mekanizmaları kullanarak kendini savunacak, bu mekanizmaların kullanımı sonucunda zaman zaman kabul edemediği, taşıyamadığı duygu ve düşünceleri bastıracak, yok sayacak ve kendi benliğinden ayıracaktır.

Klasik psikanalitik kuramda benliğin varlığı ve birliğinin esası üzerine yapılan açıklamalar, normal dışılık ve normalliğin, kişinin iç dünyasına bakılarak görülebileceğini belirtir. Bununla beraber, kişinin ötekiyle olan ilişkisi üzerinde her zaman düşünülmüş ve bu ilişkinin benliğin oluşumu üzerindeki etkisi hep vurgulanmıştır. Modern analitik kuramlar tarafından, kişinin ötekiyle olan ilişkisini yeteri kadar irdelemediği ve daha çok tek başına/izole bir benliğe atıf yaptığı için eleştirilen psikanalitik kuram, aslında benliğin izlerinin kişinin ötekiyle olan ilişkisi vasıtasıyla aydınlatılabileceğini zaman zaman vurgulamıştır. Nitekim Freud'un da belirttiği gibi çocuk, kaynağını kendi oluşumunun derinliklerinden aldığı istek ve arzuları; ebeveyninin, en çok da zamanın otorite figürü olan babanın varlığıyla dizginleyebilmiştir (Freud, 1947). Benliğin parçaları ancak ve ancak çocuğun iç ve dış dünyalarının buluştuğu o ilk anda, birbirleriyle olan ilişkilerini düzenleyebileceklerdir. Kısacası kişi, kim olduğunu bildiğini düşünse bile, aslında kimin varlığının kendi varlığına iz düşürdüğünü, kimin ruh dünyasını şekillendirdiğini tam manasıyla bilemeyecektir.

Kişinin öteki ile karşılaştığı o ilk anın önemi ve özelliği, psikanalitik kuramda bilinçaltının kudretiyle de eşleştirilmiştir. Freud bilinçaltının kişinin benliğinin en derinlerini oluşturan heybetli varlığına dikkat çekerken, aslında onun kişinin bir şekilde yöneticisi, kurtarıcısı olduğunu da vurgulamıştır. Bilincimizde taşımanın ağır geldiği hatıralar, duygular, düşünceler ona emanet edilir ve bilinçaltı kendi varlığını belli etmeden, kişinin ötekiyle olan ilişkisini sahiplenir. Ötekinin varlığı, değeri ve kişiyle olan ilişkisiyle beslenen bilinçaltı; bir hayat boyu kişiyi hep kendi olduğuna inandıracak, ancak her defasında yine ötekinin

izini sürmeye ve onu yutmaya devam edecektir. Ötekini yutmak, onu anlamak ve öğrenmek değil; ancak onu görmek ve içine çekmek demektir. Benlik, ötekinin varlığına bu sebeple ihtiyaç duyar ve sadece ondan beslenir. Kişinin birliğe duyduğu ihtiyaç yalnız kendi iç dünyasının birliğini sağlamakla kalmaz; kişi aynı zamanda ötekinin varlığına ve onunla olan birliğe de muhtaçtır. Birlik, iç ve dış dünyaların her katmanında istenilen, arzulanan ve ulaşmak için çabalanan bir haldir. Birlik, ruhun en derin arzusudur.

Wallin (2007), benliğin farklı katmanlarının varlığından bahseder. Sağlıklı bir insanın benliğinin tüm katmanlarının birbirleriyle birleşmesi gerektiğini belirtir. Kişinin en kaba, en dış sınırlarını belirleyen fiziksel bir benliğinin olduğunu söyleyen yazar, bu benliğin kişinin duygusal ve yansıtıcı benlikleriyle buluşması yoluyla ancak bir beraberlik oluşturabileceğini vurgular. Böylece kişi, fiziksel bir deneyiminin sonucunda kendi duygularını anlayacak; öteki ile olan ilişkisinde yansıtıcı benliğin varlığıyla ötekinin duygu ve düşüncelerini görebilecek; tüm bunların sonucunda iç ve dış dünyalarını birleştirebilecektir. Benliğin bu farklı katmanlarının aynı ahenkte akması, kişinin sağlıklı bir hayat sürmesini sağlayacaktır. İç ve dış dünyaların beraberliğiyle beliren bu ahenk, birliğin tezahürü ve gereğidir.

Klasik psikanalitik kuramdan bazı noktalarda ayrılmakla birlikte “Nesne İlişkileri Kuramı” da insanın doğasındaki birleşme ve ayrılığa dikkat çeker. Çocuğun dünyaya gelmesiyle birlikte başlayan varoluş serüveni, kendi varlığının annesinin varlığından başka ve ayrı olduğunu görmesi ile ilk sarsıntısını yaşayacaktır. Çocuk, benliğinin tüm katmanlarında anneyle bir olduğu ilk andan sonra, kademe kademe ayrılığı fark ve kabul etmekte, bu süreçte onu saran derin hüznü ve şaşkınlığı atlatabildiğinde kendi benliğinin ayrılığını görebilmektedir. Ana rahminden, o güvenli ve rahat sığınaktan kopuşla başlayan bu ayrılık, çocuğun anneyle birleşmesinin verdiği güveni zamanla diğer nesnelerle birleşerek aramasıyla devam edecektir. Bir olmak arzusu, her ne kadar çocuğa zamanla ulaşılmaz gelse de, Freud’un gücünü işaret ettiği bilinçaltında bir yerlerde yatan bu istek, sürekli kendini gösterecektir. Çocuk, yetişkinlik yıllarında dahi *bir olmak* arzusuyla nesne arayışları içinde olacak, kendini en çok

güvende hissettiği zamanlarda o ilk birleşme anının uzantısı olan nesnelerle beraberliğin hazzını alacaktır. Pek çok çocuk, anneden ayrışma dönemlerinde bir battaniye, bir yastık veya bir oyuncakla yoğun bir bağlılık ilişkisi geliştirir. Bu *geçiş nesneleri,* bir anlamda annenin yerini ikame eder.

Her halükarda bir nesne arayışında olacak olan benlik, kendi varlığını ancak nesnenin varlığıyla ve onunla olan ilişkisiyle devam ettirebilir. Bir kere nasıl bir olmayı, ötekiyle ilişkilenmeyi öğrendiyse, mütemadiyen aynı yolları kullanacak, birçok nesneyle bir olmaya çabalayacaktır. Her seferinde kendi varlığının farklılığı ve benliğinin sınırları ile yüzleşse de kişi benliğinin tekliği ve ayrılığının yanında öteki ile birleşme çabasına da kulak verecektir. Birlikte olmak, her halükarda kişinin bildiği ilk gerçeği ve hatta ilk kaybıdır; öyle ki bir hayat boyu onu yakalamak için koşuşturmaktan vazgeçmez.

Öteki ile birlikte olma ihtiyacı o denli derindir ki, öteki ile olan ilişkisinde o ihtiyacın varlığını ve büyüklüğünü reddetmek, zaman zaman kişiyi kavuşamamanın çektiği ıstıraptan alıkoyabilir. Öteki ile olan ilişkisini henüz netleştirememiş, oturtamamış ve anlamlandıramamış olan insan, öteki ile beraberlik sürecinde başarısız oldukça acısından, hüznünden ve endişesinden kaçmak için ötekinin varlığını değersizleştirmeye ve inkâra kalkışabilir. Kişinin ötekiyle bir olma sürecindeki yenilgisi arttıkça onu daha fazla reddedecektir. Zaman içinde, benliğinin asıl kaynağı olan ötekini kaybettiğinde, iç dünyası daha sert çatışmalarla dolup taşacaktır. Beraberliğin o ilk kaybını geri çeviremediğinden, beraberliğin özünü de yok ederek sadece kendi varlığını yüceltecek; tekliğini, biricikliğini ve muhteşemliğini ilan edecektir. Benliğinin kaynağı, gücü ve varlığına hep ihtiyaç duyduğu nesnesi olarak, en uç noktada ötekini yok sayacak; fiziksel, duygusal, sosyal tüm boyutlarıyla benliğinin kopuşuna mani olamayacaktır. Narsisizim, bu haliyle kişinin ötekiyle olan ilişkisinde, birleşmenin olanaksızlığına inandığı en koyu umutsuzlukta beliren çok yüksek bir özgüven ve kişisel değerin ta kendisidir. Umutsuzluk derinleştiğinde, benliğe verilen değer ön plana çıkacak, kişi çok arzu ettiği birliği elde edemeyişini, karşısındaki her nesnenin kontrolü ve elde edilmesi arzusuyla gidermeye çalışacaktır. ‘Bir uçurumuz biz/birbirine bakan iki kuyu’ diyor

Fernando Pessoa. İnsan ilişkileri arasına giren uçurum, ötekinin reddi ve kişinin kendisini, onun varlığına gereksinmediğine ikna ederek yüceltmesiyle gerçekleşiyor.

‘Sen yoksan, ben de yokum’: Bağlanma Kuramı

John Bowlby (1969) bağlanma kuramını açıkladığında, ısrarla altını çizdiği tek gerçeğin, erken çocukluk döneminde ebeveynin sıcaklığından, sevgi ve ilgisinden uzun süreli ve tekrar eden sürelerle ayrı kalan çocuğun ıstırabı olduğunu söyler. Çocuk, bu ıstırapla baş edebilmek için davranış değişikliği gösterir. Çocuk ilgi ve sevgisine ihtiyaç duyduğu ebeveynden bu kadar erken ve şiddetli bir şekilde ayrıldığında, öncelikle bu ayrılığı kabullenemeyip protesto eder. Ayrılığın kabulünün gerçekleştiği noktada, zaman içinde daha içe kapanık ve umutsuz bir çocuk haline gelir. Bu durum Bowlby’nin açıklamalarına göre, geri dönüşü mümkün ancak bir o kadar da zor bir deneyimdir. Çocuk ebeveynin ilgisine ve sıcaklığına sonradan kavuşsa bile ondan uzak durmaya, onu yok saymaya başlayacaktır. Ancak gerçekten istekli, sabırlı, ilgi ve sevgisini gösterme konusunda istikrarlı bir ebeveyn, bir noktada çocuğun güvenini tekrar kazanabilir ve çocukla ebeveyn arasındaki ilişki eski ahengine geri dönebilir.

Bowlby’nin işaret ve ispat ettiği bu gerçeklik, insanın varoluşuyla birlikte gelen *bir olma ihtiyacı*nı açıkça göstermektedir. *Varlığının henüz ilk anlarından itibaren, bir çocuğun bildiği tek gerçeklik, ötekinin varlığına duyduğu mutlak ihtiyaçtır.* Çocuk, henüz bilincinde yer etmemiş olan kelimeleri ve sembolleri kullanmadığı halde ebeveynin varlığına olan ihtiyacını benliğinin derinlerinde hissetmekte, bu ihtiyacın sonunda çağrısını, bildiği tek yolla yani kendisi olmakla yapmaktadır. Kendisi olmak çocuk için ebeveyne olan ihtiyacın açıkça ilanı demektir. Bu ilan, varoluşun belki de her basamağında aynıdır; samimiyet, beraberliğe duyulan istek, çocuk ve anne arasındaki çağıran ve cevap veren bakışlar. Terapi, belki de fıtratın özündeki bu basit ama basit olduğu kadar mükemmel iletişimi kaçırdığı zamanlarda çaresiz kalıyor.

Atkinson (1997), çocuk ve anne arasındaki bu beraberlik ihtiyacının manevi boyutlarda kalmadığını ispat eder. Çocuk rasyonel bir mantığa oturtamadığı

endişelerinin üstesinden annenin o endişeleri önkoşulsuz kabulü ve paylaşması sayesinde kurtulmaktadır. Anne çocuğun endişesini dindirirken, sebeplerini irdelemez ve bir hesap gütmez. Anne, sadece annedir ve çocuğunun endişeleri yüzünden acı çekmesini istemez. Çocuğunun acısı, annenin tüm varlığıyla hissedildiğinde ve onu dindirmek için harekete geçildiğinde diner. Anne, hâlâ kendisi olmakla birlikte çocukla buluştuğu, bir olduğu o anda kendisi ve bebeği arasındaki tüm sınırları kaldırmakta; onunla sadece *"bir olmakta"*dır. Bu beraberliğin beynimizin işleyişini değiştirebilecek büyüklükte bir güç olduğunu bugün sinirbilimi araştırmaları bize söylüyor. Sue Gerhardt'ın (2004) *Why Love Matters* adlı kitabı bu konuda zengin bir döküm sunuyor.

Sinir bilimlerindeki en heyecan verici gelişmelerden biri, yaşantıların biyolojiyi değiştirebildiğinin gösterilmesi. Anne baba çocuğun sinyallerine cevap verdiğinde, pek çok önemli biyolojik sürece de katılmış olur. Anne ve baba ona cevap vermekle, onunla ilişki kurmak ve oyun oynamakla, çocuğun sinir sisteminin aşırı stres yaşamayacak şekilde olgunlaşmasını sağlar. Böylece, beynin ön bölgesinde prefrontal korteks adlı bölge eksiksiz gelişir ve çocuk ilerleyen yıllarda sosyal davranmasına yardımcı olacak şekilde bilgileri zihninde tutmayı, duyguları üzerine düşünmeyi, dürtülerini sınırlamayı öğrenir.

Hayatın ilk yılında beyinde pek çok bağlantı gerçekleşir. Hızla gerçekleşen bağlantılarla sinir ağları oluşur ve bu hammaddeden zihin ortaya çıkar. Hücreler sistemde yerlerini alır ve kullanılmazlarsa ölürler. Bu işleme *'budanma'* adı verilir. Beyin, yararlı olanı tutar; artık işine yaramayacak olanın ise gitmesine izin verir. Beyinde o kadar çok bağlantı üretilir ki bunların içinde bazı örüntüler belirir. En sık ve yineleyici yaşantılar, belirli yolları oluşturur; kullanılmayan bağlantılar budanır. Beyin böylece şekil alır. Özellikle sosyal zekâ, altı ve on sekiz ay arasındaki ilişkilerle şekillenir. Yineleyici ve tipik yaşantılar beyni yapılandırır. Bir baba eve her akşam belirli bir saatte gelip çocuğunu kollarına alıp severse, çocuk babadan beklenen davranışın bu olduğunu düşünmeye başlar.

Bebekler en tuhaf ortamlarda bile, kendilerine yeterince dikkat gösterilirse serpilirler. Sorun, dikkat olmadığında veya dikkat eleştirel veya düşmanca bir hüviyet kazandığında ortaya çıkar. Düşmanca davranan, eleştirel, ihmalkâr anne

babalar büyük olasılıkla stresli anne babalardır ve kendileri de iyi bir çocukluk geçirmemişlerdir. Bu önemlidir, zira bebeğin sinir sistemi hayatın ilk evrelerinde çok duyarlıdır. Erken yaşantılar, beynin biyokimyasını değiştirebilir. Yeterince dikkat görememiş bebekler, adeta güçsüzlük ve çaresizliklerini zorla kabullenmek durumunda kalırlar. Bebek ağladığında hemen yanında beliren bir anne ile çayını kahvesini bitirtikten sonra bebeğinin yanına giden anne veya bebeğinden olumlu biçimde söz eden anne ile ondan bir ‘baş ağrısı’ gibi yakınan anne, çocuklarının gelişimine farklı biçimlerde etki eder. Olması gereken yerde olmayan, ihmalkâr, saldırgan anne babaların çocuklarının duygusal gelişimlerinde bir tutukluk olabileceğini biliyoruz. Evet, bu çocuklar normal bir biçimde gelişebilir ve zekâ bakımından da üstün yetenekler gösterebilirler ama duygusal açıdan kötürüm kalırlar.

Anne ve babanın bebekle kurduğu iletişim, yeni sinir hücrelerinin, yeni sinir yollarının, yeni budaklanmaların oluşmasını sağlar. Yineleyici yaşantılarla öğrenme olur. Bebek ilişki kurdukça, yakın ilişkilerinde diğer insanlardan ne beklemesi gerektiğini öğrenir. ‘İnsanlar duygu ve ihtiyaçlarıma cevap veriyorlar mı, yoksa onları saklamam mı daha doğru olur? Bana duygularımı düzenlemek konusunda yardım mı edecekler, yoksa beni hayal kırıklığına mı uğratacaklar?’ İnsan olarak temel psikolojik örgütlenmemiz, hayatımızın ilk ayları ve yıllarındaki yaygın deneyimlerle şekillenir.

Bebeğin hayatında önemli saydığı kişilere duyduğu itimat, hayatının ileriki evrelerinde, karşısına çıkan zorluklarla baş edebileceği inancında kendisini gösterir. Kendini kelimelerle, müzikle, farklı uğraşlarla yatıştırabilen insanlar, hayatın çeşitli dönemeçlerinde bozulur gibi olan dengelerini yeniden tesis ederler. Bu düzenleyici yetenekler sayesinde insanlar, duygusal açıdan sağlıklı bir ömür sürerler. Ruhsal sıkıntılar, bu iyileştirici düzenekler çalışmadığında ortaya çıkar.

Çocuk ve annesi arasında geçen bu beraberlik, hangi kuram tarafından ele alınırsa alınsın, beraberliğin her iki taraf içinde olumlu sonuçlarının olduğu tartışılmaz. Belki benliğin parçaları anneyle olan iletişimde içselleştirme yoluyla ahengini kazanmış, belki çocuk nesnesine kavuştuğu ve başından beri peşinde

koştuğu o birlik anını yaşadığı için rahatlamıştır. Belki de Bowlby'nin işaret ettiği bağlar o denli güçlenmiştir ki, anne ve çocuk birbirlerini yaşarcasına hissetmişlerdir. Her bir kuram bu konuya farklı bir açıklama getirse de çocuk ve anne arasındaki beraberliğin, psikoloji ve fizyolojiye tesir ettiği kadar, gelecek hayat hikâyesini de değiştirebileceği anlaşılıyor.

Bir Öteki Olarak Terapist

Terapi farklı kuramlar ve stratejiler ışığında yapılsa dahi, her bir kuram terapi sırasında kurulan ilişkinin tedavi edici doğası üzerinde durur. Aktarım, karşı aktarım, düzenleyici duygusal deneyim, burada ve şimdide çalışmak, kişilerarası ilişkilerin düzenleyici gücüne inanmak gibi unsurların her biri, açık bir şekilde sorunun, danışan ve terapist arasındaki ilişki vasıtasıyla çözüleceğini belirtir. Bu sebeple terapinin ilk hedefi danışan ve terapist arasındaki güven ortamını sağlamaktır. Terapistin kendisini kabulleneceğine, eleştirmeyeceğine, anlamaya ve yardım etmeye çalışacağına inanan bir danışan sorunlarını konuşmaktan çekinmeyecek; terapistin samimiyetine güvendikçe onunla olan beraberliğine inanarak değişmek için çabalayacaktır. Sorunların üstesinden gelmek için değişmeye çalışmak bir yana, sorunların varlığını kabul etmek dahi, danışan için altından tek başına kalkabileceği bir yük değildir. Bu sebeple terapist ile olan beraberlik giderek önem kazanmaktadır; terapist, danışanın bilinçaltının yansıyabileceği kişi, tutunabileceği nesnesi, kaybettiği ya da hiç sahip olamadığı güven nesnesi haline gelebilir. Başarılı bir terapi, bir şekilde terapist ve danışanın bu beraberlik süreci ile başlamaktadır.

Wallin (2007), terapi sürecinde sağlanan bu beraberliğin hayati değeri olduğunu vurgulamıştır. İçinden çıkılamaz sorunlarla boğuştuğuna inanan danışanı çözüme ulaşma yolunda ümitlerini kaybettiği esnada, hayata bağlayan tek ve en önemli bağ terapistiyle arasında kurduğu bağ olacaktır. Danışan, kendi varlığını terapiste duyduğu güvene emanet ettiği bu zamanlarda, hayatına son verme düşünceleri zihninde yer etse dahi bunlara karşı koyabilir. Danışanın terapist ile yaşadığı düşünsel, duygusal ve sosyal beraberlik, ona "öteki ile birleşme" başarısını kazandıracaktır. Duyulmak, önemsenmek, değer verilmek

isteğinin karşılığını bulacağı bu beraberlik; danışan üstünde o denli güçlü etki bırakır ki, kişi hayata devam edebilmek için yeni bir ilişkisel umut ve sebep bulabilir.

Terapistin ve danışanın benliklerinin her katmanında ulaşmayı başardığı bu beraberlik, danışanların intihar teşebbüslerini önleyebilme gücündedir. Çocuğun annesiyle bir olabildiği gibi terapistiyle birleşebilen danışan, beraberliğin o ilk ve öz halini yaşayacaktır. Holmes (1996b), intihar düşünceleri barındıran bir danışanın bağlanma ihtiyacının en yüksek noktada olduğuna dikkat çekerken, intiharın özündeki nedenlerden birinin sevilme ve korunma ihtiyaçlarını karşılayamamış fiziksel benliğe duyulan kızgınlık olduğunu belirtir. Kişi, derinlerde ancak yine bu fiziksel benliğe zarar verdiği ölçüde rahatlayacağını düşünebilir. Bu durum aslında kişinin kendi benliğinde ve öteki ile olan ilişkisinde sağlayamadığı birliğin bir sonucudur. Fiziksel benliğe duyulan öfke, duygusal benliğin yalnızlığı ve yansıtıcı benliğin öteki ile bir olma sürecindeki yenilgisi, kişinin iç ve dış dünyalarında birliğin sağlanamamasına sebebiyet verir. Viktor Frankl (1967), bir hastasıyla olan deneyimini anlatır. Gecenin bir yarısında çalan telefonun öbür ucundaki ses, hayatına son vereceğini ama biraz konuşmak istediğini söyler. Frankl, uzunca bir süre, hayatın uçurum kenarında yürüyen kadını dinler. Kapatmaya yakın, ‘Vazgeçtim’ der kadın, ‘gecenin bu geç saatinde bir insan beni bu kadar süre dinleyebiliyorsa, bu dünyada hâlâ ümit var demektir!’

Tam bu noktada danışan ve terapist arasında kurulan beraberlik, danışanın terapisti öteki olarak görmesine, kullanmasına, kendi iç ve dış dengelerini oturtabilmesine imkân verecektir. İntihar teşebbüsünün önüne geçilmesinde en önemli etkenlerden biri, terapist ve danışan arasındaki bağın gücüdür (Holmes, 1996b). Terapist eğer danışanın zihnini kendi zihninin içinde tutabiliyorsa bu beraberlik sağlanır. Öteki ile olan beraberlik kişinin yalnızlık hissini iyileştirir, ona yaşama gücü verir. Terapist, terapi odasında danışanıyla sadece bir olmak ve onun varlığını hissetmek suretiyle bile ona büyük ölçüde yardımcı olabilir.

Friedman (1992), terapist ve danışan arasındaki bu beraberliğin basit bir empati sürecinden çok daha ötede olması gerektiğini belirtir. Terapist, danışanı

anlayabilmek için derin bir istek duymalıdır. Bu sebeple, terapistlerin bağlı olduğu farklı kuramların ve kullanacağı farklı tekniklerin çok ötesinde ve önünde olması gereken bu derin isteği, terapinin olmazsa olmazı olarak açıklamıştır. Terapist, danışanı kendisinin bir uzantısı, bir nesnesi, amaca giden yolda bir araç olarak göremez. Terapist, danışanı anlayabilmek, hissedebilmek, onun acısını paylaşabilmek isteği gütmelidir. Terapist ve danışan arasındaki bu beraberliğin sağlanamadığı durumlarda terapötik teknikler sadece terapistin iş gereçleri haline gelecek ve danışan, acı çeken bir insandan daha çok çözülmesi gereken bir vaka, bir *anime* olarak algılanacaktır. Bu durum anne ve çocuğun birleşme anındaki açıklığın, sevginin ve acıyı azaltma isteğinin, terapötik ortamda terapist tarafından tekrar edilebilmesini engelleyecektir. Oysa terapide başarı, en temel haliyle bu tekrarın sağlanabilmesiyle orantılıdır.

Terapistin İnsani Sorumluluğu

Burada rotayı geçen yüzyılın önde gelen etik felsefecisi Levinas'a çeviriyoruz. Kanaatimce, danışan-terapist bağı, bir sorumluluk ve ihtimam ahlakı olmadan anlaşılamaz. Levinas'ın yazılarıyla aydınlattığı varoluşsal görev ve gerçekler, insan olarak danışanın ve terapistin sorumluluğuna da ışık tutar. Terapi, terapistin danışana belirli tekniklerle yaklaştığı bir beraberlikten daha ötesi olmalıdır. İnsani beraberliğin doğasının kaybolmaması, hatta en çok terapötik ortamda yeniden doğması gerekmektedir. Bu ancak terapistin insan olarak danışanının acısını paylaşmasıyla mümkün olur. Ötekinin acısı, varlığı ve yokluğu sadece ötekinin sorunu değildir; aynı zamanda benim de sorunumdur. Öteki, ilk bakışta bana yabancı gibi gözükse de aslında benim varlığımı tanımlayan bir başka varlıktır; bu ona karşı yükümlülüğüm olduğu gerçeğini açığa çıkarır. Onunla olan beraberliğimde kendi kazançlarımı, haz ve kayıplarımı düşünmeden, bunları hesap etmeden onunla bütünleşmem gereklidir. Levinas (1992) bu durumu "*kişinin kendi benliğini terk ederek ötekini sevmesi*" olarak adlandırmıştır. Levinas'a göre ötekini bu şekilde sevebilmek, kişinin kendi benliğini doyurabilmesinin yegâne yoludur. Bu sevgiye ulaşmak, kişiye ardı arkası kesilmeyen bir güç katacaktır; *bu yolda kişi, aslında gerçek özgürlüğün,*

ötekine duyulan beklentisiz sevgi ve merhamet olduğunu görecektir.

Terapist, danışan ile yaşadığı ilişkide onunla *bir olma* sürecinde ne derecede başarılıysa danışanın terapötik süreçte ilerleyişi o derecede artacaktır. Her halükârda danışanın hissettiği acı, terapistin onu anlama isteği, ilgi ve samimiyeti ile paylaşılabilir. Gantt (2000), acının gerçek manada Levinas'ın açtığı pencereden bakılarak değerlendirilebileceğini; kişinin ötekinin acısını bir yük, sorumluluk ve zorluk olarak görmeden yüklenebilmesiyle, acının verdiği yükün hafifleyebileceğini vurgulamıştır. Bu durumda kişi, *"öteki için acı çekmek"* zahmetini yaşamayacaktır. Bir annenin çocuğunun endişelerine kulak verdiği o ilk andaki gibi, bir insanın ötekinin çektiği acı sebebiyle üzülmesi, ancak ve ancak ötekinin varlığına duyulan *hürmet* sayesinde gerçekleşebilir. Birinin acı çekmesi ve canının yanması, bir diğer insanı üzdüğü müddetçe, hadise *öteki için acı çekmek* boyutundan çıkarak *öteki ile beraber acı çekme* boyutuna geçecektir. Kişi, karşısındakinin varlığına, onun çektiği acıya ortak olmak isteğiyle yaklaştıkça, paylaşılan acı azalacaktır.

Gantt (2000), yaşamın özünde bulunması gerektiğini düşündüğü bu yaklaşımın terapi sürecinde de bulunması gerektiğini belirtmiştir. Terapistin danışanın acısını *hissedebilmesi*, onun acısının bir yük olduğunu düşünmemesini sağlayacaktır. Danışanın acısı, terapist için değerlidir ve paylaşılması, hissedilmesi gerekir. Terapötik süreçte acıyı ve danışanı gerçekten hissetmeye çalışmadan, onu insan olarak görmeden ve değer vermeden atılabilecek her adım yararsız olduğu kadar olumsuz da olabilir. Terapist ile bir olamadığını, onun tarafından gerçekten anlaşılmaya çalışılmadığını ve değer verilmediğini düşünen danışan; acının büyüklüğü altında ezilebileceği gibi, bir başkasının o acıya değer vermediği düşüncesiyle, yalnızlık uçurumunun kenarında ölümü bir seçenek olarak aklına getirebilir. Varoluşsal psikoterapinin öncülerinden Viktor Frankl da terapi odasında acının nasıl yer bulması gerektiğini tartışmıştır. Frankl'a göre acı yaşanılması kaçınılmaz bir deneyimdir. Kişi onu redderek değil, ancak onu kucaklayarak zenginlik kazanır. Bu durumda kişinin kendi acısıyla kucaklaşabilmesi de terapistin görevlerinden biridir (Frankl, 1967). Istırap, suçluluk ve ölüm. Viktor Frankl, bunlara *'trajik üçlü'* diyor. Her insan hayatının

bir döneminde ıstırap, suçluluk ve ölümle yüzleşir. Onlar tarafından sınanır. Onlarla nasıl yüzleştiğimiz, bu karşılaşmadan ne tür bir anlam devşirdiğimizi de belirler. Istırabını bir anlam üzere yaşayanların hayatında trajedilerden zaferler tomurcuklanır. Suçluluk duygusu pişmanlığa ve ötekine hizmet bilincine, ölümün kaçınılmazlığını kabullenmek, hayatı daha anlamlı kılma gayretine dönüşebilir. Homo paciens, ıstırap insanı, 'acıyı bal eyleyen' insandır. Istırapta bir anlam bulabilen insanlar ona daha kolay tahammül ederler.

Danışanın önce kendi birliğini, sonra da ötekiyle olan ilişkisindeki birliği elde edebilmesi, acının kabulüyle gerçekleşecektir. Acının kabulü sağlandığı sürece kişi duygusal benliği ile bütünleşebilecek ya da Freudyen kuramın benlik parçalarını dengeye oturtabilecektir. İçsel birliğin oluşabilmesinin ön koşulu olarak kabul, benliğe ait olanın benliğe geri çağrılmasıyla sağlanacaktır. Oluşan birlik, kişinin iç dünyasında netleşmesini sağlasa da ne yazık ki yeterli değildir. Kişinin, öteki ile bir olmak sürecinden geçerek birliği tümden sağlaması gerekir. İç dünyasında birliği görece sağlamış bir danışan, terapistin varlığını kullanarak öteki ile bir olabilme sürecinde de başarılı olmaya çalışacaktır. Terapinin doğası gereği olan bu beraberlik, iç benlikte elde edilen birliğin bir üst kademeye çıkarak benliğin dışında da elde edilmesini hedefler. Kişi, muhatabını/ötekini, anlamak ve hissetmek istediği ölçüde bu birliğe kavuşur. Bilinçaltı, öteki ile olan birleşmenin sonucunda benliği besleyebilecektir. Psikoterapi böylece, terapistin her iki aşamada da danışanı insan olarak görmesi ve değer vermesiyle bütünleşmeye doğru giden bir süreç olacaktır.

Öteki ile birlikte acı çekmek felsefesi, acı çeken kişi ile acı çekmek, onunla o anda bir ve bütün olmak felsefesiyle, kişinin yalnız olmadığını da vurgular. Bir bütünün her parçası birbiriyle aynı olamayacaktır; farklılıklar gereklidir. Farklı acılardan ve her bir acının farklı seviyelerinden muzdarip insanlar birbirlerinin acılarıyla bütünleşmek, birbirlerinin üzüntüsünü paylaşmak ihtiyacı ile bir olma isteğindedirler. Kişi, ötekinin kendi acısına verdiği değere kayıtsız kalamayacak, o da bir başkasının çektiği acıya üzülerek onunla birlikte acı çekmeye çalışacaktır. Bir döngü halinde ilerleyecek bu durum, birliğin kişilerarası katmanda da gelişmesini sağlayacaktır. "Öteki"nin aslında kendisinden çok da

farklı olmadığını gören kişi, böylece “ötekinin ötekiliğini”, yıpratıcı ve keskin sınırlar dahilinde algılamayacaktır. Öteki aslında kişinin parçası olduğu bir “birliğin” başka bir parçasıdır; bunu gören kişi, birliğin bir parçası olmaktan aldığı güçle hayata daha rahat devam edecektir.

Felsefi Bir Mesele Olarak “Öteki”

Ötekinin bir yabancı, bir engel, en koyu ve tehlikeli halleriyle uzak durulması gereken bir varlık olarak görülmesinin sebebi, Levinas’a göre insanın hep kendi doğasını normalliğin, gerçekliğin ve iyiliğin kaynağı olarak kabul etmesiyle açıklanabilir. *İnsan, ötekinin farklılığını ve başkalığını, kendi sınırlarına bakarak görmektedir* (Levinas, 1988). Descartes’e yaptığı atıfla Levinas, bu durumu insanlığın uzun yıllardır yaşadığı en önemli sorun olarak değerlendirmiştir. Öyle ki yüzyıllardır, değil sıradan insanlar, bilim insanları ve filozoflar dahi varoluşsal gerçekliğin önemini işaret ederken, hep kişinin kendi benliğini referans göstermişlerdir. Kişinin varlığı, hayatın kaynağı addedilmiş; kişinin çevresinde yaşanan bütün deneyimler ve onun içinde bulunduğu ortamı oluşturan diğer insanlar, bu durumda *“dost ve kendi varlıklarına benzer ötekiler”* olarak değil, aksine *“yabancı ve tehlikeli ötekiler”* olarak görülmüşlerdir. Yüzyıllardır insanlık, giderek artan bir ivmeyle, kendi varlığını hayatın odak noktasına yerleştiren bir bilinçle var olmuştur. Yaşanan deneyim, ister kişinin içinde bulunduğu ve aktif bir şekilde yönlendirebildiği ya da etkileyebildiği bir deneyim olsun; ister kişinin tamamıyla dışında, onun kudretinin erişemeyeceği sınırlarda gerçekleşen bir deneyim olsun; her iki haliyle de hep “insanın varlığı sayesinde anlamlı olan” bir gerçeklik olarak algılanmıştır. Kişi, deneyimin hangi anlamlara geldiğini, ne derecede önemli olduğunu hep kendi varlığına atıfta bulunarak kararlaştırmıştır. Kişinin duyguları, o deneyimin onun varlığı üstünde uyandırdığı hisler nasılsa; deneyim de o anlam çerçevesinde değerlendirilmiştir. *Bu sebeple insanoğlu zaman içerisinde hayatın, hayattaki her insanın, her canlının hatta her nesnenin sadece kendisine hizmet ettiği anlayışını kabul etmiştir. Onun varlığı, kendi gözünde o derece muhteşem bir hâle bürünmüştür ki, artık bütün dünya sanki ona hizmet etmektedir.*

Levinas (1988), bunun mümkün olamayacağını belirtirken, bu sürecin insanı nasıl kendi fikir dünyasına hapsettiğini; insanın nasıl kendi kendisini idealize ettiğini göstermiştir. Sevmek, bir başkası için üzülmek, bir başkası için bir girişimde bulunmak hayatın gerçekliği dışına çıkmıştır. Bu hayatın düzeni sadece insanın kendi varlığına hizmet etmesi gerektiği algısı üzerine kurulu olduğundan, kişinin öteki için bazı duygular hissetmesi dahi artık doğal bir olay olarak görülmekten çıkar ve bir sorun; günümüzde olduğu gibi bir patoloji olarak değerlendirilir. Bir başkası için kendi hislerinden, kazançlarından, hayatından en ufak fedakârlıkta bulunmak dahi artık bir "hastalık" olarak algılanmaktadır. Nihayetinde bugünün insanı, dünün insanından çok daha fazla kendi varlığını kutsamaktadır. Yaşanan deneyim, anlamını artık "benim varlığımın anlamından" almaktadır (Levinas, 1988).

Ötekinin yabancı olması, kötü, olumsuz ve tehdit edici bulunması, modern çağın tutumu ve hastalığıdır. Psikoterapi, kişinin içe dönüşünü emrettiği müddetçe Levinas'ın fark ettiği *"kendini idealleştirme"* hastalığının ilerlemesine sebep olacaktır. Bu durumda gerçek sorunu görüp o soruna gerçekçi çözümler bulması gereken psikoterapi kuramları kullanılmalıdır. Kişinin kendini daha çok önemsemesi, kendi sesine daha çok kulak vermesi, ötekinin varlığından ve etkisinden daha çok uzaklaşması engellenmelidir. Aksine kişinin ötekinin varlığını görmesi, kabul etmesi, onunla yakınlaşması, onu bir tehdit olarak almaktansa hayatın bir parçası olarak görmesi gerekmektedir. Kendi varlığının ve düşüncesinin hayatın tek gerçekliği olmadığı, hayatın merkezinde kendi dürtü ve beklentilerinin yatmadığını öğrenmek; bu aşamada kişinin ihtiyacı olan asıl deneyimdir.

Terapötik uygulama, benliğin parçalarının ve ötekiyle olan ilişkinin birliğini sağladığı kadar, danışanda ötekilerden oluşan bir bütünün parçası olma duygusunu da geliştirecektir. Danışan, terapist ile olan ilişki modelini kullanarak etrafındaki diğer insanlarla ilişki kurmaya başladığında, "ötekinin" kendisinden çok da farklı ya da kendisine çok da yabancı olmadığını görecektir. Özellikle varoluşsal ve kişiler-arası psikoterapi kuramlarında terapötik gelişmenin başlayacağı ilk ve en önemli evre olarak görülen kişilerarası iletişimler

(Prochaska ve Norcross, 2009), birliğin oluşmasını ve kişinin ötekilerden oluşan bir toplumda, kendisinin de bir "öteki" olarak görülmesine rağmen, birliği fark etmesini sağlar.

Devredilemez Sorumluluk: Öteki'ne Duyulan Yükümlülük

Her iki psikoterapi metodu da bu beraberliğin gelişebilmesi için kişide "sorumluluk" duygusunun uyandırılmasını hedefler. Sorumluluk, kişinin "öteki" için hissetmesi gereken hayati duygudur. Bu duygu aynı zamanda öteki ile birlikte acı çekme sürecinde gereklidir. Kişi, karşısındaki insanın acısı için sorumluluk hissettiği müddetçe yardım etmeye çalışacaktır. *Bir başkası ile birlikte acı çekebilmek, onun çektiği acıdan kişinin kendi varlığını da sorumlu hissetmesi demektir*. Martin Buber, Kişilerarası Psikoterapi kuramına ilham veren açıklamalarında, *ötekinin yardım çağrısını duyan bir kişinin bu çağrıya kayıtsız kalamayacağını vurgular* (Buber, 2002). Ancak ötekinin çektiği acı sebebiyle sorumluluk hisseden bir kişi, Buber'in tarifiyle gerçek bir diyalogun oluşmasını sağlayabilir. Kişinin hissettiği mesuliyet sebebiyle ötekini dinlemesi, anlaması, anlamlandırılmaya çalışması, ona yardım etmeye çabalaması bu sorumluluğun bir sonucudur. İkili ilişkilerde de, psikoterapi sürecinde de çekilen acının azalmasını sağlayan bu duygudur.

Irvin Yalom (2002), *öteki ile bir olma süreci*nde, kişinin ötekinin varlığını hissetmesinin dahi önemli olduğunu vurgulamıştır. Buber'in (2002) belirttiği sorumluluk duygusu, insanın bir başkası için mesuliyet hissedebilmesini ve başkasının çektiği acıya ortak olabilmesini, ona çare arayabilmesini sağlar. Yalom'a göre acı çeken kişi, ötekiyle kurulan bu beraberlikten, sadece, iyileşmek için bir umut elde etmiş olmaz. Kişi, ötekinin benzer deneyim ve duygularıyla karşılaştıkça, kendisini diğer insanlardan farklı görmemeye başlar. İçte birliği oluşturabilen kişi, ötekiyle kurduğu ilişkiden faydalanarak aslında toplumla da bütünleşecek, "bir olma" sürecini makro sistemde yaşayacaktır.

Benliği tasvir etmek ve sonrasında sosyal ilişkilerin gücünü göstermek amacıyla ortaya konan kuramlar; bir açıdan hep eksik kalır. Friedman (1992), Buber ve Levinas'ın gölgeleri arasında gezinerek, varoluşsal birliğin daha derin

bir perspektifi olduğunu vurgular. Aslında kişi, iç ve dış dünyaları bakımından ayrılmamaktadır. Kişi, var olduğu gibi, bütün yönleriyle bir bütündür; onu ele alırken içinde bulunduğu ilişkiler yumağından söküp çıkarmak ve tek başına ele almak mümkün değildir. Bu durumda insan, öteki ile kurduğu ilişkiden izole edilemeyecek bir varlıktır. Belki de patoloji, ötekiyle ve "ötekilerle" beraberliğinin bozulması ile oluşmaktadır. Deneyim, sadece benliğin içinde yaşanmaz; benliğin dışında öteki ile olan ilişkide de değerlendirilir. Bu durumda kişinin iç ve dış dünyası sadece onu kişinin algılamasına bakarak göreceli olarak yerleşmektedir. Gerçekte insan doğasındaki bu birlik, katman katman yayılmakta, benliğin parçalarından başlayarak iç ve dış dünyanın birliği insanın doğasını var edebilmektedir. İnsan, eninde sonunda bu parçaları birleştirebildiği oranda rahat, sağlıklı, huzurlu ve mutlu olacaktır.

Mevcut kılınmak, Buber'in (1988) teyit edilmek dediği şeyin özüdür. Teyit kişilerarası veya sosyal bir edim değil, insanlar-arası bir edimdir. Kişi kendi biricikliği içinde, sadece olduğu değil, olabileceği kişi olarak da teyit edilmediği sürece, yüzeysel bir teyit almış olur. Ötekinin teyidi/geçerlenmesi için kişi ilişkiyi öteki taraftan da yaşamalı ve onun ne hissettiğini, düşündüğünü ve bildiğini tahayyül edebilmelidir. Bu, kişinin kendisiyle öteki arasındaki temel mesafeyi kaldırmaz. Tam aksine muhatabımla cesur bir karşılaşma içerir. Böylece o kişiyi kendi bütünlüğü, biricikliği ve birliği içinde anlamış olurum. Ötekinin bu biçimde deneyimlenmesi Buber'in diyalog dediği şeyin kalbidir. Kendimi, buluştuğum kişinin başkalığına bütün kalbimle açarım. Oysa monolog durumunda, onunla uzun uzadıya konuşsam bile, o sadece benim yaşantımın bir parçası olarak var olur. *Diyalojik psikoterapi, kullanılan yöntemden, analizden veya terapötik etkinlikten bağımsız bir duruşu temsil eder.* Burada merkez sağaltıcı güç, terapist ve danışan arasındaki buluşmadır. Psikanalist bilinçdışının bilince doğumunu gerçekleştiren bir ebeyse de, bu yine de buluşma yoluyla şifa bulmak anlamına gelmez. Analistin ilişki esnasında cereyan eden etkileşim ve buluşmanın önemini kavraması, onu da diyalojik terapinin alanına sokar. *Ötekini benim gözlemimin bağımsız ve benden kopuk nesnesi kıldığım sürece onu anlayamam.* Onun biricikliğinin farkına varamam. Onunla hemhal olamam.

Öncelikle onunla çok samimi, çok özel bir diyalog geliştirmeliyim ki onun nevi şahsına münhasırlığını anlayabileyim (Friedman, 1998).

Varoluşsal Duygular: Suçluluk, Utanç ve Güven

Var olmak, makro sisteme kadar varan bir beraberliğin sonucunda mümkündür. Buber, ötekinin varlığı ve huzuru için duyulan sorumluluk duygusunu merkeze alır. Ancak üç temel duyguyu daha işaret eder: varoluşsal suçluluk, varoluşsal utanç ve varoluşsal güven (Friedman, 2002). Varoluşsal suçluluğu nevrotik suçluluk duygusundan ayıran temel özellik, kişinin ötekinin çağrısına cevap vermediği zamanlarda ortaya çıkmasıdır. Ötekinin acısı ve yardım isteği, onu duyanın benliğinde iz bıraktığı müddetçe varoluşsal suçluluk duygusunu hissetmek mümkün olacaktır. Kişinin kendi benliğini, çıkarlarını, önceliklerini geri plana atması ve sadece acı çeken ötekinin yardım çığlığına cevap verme ihtiyacı hissetmesi, hem varoluşsal suçluluğun yaşanmamasına hem de öteki ile kurulan beraberliğin güçlenmesine sebep olur. Bu haliyle suçluluk duygusu, insana birlik arayışı sırasında rehberlik eden bir duygudur.

Varoluşsal suçluluk duygusu, her ne kadar kişinin yaşamaktan ve vereceği acıdan çekineceği bir duyguysa da insanın varoluşsal suçluluk duygusunu tatmaktan kaçamayacağı dile getirilmiştir (Adame ve Leitner, 2010). Kişinin herkesin çağrısına cevap vermeye çalışması, her inilti ve neşideye canhıraş koşması idealize edilmiş bir tutum olabilir, ancak gerçekte kimse, yardım çağrısında bulunan herkese yetişemeyecektir. Bunun en basit örneği, bugün dünyada yaşanan savaşların, baskı ve zulmün altında ezilen ve yardım çığlıkları duyulan insanların yardımına yetişemediğimiz gerçeğidir. Yardımcı olmayı istemek ve ötekinin acısı için üzülmek her zaman mümkünse de gerçek anlamda ötekinin acı çekmesini engellemek her zaman mümkün değildir. En iyi koşullarda, olanaklarımız elverdiği ölçüde bizden yardım isteyen kişilere yardımcı olabildiğimizde dahi, bu durum geçerlidir. İnsan, nihayetinde gücü sınırlı bir varlıktır ve onun da yetişemeyeceği, durduramayacağı acılar olabilir. Herhangi bir anda bize yardım çağrısında bulunan insanlardan birine yardıma koşsak dahi; aslında yaptığımız seçimle bizden yardım dilemiş diğer insanları

göz ardı etmiş olmaktayız. Bu durumun gerçekliği, varoluşsal suçluluk duygusundan kaçamayacağımızın; eninde sonunda "ötekinin acısına yardım edememekle" suçluluk duyacağımızı gösterir. Ancak varoluşsal suçluluktan kaçamamak, sanıldığı kadar kötü bir durum olarak görülmemektedir. Bu duyguyu eninde sonunda hissediyor olmak önemlidir. Simon Critchley (2009), bu noktada Levinascı etik anlayışını, insana çok ağır bir yük yüklediği gerekçesiyle eleştirir: 'Acaba, denebilir, Levinas'ın etiği bizi hiçbir şekilde derinlemesine çalışılamayacak -dahası çalışılmaması gereken- travma ve kavurucu suçluluk hissiyle dolu bir ömre mahkum etmiyor mu? Levinas bizi, bize zulmedenden bile sorumlu olmamızı isteyen, ne kadar suçluluk hissedersek o kadar kendimiz olduğumuz aşırı bir etik yük altında bırakmıyor mu? Öyleyse bu konum, epey uzun bir felsefi intihar notu ya da hiç değilse epey gaddarca bir ahlaki mazoşizm daveti olup çıkma riskiyle karşı karşıyadır'. Son dönem yazılarında, sorumluluk hissi, Critchley'e göre takıntılı bir nitelik arzeder. Ben ötekinin rehinesiyimdir, onun maruz kalabileceği her türlü ıstırap ve aşağılanmanın yerine kendimi ikame etmeye hazırımdır. Maruz kaldığım zulümden, hatta bana zulmedenden bile ben sorumluyumdur. Levinascı *'ben olmak sorumluluktan kaçamamak demektir'* veya *'bir benlik olmak daha hiçbir şey yapmadan sorumlu olmaktır'* düşüncesi, bizi 'olamayacağımızı bildiğimiz bir özne olmaya karar vermek' yönünde teşvik eder. Kendimi, asla anlayamasam da benim üzerimde iz bırakan bir talebe teslim ederim (Critchley, 2009). Öte yanda, Adame ve Leitner (2010) varoluşsal suçluluk duygusunun insana bir eziyet değil, bir rehber olduğunu iddia eder. Varoluşsal suçluluk hissi bizi ötekinin acılarını azaltmak ve önlemek yolunda bir çabaya götürür. Bu his, kişinin ötekinin varlığını önemsemesi ve ona yardımcı olmak için çabalaması açısından önemlidir. Varoluşsal suçluluk, ancak onu duyabilen, onun varlığına ruhunu kapatmayan insanların önemini bilebileceği bir duygudur. Bu haliyle varoluşsal suçluluk duygusu, Yalom ve May gibi varoluşsal kuramla ilgilenen terapistlerin işaret ettiği "acı" kavramına benzer. Nasıl ki acıyı hissetmekten kaçış yoktur ve kişi ancak hissettiği acı ile olgunlaşıp değişebilir; aynı şekilde en iyi koşullar altında dahi varoluşsal suçluluğu hissetmemek kabil değildir. O, her zaman onu

hisseden, ancak onun varlığını hissetmekten büyük bir utanç ve üzüntü duyabilen, bu sebeple ötekinin çağrısına hep cevap vermeye çalışabilen insanların boynunda bir nişanedir. Dünya, yazarlara göre, insana bahşedilen o nişane sayesinde halen var olabilmektedir.

Irvin Yalom (2002), sorumluluk hissinin duyulmasıyla birlikte kişinin özgüveninin yükseleceğini belirtir. Yüksek özgüven, daha çok sorumluluk ve ötekiyle beraberliğin güçlenmesi demektir. Kişinin ötekinin acısını gidermek için sorumluluk hissetmesi, onun acısını dindirmek için yapabilecekleri olduğuna kendini inandırmasını sağlar. Kişinin ötekinin acısını dindirebilecek güçte olduğunu hissetmesi, döngüsel olarak kendi acısının da ötekiyle olan beraberlik tarafından dindirileceğini düşünmesine sebebiyet verir. Irvin Yalom'un tasvir ettiği bu durum, sistem içerisinde her bir bireyin ötekiyle olan ilişkisine değer vermesi demektir; kişi ötekini tanıyacak, onun acısı için gözyaşı dökecek ve o acıyı dindirebilecek güçte olduğuna inandığında, kendi benliğini ötekinin varlığıyla biçimlendirebilecektir.

Ötekinin çağrısına cevap vermekle, çağıranı bir varoluşsal güvenlik alanına almış oluruz. Çocuğun endişesini gören ve ona cevap veren bir annenin, çocuğunda uyandırdığı güven hissi ne kadar derin ve gerekli ise ilerleyen yıllarda öteki ile olan ilişkisinde yardım çağrısına cevap bulan kişi için de varoluşsal güven o denli derin ve önemli bir duygudur. İnsan, hayatının manasını bulabilmekle beraber, yaşamın beraberlik sayesinde önem kazandığını ve aslında hayatta tek başına olmadığını görür. Bir makro sistemin parçası olmaktan daha fazlasıdır o, *varoluşsal güven*le birlikte, sistem içerisinde öteki olarak izole edilmediğini, yalnız bırakılmadığını, kendisine değer verildiğini anlar. Varoluşsal güven hissi, sadece acıya daha fazla tahammüle yardımcı olmaz; aynı zamanda acıyı hisseden kişinin ötekinin varlığı için varoluşsal suçluluk hissedebilmesine sebep olur. Friedman (2002), varoluşsal güveni tadanların, onlara bu duyguyu tattıran insanların yokluğu, kaybı ve uzaklaşmasında dahi ayakta kalabileceğini ve yeniden diğer insanlara güvenebileceğini belirtir. Ona göre önemli olan bu duyguyu bir defa tadabilmektir; kişi "ötekinin" varlığına inanabileceğini, ona dayanabileceğini, onunla bir ilişki kurup bütün olabileceğini bir defa da olsa

görerek bu ilişkinin mümkün olduğunu kendine ispat edecektir. Bir gün ilişki sonlandığında ya da tahrip olduğunda, varoluşsal güven hissini yaşamış insanların, ötekinin varlığına ve sorumluluğuna inanmaktan kendilerini alıkoyamadıkları görülür (Friedman, 2002). Yeni bir ilişkiye girmek ve ötekiyle yeniden bir olmak her zaman mümkündür.

Buber için *monolog*, kişinin ötekiyle olan ilişkisinde varoluşsal sorumluluk, varoluşsal suçluluk ve varoluşsal güven hislerini tadamamasından kaynaklanır. *Kişi, ötekinin varlığını sadece kendi varlığına hizmet eden bir konumda görmektedir.* Kişinin varlığına hizmet etmeyen her duygu, düşünce, ilişki onun için gereksiz ve zaman kaybıdır. Bu kişiye göre beraberlik, ancak ve ancak kendi varlığına hizmet ettiği zaman önemlidir. Ötekini duymak, acısını görmek bu kişi için çok fazla anlam ifade etmeyebilir; nihayetinde ötekinin acısı sırtlanılmaktan özenle kaçınılması gereken bir yüktür ve vaktiyle kendi acısının hisedilmemişliği gibi, bir başkasının acısının hissedilmemesi de muhtemel ve normaldir. Buber, monologun simgelere ve nesnelere verilen aşırı önem ile pekiştiğini söylerken, cümleler, sesler ve mimikler havada uçuşsa dahi aynı odada iki insanın birbirine ulaşamayacağını tasvir eder. Bu insanlar, konuştukları konu her ne olursa olsun, kendi benliklerinin sınırlarından çıkamamakta ve başkası olamamaktadırlar.

Psikoterapi, Buber'in belirttiği monolog ile oluştuğu sürece, kullanılan kuram ne olursa olsun faydalı olamayacaktır. Önemli olan terapistin kendi bilgilerinden, kuramlarından, vaka örneklerinden bir müddetliğine de olsa sıyrılıp danışanın varlığını, acısını ve yardım talebini görmesidir. Terapist, kendi çıkarımlarını, hazlarını ve beklentilerini uzaklaştırarak danışanın varlığına değer verecektir ve ancak bu şartla psikoterapi kuramlarının ve tekniklerinin kullanımı faydalı olacaktır. Terapist ve danışan arasındaki beraberliğin kurulması psikoterapi tekniklerini işlevsel hale getirecektir. Martin Buber (2002) monologların olmadığı bu beraberlik ortamlarında, sessiz kalınan dakikaların bile önemine dikkat çekmiştir. Sessizlik, özünde paylaşım taşıdığı sürece kaçınılması gereken bir olgu değil, beraberlik için önemli bir ortamdır. Danışan ve terapist birlikteliği devam ettiği müddetçe, konuşmaların ve sessizliğin görece yoğunluğu önem arz

etmez.

Çocuk, beraberliğe duyduğu ihtiyacı doyuracağı araçları, bir ömür boyu arar. Bağlanma kuramcıları, öteki ile kurulan beraberliğin hayati önem taşıdığını bildirmektedir. Benliğin ötekinden bağımsız bir şekilde varoluşunun tek sebebi, öncelikle ötekiyle birlikte var olabilme becerisidir. Öteki, çocuk için güven nesnesi olabildiği müddetçe çocuk onun varlığına inanacak, onun beraberliğiyle huzur bularak kendi özgüvenini oluşturabilecektir. Bu özgüven, aynı zamanda varoluşsal sorumluluğun oluşmasına yardım ettiği özgüvendir. Kişi, öteki ile beraberliği yaşayabildiği ölçüde kendisi olabilmeyi başarabilecektir. Öteki ile beraberlik sağlayamamak, kişinin her halükârda kendi benliğini oluşturmasına engel teşkil edecektir.

Terapide Beraberlik

Friedman (1992), danışanın öteki ile birleşmesi sürecinde bir öncü olan psikoterapinin insani birlikteliği de teşvik etmesi gerektiğini vurgulamıştır. Buber'in tasvir ettiği öteki ile bir olma süreci, -kişinin kendi çıkarlarını göz ardı edip sadece ötekinin acılarını dindirebilmek için onu anlamak istemesi-bu insani beraberliğin nasıl olabileceğinin göstergesidir. Terapistin danışana oranla psikolojik yardım verebilme konusundaki üstünlüğü ve eğitimi, danışan ve terapistin ortak bir buluşma noktasında birleşmelerine yardımcı olamaz. Terapistin eğitimi ancak insani beraberliğin kurulabildiği durumlarda işe yarayacaktır. Terapistin ötekinin sesini duyma ve ona yardım etme açısından insani sorumluluğu vardır ve bu sorumluluk gereği, terapi odasında danışanla insani bir beraberlik kurmalıdır. Diyalojik terapi, evvel emirde, '*aramızda olan'*ın ontolojisine yaslanır.

Danışan ve terapist, ancak terapistin danışana karşı hissettiği sorumluluk vasıtasıyla yaşayacakları gerçek bir beraberlikten karşılıklı olarak faydalanır. Terapötik ilişki, terapistin ve danışanın *insani duygularıyla birbirlerine yaklaştıkları* zamanlar dışında gerçek bir beraberliğe sebep olmaz. Bu durumda danışanın terapist ile yaşadığı ilişki, danışanın iç dünyasında, davranışlarında ve ötekiyle olan ilişkisinde yeterli derecede faydalı değildir. Danışan, ancak *gerçek*

*bir ilişki*de yakaladığı sorunu düşünebilir, kabul edebilir ve düzeltebilir. Terapist, ancak gerçek bir ilişkide ötekinin oynadığı rolü üstlenebilir ve danışana yardımcı olabilir. Terapist ile yaşadığı insani ilişki sayesinde bir defa varoluşsal güveni yaşayan ve varoluşsal sorumluluğu hissedebilen danışan, başka insanlarla olan ilişkisinde de güven duygusunu geliştirir. Model ilişki gerçek olduğu ölçüde terapötik başarı da gerçek olacaktır. Psikoterapinin sağlayacağı ikinci kazanç da kişinin bu süreç zarfında kendini yenileyebilmesidir. Danışan, kendi iç dünyasını ve ötekiyle olan ilişkisini birlik eksenine oturtur ve böylece içgörüsünü geliştirir, hayattan beklentilerini değiştirebilir. Bu haliyle diyalojik/ilişkisel psikoterapi, ana klasik akımların önem verdiği içe dönüş çağrısına fazla odaklanmadan, kişinin ötekiyle kurduğu ilişki üzerinden başarı sağlamayı düşünür.

Terapötik beraberlikte asıl amacın danışan ve terapistin yaşayabileceği karşılıklı güven, anlayış ve isteğe bağlı bir beraberlik olduğu gerçeği; terapistin danışanın hayatında nasıl yeniden düzenleyici ve toparlayıcı bir işlevi olduğunu da açıkça göstermektedir. Terapist aslında, Buber ve Levinas'ın açtığı pencereden bakıldığında, bütün psikopatolojilerin temeli olarak görülen "insani uzaklığı" yok etmeyi hedefler. Bu sebeple danışan ile kurduğu ilişkide, onun varlığının terapistin gözünde ne derece önemli olduğunu aktarmaya, aslında "öteki" olarak kendisinin, danışanı bir yabancı ve tehdit olarak görmediğini ispatlamaya çalışmaktadır. Bu sebeple terapist, danışan ile kendi varlığını paylaşmayı hedefler (Adame ve Leiter, 2010). Onun kendi varlığını paylaşması demek, kendi haz ve kazançlarını geriye atıp danışan ile bir olabilmesi demektir. Adame ve Leiter (2010), bu durumda aslında terapistin danışanın hayatında önemli bir figür, yaşamsal bir rol üstlendiğini savunurlar. Terapist ve danışan, güvenin oluşabildiği bir ortamda kendi varlıklarıyla bütünleşir ve birbirleri için iki önemli yaşamsal figür haline gelirler. Bu durum, aslında şaşılacak bir gelişme değildir; zira hayatımızda önemli bir figür haline gelmiş ve yaşamsal bir rol üstlenmiş herkes aslında diğerlerine oranla en yakın, en sıcak, en "doyurucu" ilişkilerimizin olduğu insanlardır. O halde terapist, danışanın hayatında yaşamsal bir rol üstlenmekle, aslında onunla olan doyurucu ilişkisini de kabul etmektedir. Bu durum sanıldığından daha fazla önemlidir; zira *her yakın ilişki, içinde bir*

yerlerde taraflardan birinin incinebileceği riskini de taşır. Öteki, hayatımızda bir yerde ondan talep ettiğimiz beklentileri karşılamayabilir yahut talep etmediğimiz durumlarda dahi bu yakınlık, üzücü, incitici bir ilişkiye dönüşebilir. Bu muhtemel bir durumdur ve bütün ilişkiler için geçerlidir. Terapist, danışan ile yakın ilişkiler kurarak aslında kendi varlığını riske atmakta, danışana inandığını, güvendiğini, onunla yakınlaştığını ve bu yakınlıkta kendisine zarar gelebileceğini bildiği halde yine de bunu yaptığını haykırmaktadır. Bu durum, terapistin danışanla ilişkisinde, kendisini öteki ile bir olmak pahasına nasıl riske sokabileceğini gösterdiği bir deneyimdir (Adame ve Leiter, 2010). Bu deneyimin danışan tarafından fark edilmesi, insanın ötekinin varlığına önem vermesiyle, aslında kendini incitme ihtimali olan bir ilişkiye yine de girebildiğini öğrenmesi demektir. Danışan, bir noktada aslında hayatın öteki ile olan ilişkisel birliği hedeflediğini anlayacak; kişisel kazanımların ve hatta belirli bir noktaya kadar kayıpların önemli olmadığını anlayacaktır. Öteki, varlığıyla kişiyi anlamlandırabildiği ve mutlu edebildiği, değerli kılabildiği kadar; kişiyi üzebilen, sarsabilen, hayal kırıklığına da uğratabilen bir varlıktır. Ancak her şeye rağmen, öteki ile birlikte olmak arzusu hayatın kaynağını oluşturur. Psikoterapi, bu unsura işaret ettiği ve danışanda bu varoluşsal istekleri uyandırabildiği ölçüde başarılıdır.

Her insan, hayat hikâyesindeki *mihenk taşları*nın toplamı sayesinde bir diğeriyle ilişki kurabilir ve kendisi olmayı başarabilir. Friedman'a (2002) göre bilinçaltının bütünlüğüyle oluşmuş mihenk taşları, kişinin kendisine kim olduğunu hatırlatan parçalarıdır. Bu parçaların ele alınması, yani kişinin kendisine dönmesi ve kendisini değerlendirmesi, gerçek bir ilişkinin akışkanlığı içinde suni bir girişim olacaktır. Bu, ilişkisel psikoterapinin içe dönmekten çok ötekiyle olan iletişim üzerine çalışmak amacını daha da mantıklı kılar. Kendi mihenk taşlarıyla ilgilenen, onları anlamayı ve değiştirmeyi hedef edinen kişi, öteki ile ilişkisinde halen kendi varlığını ön planda tutuyor demektir. Terapötik beraberlikte dahi danışanın kendi içine dönmek amacıyla enerji harcaması, ister istemez onun terapist ile olan beraberliğini etkileyecek, danışanın ve terapistin sadece birbirlerini anlama ve anlamlandırmaya çalışma şeklindeki ana hedefinin

sapmasına sebep olacaktır. Oysa terapist ile yaşanacak gerçek, insani bir beraberliğin inşasını hedeflemek, kişinin kendi mihenk taşlarını zamanla tanımasını sağlayacaktır.

Diyalog temelli psikoterapide terapisti öteki olarak kullanan danışan, terapistin başkalığının veya ötekiliğinin farkına vardığında bir başka büyük kazanım elde edilecektir. Terapistin de ilişkiye beraberinde getirdiği mihenk taşları, ilişkide ötekinin tanınmasına, ancak özünde kişinin kendisinden çok da farklı olmadığını anlamasına yardımcı olacaktır. Terapistin ötekiliği, danışanın kendi ötekiliğini keşfetmesinde de yardımcı olacaktır; halen bir bütünün birbirinden farklı parçaları olarak yine de bir bütünü, topluluğu meydana getirmektedirler. Danışan, zamanla ötekine önyargıyla bakmamayı öğrenecek, bunu öğrendikçe, kendisinin de öteki olmadığını fark edecektir. Beraberlik olgusu, kişinin iç dünyasında ve ötekiyle olan ilişkisinde daha rahat elde edilecektir.

Yardıma en çok ihtiyacı olan kişi olarak danışan, terapist ile yaşadığı gerçek ilişkide belli bir takım kazanımlar elde edebilmelidir. Bunun imkânı, terapistin öncelikle kendisinin bir takım kazanımlar elde edebilmiş olmasından geçer. Birçok psikoterapi kuramının ortaklaşa kabul ettiği ve psikoterapinin başarısı için gerekli olduğunun düşünüldüğü şartlardan biri olarak, psikoterapistin danışana oranla daha sağlıklı olması ilkesi, diyalog temelli terapide de geçerlidir. Friedman (2002), terapistin öncelikle kendi kazanımlarını elde etmesi gerektiğini söyler. Terapist, olgunlaşma basamaklarını tırmanmış ve herhangi bir ötekiyle ilişkisinde birlikteliği daha önce yakalayabilmiş olmalıdır. Terapistten, danışanına nispetle birliğe daha yatkın olması beklenir. Terapist ancak bu şartlar altında danışanın çağrısına cevap verebilir ve gerçek bir ilişkinin modelini sağlar.

Beraberliğin Sağlanması

Danışan, benliğinin bütün katmanlarında birliğin sağlanmasıyla birlikte, terapist ile ilişkisinde ötekiyle bir olmayı başarabilecektir. Bir adım sonrasında danışan, bir makro sistemle, ötekiler bütünlüğü ile birlik yaşayacaktır. Bu durum, danışanın içinde bulunduğu topluma uyması gerektiği gibi bir anlaşılmaya

sebebiyet verebilir. Oysa danışan, topluma uyum sağlamakla yükümlü değildir. Tevfik Fikret'in bir mısrasına uyarlayarak söylersek, 'Kendi yörüngesinde ve kendi eflakinde, kendi kendisine uçmayı' da becerebilmelidir kişi. Danışan, toplumla gerçek bir ilişki kurduğu şartlarda, toplumla uyum sağlamasa dahi sağlıklı bir iletişim yolunu bulabilmiş demektir (Friedman, 2002). Önemli olan, danışanın kendi varlığını toplumun varlığına feda etmeden bütünlüğün içinde bir yer elde edebilmesidir. Toplumla ilişkisinde gerçek sorunları olan danışan, bu sorunlara gerçekçi çözümler bulabildiğinde, makro birlikteliği de sağlamış olur.

Toplum içinde kişinin kim olduğu, sosyal rolü, ötekiyle ilişkisi kadar kişinin kendi başına kim olduğu da önemlidir. Beraberlik, kişinin mihenk taşlarını ötekine teslim etmesi ve onunkilere benzetmeye çalışması demek değildir. Kişi ancak ve ancak kendi benliği, duyguları, düşünceleri, yaşanmışlıkları ve beklentileri ile toplumun, toplum içindeki ötekinin beklentilerine, duygu ve düşüncelerine seslenen bir kişi haline gelecektir. Bu sebeple danışan ne terapiste benzemekle ve onun dediklerini kabul etmekle ne de topluma benzemekle yükümlüdür. Bütün psikoterapi yöntemlerinin önemle altını çizdiği bu noktada terapist, danışanın üstünde baskı kurmaktan, onu kendine benzetmekten şiddetle çekinmelidir. Terapist ve danışan, gerek kendi yaşanmışlıkları ve beklentileri, gerekse toplumla ilişkileri açısından birbirlerine benzeyemez. Özünde bu farklılık, bu '*aynılık içinde başkalık*', danışan ve terapistin kendileri kalarak birliğe ulaşılmasını hedefler. Öteki ile ilişkiye girmek bu şekilde önemlidir; ötekinin başkalığı, birliğin üstüne gölge düşürmeyecektir.

Bu durum, gelişimsel psikoloji çalışmalarında kendi varlığı ile ötekinin varlığı arasındaki ayrımı fark eden çocuğun durumuyla özdeşleşmektedir. Çocuk, kendi benliğini bir araya getiren unsurların bir başkasının benliğini oluşturması gerekmediğini, ancak gelişiminin belirli yıllarında öğrenebilecektir. Aynı olaylara farklı bakış açılarından bakabilmek, aynı olayı farklı duygu ve düşüncelerde yaşamak, hayatın aynı yerinde farklı beklentileri olmak, bu sebeple çocuğa zamanla normal gelecektir. Bu farklılığın doğal olduğunun idraki, çocuğun "*zihin kuramı*" geliştirebildiğinin kanıtı olacaktır (Schaffer, 2004). En basit düzeyde olmakla birlikte, *ötekinin ötekiliğini kabul etmek*, sadece çocuğun

bir zihin kuramı geliştirebilmesiyle mümkün değildir. Ötekinin ötekiliğini kabul etmek, onun mihenk taşlarına saygı duymak, onların kendi mihenk taşlarından farklı olduğunu görebilmek zaman içinde gerçek ilişkiyle olur. Zamanla, emekle, sabırla. Sahici, gerçek bir beraberlikle. Kişi ancak bütün samimiyetiyle bir beraberlik yakaladığında, farklı olanın da bir olabileceğini kavrar.

Farklılığa duyulan bu saygı ve kabul, kişinin zamanla ve doğru ilişkilerle elde edebileceği bir olgudur. Öteki ile gerçek bir beraberlik yaşayabilen ve varoluşsal güveni hissedebilen kişi, kurduğu güvenli bağ sayesinde, bağlandığı kişinin, güven objesinin bir taklitçisi olmaktan çıkabilecektir. Araştırmalar, tüm farklılıklara rağmen kurulan bu güvenli bağ sayesinde, insanların kişilerarası farkları normal olarak kabul ettiğini göstermektedir. Bu sebeple ebeveynine *güvenli bağ*la bağlanmış çocuk, kendini ebeveyninin tekliflerini kabul etmek zorunda hissetmeyen ve kendi olmaya, kendi seçeneklerini kullanmaya devam eden kişidir. Ötekiyle yaşadığı uyuşmazlıklara çözüm yolları sunabilen bu çocuk, ötekinin ötekiliğini hem kabul hem de reddeder. Farklılık, öteki için gerekli ve kabul görmesi gereken bir unsur olduğu kadar, ötekini kökten bir yabancı, bir düşman yapmaz. Oysa gerçek bir beraberliği yaşayamamış ve varoluşsal güven hissedememiş kişiler, farklılıklardan korkacaktır. Karen‘in de belirttiği gibi (1998) *güvensiz bağlanma*yla ebeveynine bağlanan çocuklarda; ebeveynin duygu, fikir ve beklentilerine zıt düşmek, hem korkulan hem de bazen özellikle istenen bir durum haline gelir. İlerleyen yıllarda ötekiyle olan ilişkisinde bu sorunları tekrar tekrar yaşayacak kişi, muhtemel bir karşıt kimlik oluşumuyla, kendi sıkıntılarının ve sorunlarının nedeni olarak gördüğü kişileri protesto edecektir. Bu durumda ötekiyle olan ilişkisinde akılcı çözümler getiremeyecek olması, ötekiyle birleşme sürecinde sorunlara sebep olacaktır.

Öteki: Bir Nesne Değil, Değerli Bir Varlık

Beraberliğe duyulan saf ihtiyaç, nesne ilişkileri kuramından önemli bir noktada ayrılmaktadır. Nesne ilişkileri kuramı, kişinin hayatı boyunca kendisini ilişki içinde tutacak nesnelere ihtiyaç duyduğunu vurgular. Bu nesnelerin içine ötekini yani diğer insanları da sokar. Nesne, kişinin ilişki kurması ve hayata devam

edebilmesi için gerekli olan bir araçtır. Kuramın, insanı da kişinin tutunacağı, ilişki kuracağı nesnelerden biri olarak görmesi elbette, insanı değersizleştirdiği anlamına gelmemektedir. Ancak Buber, buna rağmen insanın bir nesne olarak görülemeyeceğini vurgular (Buber, 2002). Buber'in kuramı yoğun bir benlik kuramı olmamakla birlikte, amacı ilişkisel düzeyde insanın hangi gözle algılanması gerektiğidir. Ona göre insanı bir nesne olarak görme durumu, kişide giderek artabilen bir eğilim halindedir. Kişi bir defa ötekini kendi benliğinin yanında daha önemsiz bir nesne olarak görmeye başladı mı, onun insani bir varlık olduğunu ve sırf bu sebeple dahi değerli olması gerektiğini kolaylıkla göz ardı edebilir. Bu sebeple Buber, kişinin ötekiyle olan ilişkisinde ötekini her zaman öncelikle insan olarak görmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Onun ötekinin tekliğine ve biricikliğine olan vurgusu bu sebeple önemlidir; kişi, insan olmakla değerlidir ve onunla kurduğumuz ilişkide unutmamız gereken tek gerçek budur.

Levinas'ın düşüncesinde kişinin karşısındaki insanı, kendi benliğini hatırlatan bir varlık olarak görmesi *"egoloji"* olarak değerlendirilir (Peperzak, 1993). Oysa ötekinin varlığı kişinin ihtiyaçlarını doyuracak bir kaynak değildir. Öteki her ne kadar en basit anlamıyla, bizimle iletişime geçtiğinde bizim varlığımızı ve mevcudiyetimizi tasdik eden bir varlık olsa da sadece benlik ihtiyaçlarını karşılayan bir varlık olarak görülmemelidir. Levinas, insanın iletişime geçtiği ötekinin sonsuz bir vazifeyi simgelediğini belirtmektedir; öteki bir haz aracı değil bir mesuliyettir ve onun varlığı, kişinin sorumluluğunun doğduğu günden öleceği güne kadar devam ettiğini her fırsatta hatırlatmaktadır. Bu bakış açısına göre kişinin en temel gereksinimleri ve haz kaynakları dahi aslında sadece kendisine ait değildir; bir ev yalnızca kişinin barınabileceği bir yer değil, ötekinin zaman zaman ziyaret edeceği, içinde bulunmaktan hoşnut kalacağı bir mekândır; yemek yemek sadece yaşamsal bir ihtiyaç değil, aynı zamanda ötekinin varlığına destek vermesi gereken, onun sorumluluğunu taşıması gereken kişinin kendi kadar öteki için de yerine getirmesi gereken bir eylem, karşılaması gereken bir ihtiyaçtır (Peperzak, 1993). *Kişinin varoluşu, her anında ötekinin mesuliyeti ile doludur.* Bu duruş, kişinin sadece sevdiği ve kendisine yakın

bulduğu ötekilerin önemli olduğunu düşündürmemelidir; kişi diğer tüm ötekilerin mesuliyetini hissetmelidir.

Ötekinin merkezine değmeyen, dokunmayan kişi onun gerçek varlığını asla anlayamayacak; ötekinin hislerini kendi benliğinin derinlerinde hissedemeyecektir. Bu sebeple psikoterapistin danışanının benliğine yeterince yakınlaşması ve onu hissetmeye çabalaması gerekmektedir. Psikoterapi, ancak bu beraberliğin sağlanmasıyla mümkün olacak; terapist kendi benliğini danışana yaklaştığı anda bir adım geride bırakacak ve sırf insan olmanın gerektirdiği duygular ve samimiyetle danışanın dünyasına girecek; onun merkezinde onunla -kısa da olsa- bir süre buluşacaktır. Friedman bu birleşmenin kişinin kendi benliğine zarar vermeyeceğini, onu kendi olmaktan alıkoymayacağını vurgular. Bu, sadece insan olmanın gerektirdiği ve ötekini anlamak, hissetmek, ona değer vermek amacıyla yapılan bir birleşmedir. Kişinin ötekini hissetmesi, onun merkezine girmesi ve çıkması kesinlikle kendisi için bir tehlike değildir; sadece kendi benliğine de katkıda bulunacak bir deneyimdir.

Peperzak (1993) Levinas bakış açısıyla hayatı incelerken, kişinin öteki ile olan beraberliğinde insani mesuliyetlerinin olduğunu vurgular ve eleştirel zaviyeden bakıldığında yanlış anlaşılabilecek bir olguya açıklık getirir: Öteki için duyulan sorumluluk, kişinin hayatı boyunca hissetmesi gereken bir duygudur. Ancak ötekinin çağrısına cevap vermekle var oluruz. Bu sorumluluk ve insani duygu kesinlikle göz ardı edilemez. Ancak daha geniş bir açıdan bakıldığında ötekinin kişiye ihtiyaç duyması ve kişinin yalnız kendi için değil, ötekine duyduğu mesuliyet için de yaşaması; gün gelip kişinin ötekinden aynı mesuliyeti talep etmesine de sebep olmamalıdır. İletişimin ve insani etkileşimin iki yönlü olduğu gerçeği göz ardı edilemez bir gerçektir; ancak kişinin kendi "ötekiliği", ötekinin gözünde sahip olduğu değer ve ötekinin de kişi için hissetmesi gereken sorumluluk, kişinin kendi talebiyle ötekinde uyandırılmamalıdır. Bu durum, en basit haliyle halen benliğe dönük bir işleyişin, talebin, "ben"i doyurmanın dışa vuruşudur. *Bu sebeple insani ilişkilerde herkes aynı ve öteki olmakla birlikte, herkes ötekinin mesuliyetini hissettiği kadar kendi mesuliyetini de hissettirmeye çalışmamalıdır. Bu ilişki tarzı kişinin kendi tatminine hizmet edecek; ötekine*

duyulan sorumluluk ve onun için yerine getirilen mesuliyetler bir alışverişe dönüşecektir. Öncelikle vermek, daha sonra da *talep etmemek* iktiza eder. Burada bir fayda arayışı yoktur, bir eşitlik arayışı bile yoktur. Sorumlu olduğum kişiye bir kayıt ve şart gütmeksizin veriyor ve karşılığında bir şey istemiyorum.

Terapötik ilişki, terapistin danışanı anlamaya, ona anlaşıldığını ve önemsendiğini hissettirmeye, onun kendi birliğini sağlamasında yardımcı olmaya çalıştığı bir ilişki şeklidir. Peperzak'ın (1993) günlük insani ilişkilerde olması gerektiğini düşündüğü, vermeye ancak talep etmemeye, ötekinin verdiğini kabul etmeye ve onun kendi gönlünden gelen birleşme teklifine yanıt vermeye dayanan bu insani yaklaşım, aslında ilginç bir şekilde terapötik anlayışın içinde de bulunmaktadır. Terapistin danışandan daha sabırlı, anlayışlı ve duyarlı olarak ona yaklaşması, kendi hazlarını, isteklerini, gereksinimlerini danışana yansıtmaktan kaçınması ve sadece danışanın varlığını, duygularını, sorunlarını hissetmeye çabalayarak ona yardımcı olmak istemesi; bu tek taraflı verici ilişkinin bir resmini çizmektedir. Danışan, zamanla yardım çağrısına cevap verildiğini hissettikçe ve terapistin "öteki olarak" onunla birleşmeye açık olduğunu gördükçe, kendisi de ötekilerin yardım çağrısına cevap vermeye istek duyar. Özellikle terapötik başarının elde edilmeye başlandığı aşamalarda, insani güvenin, saygının, anlayışın ve daha geniş bir yelpazeyle empatinin görüldüğü safhalarda danışanların da terapisti bir otorite, sıkıcı bir figür ya da düşman olarak görmekten vazgeçmesi bu sebeple tesadüf değildir. Danışan, beraberliğin ahengini yakalamaya başladığı ilk andan itibaren terapist de dahil tüm ötekilerin insani yanlarını daha kolay görmeye, kabul etmeye ve anlayışla karşılamaya başlamaktadır. Bu sebeple terapinin ilk seanslarında terapiste eleştirel gözle bakabilen, ona öfkesini yönlendirebilen ve insani hallerini bir kusur, kendisine bir hakaret olarak algılayan danışanlar; terapötik beraberliğin, güvenin, samimiyetin elde edildiği ileri safhalarda neredeyse tamamen değişebilmektedir. Öteki ile birleşme ihtiyacı bir defa karşılandıkça, "öteki" karşısındaki kişiden yardım ihtiyacında bulunmasa da kişide onu hissetmek, anlamak ve yardımcı olmak isteği zuhur etmektedir. Terapi, terapistin danışana beraberliğin doğasını tanıtmasıyla başlasa da zamanla danışan talep edilmeyen ama ihtiyacı hep

hissedilen birlikteliği kendi isteğiyle sağlamaya, ötekinin çağrısına cevap vermeye başlar. Holmes'un (1996b) bağlanma kuramında açıkladığı "*bağlanmak ve çözülmek"* dengesiyle benzerlik gösteren bu "*bir olmak ve ayrılmak*" eğilimi, her halükârda kişinin kendi benliğini de beslediği bir birleşme sürecine işaret etmektedir.

Yüzün Çağrısı

Holmes, insanın ancak güvenli bir bağlanmayla ötekine bağlanabilmesini ve zamanı geldiğinde bu bağların çözülüp bir başkasıyla yeniden kurulabilmesini, hayatın en gerekli işlevi olarak görür (Holmes, 1996b). Başkasına duyulan sevgi ve güvenin çok fazla yoğunlaşması kişiyi boğabilir de o halde kişi bu sıcak ve yakın bağda dahi zaman zaman geri çekilmeye ve kendi benliğini tekrar yaşamaya mecburdur. Önemli olan kişinin her iki uçta da çok fazla kalmaması, kendisi olmak ve ötekine bağlı kalabilmek arasında bir salınımda yaşamasıdır. Holmes'un hayatın düzeni, sağlığın ve mutluluğun anahtarı olarak işaret ettiği bu gelgitler, aslında Friedman'ın işaret ettiği öteki ile yaşanılan beraberlikte onun merkezine girip sonra yeniden kendi benliğinde olabilme arasındaki *yakınlaşma ve uzaklaşma dengesi*yle örtüşmektedir. Ötekinin mihenk taşları sadece görülüp hissedilmesi gereken, ancak hiçbir zaman sahiplenilmeyecek, benzemeye çalışılmayacak etmenler olmalı; kişi öteki ile ilişkisinde bu gelgitler yoluyla kendi mihenk taşlarını keşfe çağırarak ve ötekinin mihenk taşlarını hissetmeye çabalayarak gerçek bir ilişki yaşamalıdır. Buber'in de söylediği gibi diyalog, ancak bu farklılıktan meydana gelebilen bir zenginliktir (Buber, 2002). *'Başlangıçta ilişki vardı'* der üstad. İnsan, ilişki arayan varlıktır. Sesine yankı arar. Mesuliyetini üstleneceği bir yüz arar. *'Mes'ulüm o halde varım'* der Levinas. Yüzün anlamı, *'asla öldürmeyeceksin'* der. Yüz konuşur. Yüz ele geçirilemez. Yüzle ilişki en başından beri etiktir. " 'Asla öldürmeyeceksin' yüzün ilk sözüdür. Bu bir emirdir. Yüzün belirmesinde bir emir vardır, sanki bir efendi benimle konuşuyormuş gibi. Ama aynı zamanda yoksundur bu başkasının yüzü; yüz kendisi için her şeyi yapabileceğim ve kendisine her şeyi borçlu olduğum yoksuldur. Ve ben, kim olursam olayım, 'birinci şahıs' olarak, çağrıya

yanıt vermek için kendimde kaynaklar bulurum” (Levinas, 2003).

Ahlak insana has bazı özelliklerden kaynaklanıyor. İnsan, bir yüze bakmakla, bir yüzün çağrısını işitmekle ötekinin düşünce ve duygularını anlayabiliyor. Kendimizin farkındayız, iyi ve kötü arasında ayrım yapabiliyor ve gerek olaylara, gerek kendimize iyi veya kötü olmayı yakıştırabiliyoruz. Geçmiş eylemlerimiz üzerine düşünerek kendimizi sorgulayabiliyoruz. Bazı eylemlerimizi bastırabileceğimizi, bastırırsak daha iyi olacağını biliyoruz. Çocuklar iki yaşından sonra, bazı eylemlerin anne babaların hoşuna gitmeyeceğini öğreniyor. Böylece iyi ve kötü arasında seçim yapabilecek bir bilişsel seviyeye ulaşıyor. Sadece insana has olan özellikler var. İnsan suçluluk hisseden bir varlık. Utanç hisseden, kibirlenen bir varlık. Sadece insandır ki, geleceği hayal eder, metaforlar icat eder, konuşur ve fikir yürütür. Yaygın kabul görmüş bazı psikoloji akımları, insanın ahlaki doğasına ilişkin kasvetli bir tanımlama getiriyor. Psikanaliz ve davranışçılığın rengini verdiği bir anlayış, insanın iradi eylemlerinin *zevki azamiye çıkarmak ve acıyı asgariye indirmek* amacına matuf olduğunu söylüyor. Yani ahlaki değerler, insanın övgü ve cezalandırmayla elde ettiği koşullanma alışkanlığıdır. Bu bilim, bize insanların pek az seçme şansı olduğunu söylüyor. Ben, insanın ahlaka programlı bir varlık olduğunu düşünüyorum. Ahlakı arayan, ahlaka yönelen bir varlık. Mesela askerler yüz yüze geldikleri düşmanı kolayca öldüremiyor. Pek çok insanın içinde başka bir insanı öldürmeye karşı bir direnç var. Savaş ortamında bile öldüren kişi, yalnız bir şey yapıyor olduğu duygusunu iyiden iyiye bastırarak kendi vicdanını temize çıkarıyor. İkinci Dünya Savaşı’nda askerlerin yalnızca beşte biri düşmana ateş etmiş, geriye kalanlar ya hiç ateş etmemiş ya da havaya kurşun sıkmış. Bir Amerikan askerinin öldürdüğü her Vietnamlı için elli bin kurşun atılmış. Öldürme uzaktan topçu ateşi veya havadan bombalamayla gerçekleştiğinde, askerler kurbanlarını görmedikleri için daha az suçluluk duyuyorlar (Sayar, 2009a).

Modern çağın getirdiği hız ve teknoloji, insani ilişkilerin giderek azalmasına, kişinin öteki ile beraberliğinin yüzeyselleşmesine yol açıyor. Hız çağında, ötekinin yüzü müphemleşiyor. Yüz artık silik bir imge, bize ahlaki bir komut

vermek gücünden pek uzak. Yüz, beni kendisini muhatap almaya çağıramıyor. Modern çağda insan hep kendini aşmak, dolayısıyla ötekiyle rekabete girmek ihtiyacı hissettiğinden, artan ve şekil değiştiren patolojiler kişinin ötekinden kopuşuyla belirginleşiyor. Öteki, artık kişinin kendi benliğini, iç ve dış dünyasını oluşturmada ihtiyaç duyacağı bir insani varlık, bir değer olmaktan çıkıyor ve giderek daha çok nesneleşiyor. Yükselen narsisizm, artan antisosyal davranışlar, buna bağlı olarak düşen özgüven, kişisel değer ve ilişkisel değer içinde kişinin yiten önemi, birbirinden ayrılamayacak şekilde kişinin hem ötekini hem de kendini değersizleştirmesine sebep oluyor. Oysa kişi, ötekine değer verdiği, ötekiyle yaşadığı beraberlikte insani duyguları paylaştığı ve bu beraberlik sayesinde yaşamı anlamlandırmaya çalıştığı müddetçe kendi özdeğerini de oluşturabilir. Modern hayat maalesef bir değer yoksunluğu üretiyor. Böylesi bir çağda psikoterapinin ötekinin sorumluluğunu tam manasıyla üstlenen yepyeni etik açılımlar yapması gerekiyor. Bu kitap boyunca dile getirdiğim gibi, iki insan arasındaki biricik iletişimin teknik bir müdahaleden daha fazlası olduğunun anlaşılması gerekiyor. Bu noktada duygu ortaklığı terimi, yol gösterici bir kavram olabilir.

Goldberg ve Crespo (2004), *"duygu ortaklığı"* adını verdikleri insani beraberliğin, hayatın ve terapinin amacı olduğunu belirtiyor. Duygusal beraberlik, kişinin öteki ile paylaştığı o "an"a odaklanması, o an içerisinde bütün hücreleriyle ötekini anlamak isteğini harekete geçirmesi demek. Bu duygudaşlık, varoluşsal bir dostluk ve ortaklaşa insani duygular vasıtasıyla, o anı paylaşan insanların birbirlerinin varlığını önemsemesi ve değer vermesidir. Bu buluşma, Martin Buber'in *Ben-Sen* (I-Thou) ilişkisinden ilham alır. Duygu ortaklığı olmadan ne kişinin ne de ötekinin çektiği acı arkada bırakılabilir. İnsan, paylaşılan deneyimlere rağmen varoluşsal yalnızlığının halen devam ettiğini, ancak bu duygudaşlığı yakalayabildiği müddetçe kabul eder ve bu ayrılığa tahammül edebilecek gücü bulur. Kişinin ötekiyle kurduğu bu duygusal beraberlik, nihayetinde onun tüm ayrılıklara rağmen ötekiyle bir olabilecek, onu anlayabilecek, onun tarafından anlaşılabilecek zamanlarının olduğunu ona hatırlatır. Martin Buber'in işaret ettiği *Ben-Şey* ilişkisi, bu duygudaşlığın çöktüğü

yerde baş gösterir. Madem ki herkes ve her şey birbirinden tamamen farklıdır; madem ki birleşmeye, bir olmaya, anlatmaya ve anlamaya imkân yoktur; o zaman kişinin sadece haz ve çıkar aşkıyla yanıp tutuşmaması için bir sebep yoktur! Çağımızın içinde bulunduğu buhran, işte bu buhrandır. Bu buhranlı dünyada artık her varlık, canlısı ve cansızıyla sadece "varlık"tır ve "benim varoluşuma hizmet etmektedir". İnsanlar, bu zaviyeden baktıklarında ister istemez kendi korunaklarına iltica eder; yani gidebilecekleri tek yer olan "kendi muhteşem benliklerine" geri dönerler. Sınırlar kesinleşir, belirginleşir ama buna rağmen ötekinin sınırına girilmeye yine de uğraşılır. Artık *"yutmak"*, karşısındaki insanı bir nesne gibi "en kullanışlı haline getirmek" asıl amaç haline gelir. Kendi benliğini muhteşem gören insan bu yolda hunharca ilerlerken; kendi varlığından dahi güven alamayan insanlar, bu dünyada yaslanabilecekleri, imdat isteyebilecekleri hiçbir varlığın kalmadığını hissederler. Çöküş, sadece sosyal alanda değil; kişinin benliği ile ilgili duygu ve düşüncelerinde, hatta varoluşsal fikirlerinde de görülür. Artık hiçbir inanç, sosyal ya da politik hedef, hiçbir felsefi düşünce kişiyi teselli edemez. Şüphe, kızgınlık, paranoya giderek daha fazla hüküm sürer. Yalnızlık, bu durumda kişinin bile fark edemeyeceği kadar derindir.

Bir Hedef Ülkü Olarak Duygudaşlık

Duygudaşlık veya duygu ortaklığı, bu sebeple intersubjektif, diyalog temelli ve varoluşsal terapi kuramlarıyla çalışan birçok kuramcının terapide ulaşmaya çalıştığı asıl hedeftir. İnsanın içinde bulunduğu birçok sorunun çözüme ulaşması için gerekli olan en büyük ilaçtır. Duygusal beraberlik, bir defa elde edilmeye görsün kişi artık farklı bir hayatta, farklı bir bakış açısı ile varoluşun mümkün olduğunu görecektir. Öteki ile olan ilişkide bu duygusal birlikteliği aramak, ilişkinin vazgeçilmez bir parçası olacaktır. Bu durum, kişinin sadece öteki ile olan ilişkisinde gerçek, anlamlı bir beraberliğin elde edilmesini sağlamakla kalmaz. Aynı zamanda kişinin kendi hayat hikâyesini yorumlayışını da etkiler. Freud'un kaderci bakış açısından ve postmodern dünyanın ketumlaşmış hayat anlayışından çıkarak, kişi geleceğinin geçmişin elinde rehin tutulmadığını idrak

eder. Dün dündür; gelecek ise kişinin ellerinin içinde, ona yön ve şekil vermesini beklemektedir. Dün sahip olunamamış "duygusal beraberlik", bugün mümkündür. Öteki ile daha paylaşımcı, daha anlayışlı, daha mutlu bir beraberlik sürme ihtimali avuçlarımızın içindedir. Öyleyse dünün olumsuz şartlarına ve mutsuz yaşantısına bakarak geleceği karamsar bir şekilde resmetmenin bir anlamı yoktur. Şu an içinde yaşadığımız beraberlik nasıl canlı ve gerçekse, öteki benim için nasıl değerliyse ve ben öteki için nasıl önemliysem; bu durum yarın da böyle olabilir. Artık hayatımıza yön veren, bizi ezip geçen, elimizi kolumuzu bağlayan bir kaderciliğe mahal yoktur. Hayat, kişinin sorumluluğu altındadır ve kötü giden durumlar için ötekini ya da kaderi suçlamak sadece çaresizliğin bir göstergesidir.

Martin Buber'in *"Diyalog Temelli Terapi"* kuramı, kişinin ötekiyle olan duygusal beraberliğinin hayatın vazgeçilemez, doğal bir parçası olduğunu vurgular. Bunun sebebi kişinin ötekiyle olan diyalogunu kurabilmesi için gerekli olan en büyük etkenlerden biri, yani "dil"dir. Martin Buber, her ne kadar kişinin ötekiyle kurduğu diyalogun sadece konuşmalardan ibaret olmadığını; mimiklerin, jestlerin, vücut dilinin ve hatta sessizliğin dahi ötekiyle olan diyalogun bir parçası olduğunu belirtse de aslında "dil"i hep vurgulamıştır. Dil, nihayetinde insanı öteki canlılardan ayıran en büyük etkenlerden biridir. Dil'in varlığı sadece konuşmayı ve anlaşmayı sağlamaz; insan sahip olduğu dilin sınırları içerisinde düşünür, kendini ve hayatı o sınırlar dahilinde algılayabilir ve tahlil edebilir. Heidegger'in meşhur sözü hatırlanırsa, 'dil varlığın evidir'. Bu açıdan bakıldığında dil, insanın gelişmişliğinin bir sonucu, bir yansıması değildir. Onun felsefi, kültürel, sosyal ve bilişsel varlığını daha da geliştiren yegâne olgudur. Düşünceler onun içerisinde büyür ve gelişir. Duygular onun vasıtasıyla hissedilebilir ve yansıtılabilir. Bu açıdan bakıldığında "duygusal beraberlik", dilin varlığından ayrıştırılamaz. O zaman, kişi öteki ile yaşadığı ilişkide hedeflenilen duygusal birlikteliği ne ölçüde yaşarsa, buna bağlı olarak kendi "dil"ini de o derecede kullanacaktır. Hatta daha da ileriye giderek şunu söyleyebiliriz; mademki diyalogun temelinde kişinin ötekiyle bir olması, bu beraberlik sayesinde şekillenmesi ve hayatı anlamlandırması vardır; bunun bir

sonucu olarak kişinin “dil”i de ötekinin “dil”i ile irtibata geçer ve yeniden şekillenir. Duygusal beraberlik, böylece kişinin iç dünyasını, anlama ve anlamlandırma kabiliyetini ve hatta düşünce yapısını da içeren en büyük ve tek etkene; dile yön verir. Ötekinin dili, kendi algı ve duygularıyla beraberliğe gelecek; benim dilim de benim algı ve duygularımla ona yönelecektir. Bir şekilde, ikimiz birbirimizin dünyasına yön veririz. Böylelikle *Diyalog Temelli Terapi*, aslında kendisinden önce var olan birçok kuramın hedeflediği başarının da elde edilmesini sağlar; koşullanmış davranış kalıpları değiştiği kadar, düşünce sistemleri de değişmektedir. Niyazı-i Mısri’yi hatırlamanın tam zamanı: ‘Arifin her bir sözünü duymağa insan gerek / Bu cihanda sanmanız hayvan olan anlar bizi/ Ey Niyazi katremiz deryaya saldık biz bugün / Katre nice anlasın umman olan anlar bizi’.

Martin Buber, diyalogun, yani öteki ile olan gerçek beraberliğin doğanın değişmeyecek bir parçası, insanın da değişemeyecek tek fıtratı olduğunu belirtmiştir. Her durumda kişi, öteki ile olan ilişkisini merak ile izlemektedir. En yoğun davranış sorunları, duygu durum bozuklukları hatta psikoz yaşayan insanlar dahi hep ötekiyle olan beraberliğe dikkat kesilir. Psikopatoloji, ancak bu zaviyeden bakıldığında gerçekten anlamlandırılabilir. Öteki ile olan beraberliğinde insan ne denli kızgın ve umursamaz olursa olsun; aslında kendisinin de farkında olmadığı bir biçimde, hep ötekiyle olan ilişkisini düzeltmek istemektedir. Belki de hiç fark etmediği, hiç yaşamadığı gerçek bir diyalogun peşindedir. Önemli olan her durumda kişinin kendini kabul ettirmek istemesidir. Bugün, antisosyal davranışlarda bulunan, hatta narsisistik kişilik özellikleri sergileyen insanların dahi bu davranışları, ötekiyle olan bağları devam ettirmek için geliştirdiği düşünülür. Ötekinden kopmak, ondan uzaklaşmak, neticede kişiyi doyurmayan, ona güven vermeyen ilişkiler içerisinde yine de onun ötekiyle olan beraberliğini devam ettirmesini sağlayacaktır. Hatta kişinin kendisine çok fazla değer vermesi, kendi varlığını biricik ve hayatın merkezi olarak görmesi bile yine ötekiyle olan ilişkiye hizmet etmektedir. Derinlerde kendisini yalnız ve değersiz gören narsist, ötekinden alamadığı değeri kendi benliğine aşırı dozda verecektir. Bu, tüm olumsuzluklara rağmen ötekinden

uzaklaşmamak, en az seviyede de olsa onunla olan birlikteliği devam ettirmek demektir.

Psikoz, bazı bakış açılarında, yine ötekiyle olan ilişkiyi devam ettirmek için var olmuş bir patolojidir. Bir çok psikoz hastasının aileleriyle yapılan görüşmeler, sorunun kaynağının aslında psikozu yaşayan kişinin ailesinde olduğunu göstermektedir. Soğuk, mesafeli ebeveynler, çocukluk döneminde bu kişiler ile çok az ilgilenmiş, onların duygusal ve düşünsel boyutlarda bir beraberlik kurmalarını engellemişlerdir. İletişimin en az olduğu seviyede, özellikle hayat, deneyimler ve değerler üzerine verilen farklı ve tutarsız mesajlar; bir noktada kişinin tamamen dağılmasına sebep olmaktadır. Bununla birlikte psikoz hastasının sorunlarının aile tarafından kabul edilememesi, hatta reddi, kişinin aileden yoğun eleştiriler görmesine de sebebiyet vermektedir. Böyle bir durumda algılar ve anlamlandırmalar dağılmakta ve öteki ile olan beraberlik, çıkmaz bir yola sapmaktadır. Görsel ve işitsel halüsinasyonlar, artık kişinin ötekiyle olan ilişkisini, hayali ve mantık dışı bir halde de olsa devam ettirmektedir.

Buber, tüm bu davranış bozukluklarını insanın içinde olan ve değiştirilemeyecek bir “merak algısına” bağlar. İnsan, ötekini ve onunla ilişkisini merak etmektedir. Mantıklı bir açıklama getiremediği ve sorunun kaynağını algılayamadığı durumlarda dahi davranışlarını hep ötekiyle kurulabilecek en uygun, en mükemmel ilişkiyi yakalama ihtimaline göre değiştirmektedir. Ne yazık ki yine de birçok durumda, asıl sorunun ötekiyle kurulamayan ilişki olduğunu anlamak henüz zordur. Bu sebeple psikolojik ve sosyal sorunlar yaşayan insanlarda iki farklı eğilim görülür; sorunun kaynağı olarak kendi varoluşunu görmek ya da sorunun kaynağı olarak ötekinin varoluşunu görmek.

Sorunun kaynağını kendi varoluşuyla açıklamak, Buber’in işaret ettiği “ötekine duyulan merak” kavramıyla açıklanabilir. Bu düşünceye göre öteki, her halükarda yine de ilişki kurulabilecek kadar iyi bir insandır. Onunla kurulamayan ilişki, aslında kişinin kendi varlığıyla ilgili bir sorun olarak görülür. Bu durumlarda sıklıkla duygu durum sorunları, endişe bozuklukları, kişilik bozuklukları gibi rahatsızlıklar yaşanmaktadır. Özgüven düşer ve insanın

geleceğe yönelik umudu giderek azalır. Nihayetinde öteki her haliyle muazzam ve başarılıyken, kişi, hiçbir işte dikiş tutturamayan, bu sebeple ötekini dahi hak etmeyen bir varlık, bir nesne olarak görülür. *"Şeyleştirme"* bu durumda kişinin kendi kendine uyguladığı bir tutumdur. Kendi varlığını değersizleştiren kişi, bunu ötekinin varlığını yüceltmek için bir bedel olarak yapar. Ötekine duyulan merak ve varoluştan gelen diyalog arayışı, psikopatolojiye zemin hazırlayabilir.

İkinci durumda kişi kendi varlığını yüceltirken ötekini "şeyleştirir". Bu bakış açısıyla öteki ile kurulamayan güçlü bir ilişki, "ötekinin başarısızlığı" yüzünden elde edilememektedir. Muhteşem benlik, her durumda ve her zaman olduğu gibi hep haklı ve güzeldir; öteki ise her zaman yanılan, uygunsuz davranan ve "bana layık olmayan"dır. Aslında derinlerde kendi benliklerini, ilk durumdaki insanlardan, yani "kendini şeyleştiren" insanlardan daha aşağıda, daha beceriksiz ve daha değersiz gören bu insanlar, kendilerini suçlamak ve bu yükü kaldırmak çok zor bir deneyim olduğu için "ötekini şeyleştirirler". Umutsuzluk ve değersizlik hisleri daha derindir; ötekiyle bir olmaya yönelik bir umut kalmadığı için kendi biricikliğini kabul etmek zorunda kalan insan daha vahim haldedir. Nihayetinde sorunu kendi benliğinde gören kişi, her ne kadar değişemeyeceğini düşünse de ötekinin varlığını suçlamamakla, ilişkinin bir şekilde var olabileceği ihtimalini içinde taşır. Ancak kendi benliğini kutsayan insanlar, bunun muhtemel olmadığını; gerçekten ötekiyle bir beraberliğin kurulamayacağına inanırlar. Belki de bu sebeple depresyon ve endişe gibi psikolojik sorunlar, narsisistik ve antisosyal kişilik bozuklukları gibi sorunlardan daha çabuk düzeltilebilmektedir.

Bitirirken

Bu bölümde iki Musevi âlimin penceresinden psikoterapiye bakmaya çalıştım. Bu iki insanın psikoterapiyi yeni bir biçimde kavramamıza imkân verecek açılımlar sağladığını düşünüyorum. Psikoterapide *poetik* olanı tamamlayan bu yaklaşımlar, kanaatime göre iki insanın buluşmasındaki şiirsel güzelliği betimliyor. Bu yaklaşımlar bize daha çok bir *ruh hali*nden bahsediyor. Gerek Buber gerek Levinas düşüncelerinden ilham alan psikoterapi yaklaşımlarının, bugün pek çok terapi örneğinde olduğu gibi, bir dizi tekniğe indirgenebileceğini

beklemek saflık olur. Ama bugün psikoterapi ilişkisinin bir güzellik edimi, bir retorik olarak tavsif edilebileceğini söyleyen postmodern bazı yaklaşımlar var. Onlara kalırsa psikoterapi bir bilim değil, bir sanattır. Buber ve Levinas'da dile gelen düşüncelerin Musevilik ilahiyatından derin izler taşıdığı aşikar, ancak onların karşılıkları tasavvufi öğretide de bulunabilir. Elbette, benzeri açılımlar bizim kültürel coğrafyamızdan ve ruh iklimimizden de yapılabilir. Şimdilik bulduğumuz hikmeti kayıp malımız sayacak ve bu toprakların tarihine yeni bir psikoterapinin imkânları için yeniden bakacağız. Bunun için daha çok çalışmamız gerekiyor.

Sözün özü, gerçek bir diyalogun olduğu ilişkiler, kişiye sağlıklı ve gerçek bir bakış açısı sunarken, kişilerin kendi varlıklarını da keşfetmelerini sağlar. Diyalog, muhatabıma kendi varlığımı bütün hücrelerime kadar açmam demektir. Ondan itaat beklemem, ona buyurmam. Onunla konuşurken, onun da beni değiştirip dönüştürebileceği ihtimaline kendimi kapatmam. *Kendini bilmek, kendine bakmak demek değildir; kendini bilmek ötekine bakmak demektir*. Ancak ötekine bakan insan, kendi varlığının ne anlama geldiğini görebilir. Davranışlarını, tutumlarını ötekine bakarak değerlendirebilir. Kişinin ötekinde uyandırdığı düşünce ve hissiyat ne ise kişi o olur. Bu, sadece Buber'in işaret ettiği bir gerçek değil. Her insanın görebileceği kadar saf, kuramdan bağımsız bir gerçek. Kendini değersiz gören insan, sadece kendi benliğine bakarak bu fikre kapılmaz; ötekinin kendisine nasıl davrandığına da dikkat eder. İlişki ve anlam arayan varlık olarak insan, *'yüz olarak, komşu olarak erişilebilirdir'* (Levinas, 2003). İnsan, bu şekilde doğmuş, varoluş bakış açısını bu şekilde dışarı yöneltmiştir. *Göz, hep karşıya bakar. Kendi aksini görmek isteyen nasıl aynaya bakarsa, kendi benliğini ve varlığını görmek isteyen de öylece "öteki"ne bakar. O zaman diyalog, kendini anlama sanatıdır. Her insan ancak ötekiyle gerçek bir diyalog kurabildiği derecede kendini görebilir. Ötekinin olmadığı yerde ben yoktur ve olmayacaktır.*

SONSÖZ NİYETİNE: BİRAZ YAĞMUR KİMSEYİ İNCİTMEZ

Kapıdan içeri girdiğinde yaşı on altıydı. Kapıdan içeri girdiğinde ikindi rüzgârı

dalları eğmeye başlamıştı. Bulutlar Bağdat Caddesi kalabalığı üzerinde geziniyor, bir yağmur ha yağdı ha yağacak, sahneye çıkmak için sırasını bekliyordu. Kapıdan içeriye girdiğinde aklımda bir sürü şarkı birbirine karışıyordu: Van Morrison, ‘Bugünlerde hiç yağmuru gören var mı?’ diyor; Katie Melua, ‘Pekin’de dokuz milyon bisiklet’ten bahsediyor; her zaman adamım Tom Waits köşeden laf yetiştiriyordu, ‘Biraz yağmur kimseyi incitmez’. Fonda ebedi bir müzik olarak daima George Winston oluyor, uzak kışlardan, karla güzelleşmiş bir Aralık’tan ruha piyanosuyla dokunuyordu. Günlerden bir gündü işte. Kemal Sayaroviç var mıydı, yok muydu dedirtecek bir gün… Her zamanki rutin işler, okunamamış kitapların, uzun zamandır görülememiş dostların ve bir türlü aylak ve serbest bir hayatın ruhu özgürleştiren çağrısına icabet edemiyor olmaklığın getirdiği pişmanlıklar, uzun saatler çalışmanın getirdiği yorgunluklar, farkına varmadan bir anda yaşlanıvermiş olmanın şaşkınlığı derken akıp giden bir gündü bu da diğerleri gibi. Arada gözlerim yan penceredeki ağaca uzanıyor; arada ayağa kalkıp odaları geziniyor; ruha bir canlılık, kalbe bir neşe verme gayreti içinde kafamda kitap projeleri tasarlıyor; bol çay, kahve ve arada tütün ile ayakta kalmaya çalışıyordum. Ruhumda uçucu ve uçarı bir neşe belli belirsiz geziniyor, kendini önemseme duygusu, egoyu alt etme yönünde okunmuş sayısız yazıya ve işitilmiş onca tembihe rağmen yine ve her seferinde ruhu yokluyordu. Saygın bir işim vardı, beni zengin etmeyecekse de fena sayılmayacak bir gelirim ve daha da önemlisi, ruhun yaraları için sadece beni, kendilerine emin kılmış danışanlarım vardı. Günlerden bir gündü, yıllar var ki şiir yazmamıştım. Şiirin ve has duyguların gereksindiği ‘boş uzay’ bir süredir çıkmıştı hayatımdan, teorilerin adamıydım artık, ruha dokunan sözlerin değil. Kapı açıldı. Kapıdan içeri giren on altı yaşında bir genç kızın ruhuydu. Küçücük bedeninde on altı yılın yorgunluğu… ‘Ben büyümek istiyorum’ dedi. Bağdat Caddesi’ne değilse bile benim içime sağnak yağmurlar yağıyor, ruhumun çöllerinde şimşekler çakıyor, hayatın tuhaf mucizelerinden biri olan bu karşılaşma anının şaşkınlığını üzerimden atmaya çalışıyordum. İnsanların narin bedenine şaşkınlıkla bakakaldığı her seferinde, bir kum fırtınası içini allak bullak ediyor, yabanıl bakışlardan kendisini koruyamayan ruhu yeisle tıka basa doluyordu. Sadece

ağlayarak bu dünyaya bir not düşüyor, sadece ağlayarak dışa taşabiliyordu. Anne ve babasından bizi yalnız bırakmalarını rica ettim. Bir inilti ve bir fısıltı halinde yaşayan bedeni kendisini dillendirmek istediğinde daha fazlasını söyleyemiyor, fısıltısı göz yaşlarına ekleniyor, çok ama çok gürültülü bir dünyada işitilmesi giderek zorlaşıyordu. Usulca yanına, koltuğun kenarına oturdum ve fısıldayarak konuşmaya başladık. ‘Hiç doğmamış olmayı dilerdim…’ dedi. Ya rabbi, bu nasıl bir çığlıktı böyle! Bu kadar narin bir bedenden, bir fısıltı halinde yükselen bu neşide, dünyaya bırakılmış bu güçlü manifesto nasıl yükseliyordu. Bıraksam kendimi, varoluşun bu saf bildirisi karşısında hüngür hüngür ağlayabilirdim. Gözlerimde biriken yaşları tuttum. ‘Hiç doğmamış olmayı dilerdim…’ Varlığın ıstırabı bu kadar saf, bu kadar katıksız, kalbe bu kadar işleyen bir biçimde tarif edilebilir miydi?

Yan yana oturduk ve konuştuk onunla. Seslerimiz değiyordu birbirine, o kadar ki kalplerimiz değiyordu ve bu yakınlık, Alah’ın bu lütfu karşısında içim haşyetle doluyordu. Anlamak ve hissetmek bizi insan kılar. Bu arınışla insan oluruz. Terapist kimdi? Ben mi, yoksa bu narin kız mı? Onun saflığı beni de yıkadı. Arındım. Ve kirlenmiş, yönünü şaşırmış bir dünyada ele geçirdiğimiz o masumiyetin her bir anını kıymetlendirerek konuştuk. Birbirimize fısıldadık. Samimiyet ruhun özgürlüğüdür. O da, ben de o kadar içten, o kadar yapmacıksız, o kadar kendimizdik ki. Ona insanın bu dünyada bedeniyle değil, sadece ruhuyla var olduğunu söyledim. Sadece ruhumuzda taşıdığımız mücevherlerin bizi başka insanlardan farklılaştırdığını… Akledebilen kalbin ne büyük bir bağış olduğunu. Onu anladım. O beni anladı. Odadan çıkarken gözyaşları dinmişti. Benimse başım dönmüş, sersemlemiştim. ‘Biraz yağmur’ diye mırıldandım, ‘hiç kimseyi incitmez’.

SONDEYİŞ

Işıl Baysan Serim
Şubat 2011
İstanbul
Gülümse,

umudunu kaybetme, başaracağız.

(Modern Zamanlar, C. Chaplin, 1936)

Dünyanın ve hayatın içinde bulunduğu kusurlu hal mi, yoksa insanın öznel deneyimlerini, kimliğini yaratma ve/veya kendini keşfetme sürecindeki kırılmalar mı "psikoterapi" güzergâhını inşa ediyor?

Oldukça çetrefilli ve girift ilişkilerin belirlediğini düşündüğüm bu güzergâh, elinizdeki kitabın soruşturduğu üzere "inşa etme iradesi" ile bağlantılı. Hatta her iki soruyu da birbirinden çok *farklı biçimleştirmeleri gerçekleştirebilen* bir *mimari* sistemle ilintili düşünebiliriz. Çünkü son kertede, her ikisi de bir tasarımın tasarrufunda gerçekleşiyor. İster Platoncu bakışın öngördüğü gibi soyut ya da metaforik, isterse gerçek anlamıyla, yani somut olsun; mimarlık edimi de bir *inşa* için tasarlanır. Burada kesinlikle bir-*inşa-edimi*-olarak-*mimari* ve psikoterapi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya kalkışmıyorum. Tersine *söylemsel* ve *söylemsel-olmayan* bir pratik olarak psikoterapinin içine doğduğu insan bilimlerini ve onun (inşai) *temellerini* soruşturmak niyetindeyim. Daha açık bir ifadeyle, bu temelleri, 18. yüzyıldan itibaren *hakikati icat* ve *inşa* etmeye soyunan modernlik bilgisinin taşıyıcı sistemi, çerçevesi olarak düşünüyorum. Kemal Sayar da psikoterapinin nasıl ve neden *modern bir inşa biçimi* olduğunu açıkça ortaya koyarken, aslında taşıyıcı sisteminin ortak anlatılar, kurgular olduğu modern bir dünya tasarımından söz ediyor. Bu tasarımın miladı, insanın dünya ve evren içindeki konumunu farklılaştıran Kartezyen akıl çağına tescilleniyor. Beden-ruh/akıl bağının yalnızca *Bir*'i temsil ettiği kozmos kökenli dizge, 17. yüzyıl rasyonalizmini (akılcılık) başlatan R. Descartes ile başlıyor. 18. yüzyıl Aydınlanma Çağı olarak tanımlanan süreçte I. Kant bir anlamda modernizmi işlevsel kılan alet edavat çantasını hazırlıyor. Bu önemli istasyon, sanayi ve teknoloji devriminin bir ideolojisi olarak düşünülen pozitivizm ile 20. yüzyıla giriyor. Söz konusu bilgi kuramsal dönüşümün en can alıcı kurgusu, Descartes'ın düşünen/bilen özneyi (*cogito er sum*)icat ederek, *nesne*-olarak-*dünya*'yı onun, yani aklın (*ratio*), hatta bilme arzusunun tüketimine sunulan soyut-bir-uzam olarak tanımlaması olur. Çünkü böylelikle özne tarafından tasarlanabilir, kurgulanabilir ve inşa edilebilir hale getirilir.

Kuşkusuz bu, o kadar da kısa ve acısız bir tarih değil. Ancak her bilimsel disiplini, her söylem ve pratiği, her türlü öznel ve nesnel yapıyı, her düşünsel dizgeyi bir *tarihsellik* anlatısı üzerinden okumayı zorunlu kılıyor. Nietzsche, "geçmişi şimdiye karşı ama mutlak surette gelecek bir zamandan yana düşünmek" derken işte bu okuma biçimini ima ediyordu. Kemal Sayar da elinizdeki bu çalışmasını tam da bu bağlamda biçimlendiriyor. Modern/postmodern paradigma ile psikoterapi arasındaki tarihsel ve toplumsal/bireysel eksenlerin koordinasyonunu gösteriyor ve psikoterapi disiplinini, G. Deleuze'ün "kritik ve klinik" olarak adlandırdığı bir zemine taşıyor. Böylelikle onu, akıl (*ratio*) ve akıl-olmayan katmanlarıyla inşa edilen güncelliğin ontolojisine dair düşünmenin bir aygıtı haline getiriyor; hatta zemin üzerindeki/altındaki *temel* izlerini, kılavuz çizgileri tespit ederek, insan, yer ve zaman teslisinin izleklerini çıkartıyor. Certeau ve Deleuze'un vurgusuyla, "hep yeniden icat edilen bir tarihin ve coğrafyanın yapıtaşlarını" görünür kılıyor. Dil, yani kelimeler resim, müzik ve hatta mimari gibi bu görünürlüğü ifade etmenin en temel ve etkili yollarından biri.

Bu yol, birden zihnimde Beckett'ın insanın bilinçlilik ve algılama edimleri üzerine kaleme aldığı yapıtından söz etmenin kavşağına açıldı. Beckett, "Mal vu mal dit" (İyi görülmemiş olan iyi dile getirilmemiştir, 1980) adlı yapıtında, "ardında gizleneni görmek veya duymak için dile delikler açmaktan" söz ediyordu. Sayar'ın da toplumsal faydayı ve işlevi de gözeterek böyle yapmaya meylettiğini düşünüyorum. Bu fayda/işlev arayışı gerçekte İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, pek çok kuramcı ile aynı doğrultuda, Lyotard'ın "Büyük Anlatılar" ve Derrida'nın "söz-merkezli" (*logosentrik*) dediği dilsel kurguların da maskesini düşürmeye yarıyor.

Metnin başına dönersek sorduğum sorular, onların girift ve hatta bence kaygan güzergâhına ilişkin düşünme alıştırmalarım da aslında bu yasa-söz dizimleriyle onları inşa eden *temeller* üzerine. Başka deyişle, dilsel kurguların oldukça zorlu ve ıstıraplı *zaman-mekânsallığı* hakkında. Çünkü son kertede, insanın ruh/akıl gerilimine vesile olan öznel deneyimleri, dilsel pratikleri, kimliği işte bu *zemin* ile yani toplumsal mekân ile karşılıklı olarak inşa ediliyor. Birisi dünya

ahvaliyle, diğeri insanın hali-pür melaliyle ilintili söz konusu iki olay, işte bu *inşa edildikleri* ve aynı zamanda sürekli *inşa edilen* toplumsal mekânda kesişiyor. Metnin bundan sonraki kısmında Sayar'ın tanımladığı tarihsel/toplumsal koordinasyon ile ilgili bir *soykütüğü* çıkarabilmeyi umuyorum. Yani *ne oldu da psikoterapi söylemi ve pratiği ortaya çıktı* sorusuna şimdiki/mevcut *zemin* üzerinden bakacağım. "Zemin" terimi tıpkı "temel" gibi, burada hem literal hem de bir metafor olarak önem kazanıyor. Çünkü salt bir *inşai* pratiğe değil, *yeni* inşa etme yollarına da işaret ediyor. Bununla birlikte, her kavramsal terim gibi, bu terim(ler)in de bir yazgısı var ki bu salt onların içkin oldukları bu edimsel güç yani *inşa* olayıyla ilintili değil. Aynı zamanda köken(ler)inde yatan bir gizil güce de bakmayı, yani Derrida'nın yaptığı gibi, terimin hortlaklarını ortaya çıkarmayı (*yapısökümü*) gerektiriyor.

"Temel/zemin" terimlerinin hortlağı, Yunancada *us/akıl* (ratio) *ile kavrama* anlamına gelen "logos" kelimesi. Başka deyişle, *logos*'un, inşa etme ile ilintili dilsel/çevirisel akrabalığı var. Hatta pek çok düşünür, *logos*'u bu şekilde "yer/mekânsal"(geospatial) bir kavram olarak düşünmüştür. Batı dillerinde, *logos*, "temel/zemin" anlamına gelen, böylece mimari ve felsefenin yollarını kesiştiren kelimeler ile karşılık bulur. Derrida bu yüzden bir yazısında, mimarlığı, *Batı metafiziğine öz ve tutarlılık getiren* bir yapı olarak nitelendirir. Mimarlık, ona göre, *metafiziğin son kalesi*'dir. Çünkü mimarlık, Antik çağdan bu yana "Batı düşüncesini temellendiren metafiziği kaçınılmaz olarak meydana getiren mekanizma" olarak adlandırılır. Sayar'ın, psikoterapiyi neden "modern bir inşa" olarak tanımladığı bu noktada çok daha iyi anlaşılabilir. Sayar da psikoterapiyi, Batı düşüncesinin temellendiği metafizik ve pozitivist gelenekler doğrultusunda inceliyor.

Psikoterapiyi, bu şekilde, bir *inşa* olarak nitelendirmek, modern ruhların bir soykütüğünü çıkartmak demek; çünkü modernlik düşüncesi içinde bedeninden kopartılan *ruh*, toplumsal mekânda kurumsal, toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik ilişkilerin birbirine eklemlendiği bir tür bilgi güvencesi anlamına gelir ki bu, Aydınlanma Projesi'nin en temel hedefi. Başka deyişle, Bauman'ın "les philosophes" (filozoflar) dediği hümanist Aydınlanmacıların beden üzerindeki

tasarrufundan doğan “ruh/akıl” imgesinin icadı. Bu bağlamda, psişe, öznellik, kişilik, bilinç vs gibi yapıların bir bilgi nesnesi haline getirilmesi. Bilgiyle kimliğine ve özgürlüğüne kavuşacağı vaat edilen insanın çok daha stratejik bir tahakküme teslim edilmesi, Foucault’nun tüm külliyatında ortaya koyduğu üzere, ruhun politik anatominin nedeni ve aygıtı haline gelmesini gerektirdi. Bu, bilinenin veya söylenenin tersine, ruhu bedenin hapishanesi olarak icat etti: “Dışa açılan bir hapishane.”

Dolayısıyla sürecin kolektif belleğini oluşturan düşünce, ruha akılsal biçim vermek, ruh ve aklı eşbiçimli hale getirmekti. Zira tehlikeli olan bedeni disiplin ve denetim altına almak için, içerden bir inşa gerekiyordu. Ama bu inşanın programı Blanchot’nun *dışarısı* dediği yerde, yani bedenin dışını oluşturan yerde yazılacaktı. Toplumsal mekân veya *dışarısı* da eşzamanlı bir programa tabi tutularak, ruh/akıl ve onun fiziksel mekânının bilgi-iktidar eklemlenmesi dolayımı ile karşılıklı inşası öngörüldü. Yani, bu programlı inşa eyleminin kökeninde son kertede her ikisi de bir-inşa-edimini, mimariyi çağrıştıran *logos* ve *norm* eklemlenmesi var. Logos’u açıklamıştım; *norm* da Romalı mimar Vitrivius’un bir anlamda kesinlik bilgisi için, inşanın sağlam temellerini tespit etmek için kullandığı bir cetvel; yani görünürün cetveli. *Bedenin dışarısı* da, bedeni disiplin-denetim altına alan mekânlar dolayımı ile bir *norma* getiriliyor; normal beden-anormal beden ayrımı yapılıyor. Bedenin türlü zafiyetlerini ve özelliklerini zamansal-mekânsal olarak saptayan ve sabitleyen analitik mekânlar icat ediliyor. Hücre ya da oda, bu icadın nesnel koşullarını biçimliyor: Suç deneyimi için “hapishane”, hastalık için “hastane”, akıl-dışı belirtiler için “akıl hastanesi”, bilgi/akıl için “okul”, ahlak-terbiye için “kilise/konut”, talim-terbiye için “kışla”… Foucault, modern bilgi paradigmasına içkin bu mekânsal donatılar ile ruhu karşılıklı olarak biçimleyenin bildik tanıdık yani monolitik, tepeden inmeci bir iktidar olmadığına dikkat çekiyor. Sözü edilen iktidar, Foucault’ya göre, *hakikat* etkileri üreten, hakikati üreten yerlerde (akademi, kitle iletişim araçları/medya vb) konuşlanan toplumsalın kılcallarına nüfuz eden bir toplumsal iktidar.

Bataille bu yüzden, modernlik kavrayışı içinde birbirinden tamamen ayrılan

toplumsal/özel mekânları, iç/dış, biçim/işlev, biçim/zemin gibi ikilikler doğrultusunda değerlendiren mimarlığı "insan biçimci" olarak tanımlar. "Mimarlık" ona göre, baskın toplumsal norm ve kuralların belirlediği egemen davranış ve tutumları inşa ederek kendi praksislerini oluşturmaktadır. Bataille'nin dediği gibi mimarlık, en temelde davranış kalıpları ve kurallarla ifade edilen insan-biçimci yöntemlerin bilimsel olarak üretimidir. Üstelik bu baskı ve disipline yönelik işlevlerin gerekli olmadığı hallerde bile -örneğin hapishane, kışla, akıl hastanesi, kısmen hastane ve okul- böyledir. Bataille hiç haksız sayılmaz ama şunu da gözden kaçırmamak gerekir; 18. yüzyıl sonundan beri, mekânın inşa otoritesi tuhaf bir şekilde mimarlarda değil doktorlardadır. Tıbbi uzmanlıklar özellikle de psikiyatri ve fizyoloji, herhangi bir mimari eylemin söylemsel bilgilerini ve programını üretir.

Kaldı ki amaç, sadece çevre hijyeni ve kentsel/mekânsal düzen değildir. Foucault'nun gösterdiği gibi, toplumsal mekânın atomlarını oluşturan bireylerin imalatı içindir. Ruhsal ve fiziksel yeteneklerin verimliliği ve yararcılığı bu şekilde mümkün kılınmıştır. Vücudun organik hareketleri ve organlarının işlevleri, nasıl güç ve enerji aktaran bir aygıt gibi düşünülüyorsa, duyu ve deneyimleri yöneten ruh da bu aygıtın jeneratörüdür. "Normal ve patolojik" arasındaki ilişkilerin epistemolojisini analiz ettiği ünlü metninde, Canguilhem, insanı, bedensel/ruhsal deneyimlerden oluşan normlar olarak nitelendirir. Çevreye, mekâna ya da topluma uyum sağlama yeteneği, yani sürecin bilgi modelinin *logos*'una ve *norm*'larına uyabilme yetisi bu normların turnusol kâğıdıdır.

Blanchot *dışarısı*'nın omurgasızlığına dikkat çekerken, kökenindeki "dış" kelimesinden hareketle, normal-dışı olan ile "dışlanma" arasındaki ilişkiyi ima eder. *Dışlanma*, bir kapanma ve/veya kapatılma yapısıdır. "Dışarısının omurgasızlığı, yapıların en kapalısını sunar"; "kapatılmadan bir yapı, yapıdan bir kapatılma" icat eden de bu durumdur. Foucault da aynı paralelde, *Deliliğin Tarihi*'nde (1962) "dışarısını içeri kapatmak", "onu bekleme içine koymak" anlamına gelir der.

Ingmar Bergman, *Persona* (1965) adlı filminde, hayatını farklı bağlamlarda

beklemeye alan, dışarısı'na kapanan insanlardan söz ediyor. Filmi için "maske" anlamına gelen bu Latince terimi seçmesinin nedeni de bu. Jenerikte akan deneysel görüntüler ve sekanslar ise sanki bu çok katmanlı terimin özel çağrışımlarını ima ediyor. *Persona*, literal olarak, Antik çağda tiyatro oyuncularının rol ayrımlarını belirtmek için kullandıkları *maskeler* anlamına geliyor. Psikoterapi alanında bilinen üç büyük isimden biri, Carl Gustav Jung, terimin kökensel imasını, insanın gündelik hayattaki varoluş biçimlerine dair gereksinimleriyle ilişkilendirmişti. Jung için *persona* kişiliğin *öteki*'ne, bir başkasına ait olan boyutudur.

Nitekim film de bu ikili durumu hem diline/içeriğine hem de biçimine taşır. Anot-katot uçların, yani pozitif-negatif akımların birbirlerine değmesiyle birlikte ortaya çıkan kıvılcım/elektrik ile jenerik akmaya başlar. Film kuramcılarının pek çoğu gibi, "sinema terapi" dedikleri alternatif bir terapötik yöntem üzerinde çalışan terapistler de bu görüntüyü dikkate almamışlardır. Oysa Bergman bu jenerik sahnesiyle, *Persona* terimi ile çift-eklemli bir gönderme yapar.

İlki, Koyre'nin insanlık tarihinin en büyük devrimi dediği, zihniyet/yaşam değişimi, yani modernlik simyasıdır. Diğer bir deyişle, rasyonel/evrensel bilgi simyacılığına soyunan Aydınlanmacıların insanı spekülatif bilgiye teslim etmiş olmasıdır. Elektrik imgesi, *makrokozmos* (evren)-*mikrokozmos* (tapinak/tanrı evi) arasındaki kopmaz bağ ile tahayyül edilen *kozmos*'un tamamıyla çözülüşünü ima eder. İnsan artık tanrısal *logos*'un *özel bir bedenleşmesi* olarak tanımlanabilecektir; *ezeli ve ebedi özleri kavrayarak*, durağan mekâna ve ilahi zamana karşı galibiyet kazanabilecektir. Sürecin peygamberi Hegel için bilimin, nesnel dünyanın yasası, karşıtların özdeşliğiyle (diyalektik) mümkündür ki bu, aklın/tinin yeniden doğuşudur. "Spekülatif akıl/tin"(*geist*), onun için, dünyanın *altın ışığı*'dır ve jeneratörü *elektriktir*. *Geist* kablolanarak, *logos*'u üretken kılacak, onun enerjisini ortaya çıkaracak ve *ışığın içinde* bir simya gerçekleştirecektir. Çünkü "altın taşı", farklı farklı olmasına karşın *geist* ile yani onun bilgisiyle yani elektrikle elde edilir: "Elektrik, kendi içinde farklılaşmış sonsuz biçim, ve bu farklılıkların birliğidir: bunun sonucu olarak iki cisim bir mıknatısın kuzey ve güney kutupları gibi ayrılmaz biçimde bağlanır." İşte bu

geist (tin) veya “elektriksel tin”, batı modernitesinin özüdür; *eros* ve *thanatos*’un “Bir” bedende birleştikleri, *tekleştirici* dünya imgesidir.

Nitekim Kartezyen akıl da özne ve nesne ilişkisini makinesel bir süreç olarak görmüştür; dünya ancak bir fizik problemi ile anlaşılabilecek bir makine imgesidir. *Hakikat,* onun soyut enerjisiyle, yani elektrikle üretilir. Filmin yine jeneriğinde karşımıza çıkan projeksiyon makinesi işte bu “soyut makine”yi ima eder. Nitekim fiziksel gerçekliği olduğu gibi ya da ona çok benzer şekilde üreten sinema aygıtı, Platon’un, *Tiamos*’da ifade ettiği bir dünya tasarımıdır: *Gözlerimizle gördüğümüz dünya gerçek değildir, yalnızca gerçeğin bir benzeridir.* Hem teknik hem de metaforik olarak gerçeği yeniden üreten sinema aygıtı, bir anlamda tüm yerküreyi birbirine bağlayan “elektriksel tin”i bedenselleştirir.

Jung’un “persona kuramı” Batı’da 18. yüzyıl ortalarından itibaren modern bilginin hem nesnesi hem de öznesi olarak icat edilen insana atfedilen bu makinesel *birliğe* karşılık gelir. Varoluş, *geist* maddesizdir, bedensizdir ama teknolojinin yeniden ürettiği toplumsal mekân içinde, onun analitik hücrelerinde beden bulur. Freud da *Uygarlığın Huzursuzluğu*’nda (1930) bu gerçeği, insanın “ateş” tekniğini icat etikten sonraki dönüşümüne işaret ederek dile getirir: Ateşi yakmak ve onu kontrol altına almak, insanın izlemesi icap eden yolu açmıştır. Bu yolla “(..)insan hareket ya da duyu organlarının birini” yetkinleştirmiş veya “onun işlev görmesinin sınırlarını” tasfiye etmiştir.

Filmdeki “sinema aygıtı” teknolojinin modernleşme üzerindeki tahakkümüne içkin olarak inşa edilen bir “hakikat” imgesine dikkat çekerken; aynı zamanda hakikatin toplumsal inşasına da işaret eder. Modern bilginin temelini kuran özne-nesne ikiliği, “seyirci-seyredilen”, “gözetleyen-gözetlenen”, “temsil edilen-temsil eden” gibi farklı öznel deneyimleri biçimleyen karşıtlıkların da belirleyicisidir. İnsan ve toplum ilişkilerinde, daima *öteki*’ne onun *bakışı*’na göre kurulan benlik yapısı da en nihayetinde insanın gereksindiği farklı farklı öznellik durumlarının modelidir. Jung, işte bunun için, insanların toplumda kendilerine uygun düşen rolü seçtikleri zaman tıpkı Yunan tragedyalarındaki gibi bir “maske” geliştirdiklerini söyler.

Persona, modernleşme sahnesindeki *bakış*'ların kesişimi ile ortaya çıkan kimlik (alter/üst) formlarıdır. Diğer bir deyişle, hastanede doktor *bakışı*, akıl hastanesinde psikiyatr ve/veya psikolog *bakışı*, hapishanede hukukçu, kriminolog ve gardiyan *bakışı*, okulda öğretmen *bakışı*, ailede anne-baba *bakışı*, fabrikada patron/müdür/usta *bakışı*, laboratuarlardaki mercekler dolayımı ile nesne(l)eştirilen öznelsellikler arası geçişliliklerdir. Hatırlarsanız, bu durum, Charlie Chaplin'in "Modern Zamanlar"(1936) filminde olağanüstü bir hiciv ile ortaya koyulur. Şarlo'nun sıkıntısı, ruh çöküntüsü, yabancılaşması, anomisi, deliliği… Her biri *bakış*'ların kesiştiği mekânlarda ortaya çıkar.

Bergman filmde hep bu *bakış*'ları ima eder. Hatta film boyunca dışarıdan bakan Panoptik bir gözün olma ihtimalini hissettirir; çünkü film aygıtı var olan diğer makineler arasında insanın hem en mahrem partneri hem de suç ortağı haline gelmiştir. Daha ilk sahnelerde, duyular ve bedenin nasıl Kartezyen mekân ve zaman dünyasının ürettiği mutlaklığın içine hapsedildiğini görürüz. Ruh, yani *içerisi* evcilleştirilebilir, inşa edilir bir nesne olarak sürekli gözetim altındadır. Çünkü modern insanda, beden ruhun değil, ruh bedenin hapishanesi haline gelmiştir. Ruh, öznenin bedenini, tutum ve davranışlarını uysallaştırarak "özgür" bir birey yaratır.

Platon da *Devlet*'te, hakikatin algılanışında duyuların yanıltıcı rolünü anlatmak için bir "mağara" metaforu kurgular. Ona göre, insanlar özgür bırakıldıklarında bile, içerdeyken gerçek sandıkları gölgelere inanacaklardır. Platon böylece, iki ayrı bilgi durumunun *doxa* (görünenin bilgisi, sanı) ile *episteme*'nin (gerçekliğin bilgisi) nasıl birbirlerine karıştıklarını gösterir. Bu konuda en çarpıcı filmlerden biri de Kustrica'nın *Underground* (1995) filmidir. Uzun süre mahzende yaşadıktan sonra dışarı çıkınca deli olduğuna kanaat getirilen Ivan'a doktorlar, "Yirmi yıl bir mahzende kapalı kaldığın söyleniyor" dediklerinde onun cevabı çok açıktır: "Doğru olabilir. Zaten bütün dünya bir zindan değil mi?"

Bu yüzden çağdaş kuramcılar, sinema aygıtının,"biz gölgelerin gerçekliğine inanıyoruz" diyen tutsakların söylemini ete kemiğe büründürdüğünü vurgular. Nitekim Kartezyenizm de Newton'un mekanik kuramı veya Locke'un "birey/mülkiyet" kuramı da Aydınlanma'nın dünyanın tasfiyesini getireceğini

garanti etmişlerdir. Bu tasfiye, modern bilgi rejiminin “medeni” ve “bireyselleşmiş” beden tahayyülünün teminatıdır. Hem Jung hem de Freud, bilinç ve bilinçdışı ilişkisini göstermek için, mitler, semboller, arketipler ve kolektif bilinçaltı konularına dikkat çekmişlerdi. Jean-Louis Comolli de sinema aygıtının, bu şekilde bilinç ile bilinçdışı arasındaki ilişkiye ikame ettiğini belirtir:

“Uzunca bir zaman, adakların zorunlu büyücülükleriyle, fresko ve yontularla, efsunlayıcı sahnelerle ve daha da iyisi kuklaların yardımcı sihriyle, tanrılardan olduğu kadar iblislerden de insanın yanında yer almalarını istediğimize inanıldı- aynı zamanda tüm insanların ya da aralarından herhangi birinin değil, erkek ya da kadın ama her şeyden önce birey olan; özel bir yazgı içinde düşünülen, gerçekten de kovulması söz konusu olan bir kaderin mahkûmu falanca tikel insanın yanında. Binyıllar sonra (...) anlıyoruz ki, ehlileştirilmeleri gerekenler gerçekten tanrılar değildi, insanlardı. Bizim kendimizin *alan-dışı’*mızı(*off-space*) oluşturan o ötekilerdi.”

Önce Nietzsche, ardından da Foucault, modern çağda, insan-öznenin dilsel, imgesel, simgesel, söylemsel, kurumsal ve toplumsal ilişkilerin yapılandırdığı toplumsal pratiğin mekânında icat edildiğini söylemişlerdir. Toplumsal mekân, tıpkı montaj bandından çıkmış bir film aygıtı gibi, farklı farklı parçaların işlediği kolektif bir düzenek olarak kurgulanmıştır. Gilles Deleuze’ün “eşzamanlı ve birbirinden ayrılmaz şekilde hem bir makine montajı hem de beyanların montajı” dediği türden bir *düzenleme*, karmaşık bir “toplumsal alaşım”dır. Ben-*öteki* ilişkisi bu zeminde biçimlenir. Comolli, sinemayı “ötekiliği kovmaksızın indirgeyen” bir makine olarak nitelendirirken, onun “yakını uzaktakiyle, benzeşiği benzeşmezle, *hepimiz birden*’i *herkes kendi hesabına* ile imal eden bir makine” olduğunu söyler. Bu onun aynı zamanda ikon-kırıcı toplumsal statüsüdür. *Dışarısı* ile *içerisi*’ni eşanlı olarak birbirine eklemleyen “ekran”, ruh ve beden, gerçek ile sanal, soyut ile somut arasındaki sınırların eridiği *görüntü* düzeniyle hakikati yeniden ürettiğini savlar. *Persona*’da jenerikte akan insan *ve* hayvan *yüzler*’i, bu yeniden üretim biçimi, yani sinema olmadan, özne ve nesne gibi, doğa ve kültürün de iki farklı töz olarak kalacağı ima edilir. Modernlik için doğa, kültüre tabi kılınması gereken, öznenin tüketimine sunulan nesne olarak

vardır. Ancak dönüştürücü, işlemsel bir işlevi varsa, nesnesiyle etkileşime geçer.

Toplumsal mekânın icat ettiği, çift eksenli özgürleşme/öznel(l)eşme ve nesnel(l)eşme süreci, ”bireyselleşmiş” ve “uygar” beden idealini öngörür. Zaten bütün mesele de bu değil midir? Bilinç ile bilinçdışı, yani kültür-doğa ayrımı, en nihayetinde “eski büyülerden bilinmeyeni efsunlamayı ve evcilleştirmeyi miras alır.” Blanchot’nun vurgusuyla, *dışarıda*’nın *içinde duran şey*’i bir bilgi nesnesi/öznesi olarak icat etmek için, onu mutlak bir çerçevenin içine sokmak gerekmiştir. Toplum ve ahlak yararına icat edilen odalar… Evin odaları, hastane odaları, terapi odaları, hapishane hücreleri, koğuşlar, sınıflar, sıralı sıralar… Her biri, bireyi bir görünürlük alanında, bir *bakış*’ın tahakkümünde icat eden birer zaman-mekân çerçevesidir (*quadrillage*/*grid*). Foucault’nun deyişiyle, 19. yüzyılda, her türlü kurumsal yapı(hastane, okul, kışla, ev, fabrika) için önerilen Panoptikon gibi, birey imal eden makinelerdir.

Ancak Persona’da bu makinesel ilişkinin bir nevi distopyasıyla karşı karşıya kalıyoruz. Anlatısını daha ziyade iki kadın arasındaki ilişki üzerine inşa etmesine karşın filmin eksenini, psikiyatr, hemşire ve hasta arasındaki ilişkiler belirliyor. Toplumsal rollerinden, maskelerinden bunaldığı için sessizliğe bürünmeyi seçen bir tiyatro oyuncusu kadın ve hemşirenin düşünsel ve duyusal yolculuğu, seyirciye güçlü-*gözetleyen* hemşire karakteri ile zayıf-*gözetilen* hasta ikiliğinin nasıl da yanıltıcı olabileceğini gösteriyor. Nitekim filmin afişlerinden biri, kadın suratlarının birbirlerinin içine geçtiği bir *puzzle* (yap-boz) ile bu yanılsamaya işaret ediyor. *Elektra* adlı oyunda (ki bu da ayrıca bir psikoanaliz konusudur) rol aldığı günün ertesinde sessizliği seçen ve hiçbir fizyolojik ya da ruhsal problemi olmadığı halde, bu duruşundan hiç taviz vermeyen “oyuncu” kadın ve hemşire ilişkisi, değişen mekânlarda sürüyor. Doktorun muayene/terapi odası, hastanedeki oda ve son olarak da yazlık ev. Bir gün hemşire, hasta ile konuşurken kendi yaralarına da bakmaya başladığını fark ediyor ve “benim çok iyi bir dinleyici olduğumu söylerler ama ne garip burada hep ben konuşuyorum” diyor. İki kadın giderek birbirlerine yaralarını göstermekten imtina etmez hale gelirken, neredeyse maskelerini atıyorlar. Hemşire, eski oyuncuya “yalandan ve yalancılıktan kurtulmak için sessizliğe büründün” derken, aslında, kendi

yalanlarıyla yüzleşiyor.

Kemal Sayar da elinizde tuttuğunuz bu kitabında modernizm sürecinin aksiyonlarıyla biçimlenen psikoterapötik yöntemleri sorgularken, bana öyle geliyor ki bu filmdeki gibi, *başka türlü düşünmenin* yollarını arıyor: Psikoterapiyi, mekânını, zamanını, sürecini, kavramlarını, pratiğini, tekniğini ama her şeyden önemlisi onu var eden tarafları. Çağdaş Fransız düşünür Alain Badiou da psikanaliz süreciyle ilintili olarak "yolculuk" terimine başvurur. Ancak, "yolculuğu yapan" Badiou için, "analist değil"; "analiz edilen"; yani mutlak surette kendi özgül tekilliği içinde düşünülmesi gereken insan. Burada, Badiou'nun analist-analist olmayan ayrımına katılmıyorum. Öte yandan onun da işaret ettiği gibi, insan öznesinin tekilliğinin birbirinden alabildiğine farklı psikoterapi ya da iletişim imkânları yarattığını düşünüyorum.

Spinoza Etika'da "tekil şeyleri ne kadar anlarsak, Tanrı'yı da o kadar anlarız" der. Gerçekten de her şeyin, insanın, maddenin, ruhun, zamanın ya da mekânın, "genel ve yargılayıcı söylemlerin tahakkümünden kurtulması, yalnız kendi tekil var olma çabasıyla görünür" olabileceği bir "içkinlik" içinde kabul görmesi gerekmez mi? Spinoza "yaşam için yararlı" bulduğu bu düşünceyle var olan tek bir gerçekliğe, hakikate, erdeme ve dostlara bağlı bir hayata işaret eder. İşte bu hayat tarzı anlayışının ima ettiği "içkinlik", ona özerk bir hayatın yollarını açar, çünkü "Şeyler ancak kendilerinden türeyen ölçütlerle, kendilerine özgü üretimleriyle" kavranabilirler. "İçkinlik düzlemi" Deleuze ve Guattari'nin söyledikleri üzere, dünyayı, yani *dışarısı*'nı dilsel ve/veya mantıksal ya da *a priori* değerlerin bulanıklığı içinde kavramsallaştırmak değildir. *İçerisi*'ni, özneyi, yani ruhu, sürekli inşa eden *dışarısı*, yukarıda vurguladığım üzere, *söylenir* ve *görünür* ilişkilerin (Deleuze), *kelimeler* ile *şeylerin* (Foucault), *söylemler* ile *pratiklerin* ilişkileri ve ilişki tarzlarıyla tanımlanabilir. O yüzden birbirlerini devamlı yeni baştan kuran haritalardan doğan bir diyagramdır ki; *etkilemeler ve etkilenmeler, yoğuşmalar ve çözülmeler, birleşmeler ve dağılmalar* dolayımı ile sürekli değişip dönüşür. Spinoza'nın "içkinlik" dediği "kavramsal aygıtı" dolayımı ile işte bu şekilde, kendilikleri içinde tekil şeyleri kavrama çabasını ortaya koyar.

Psikoterapiyi salt ölçülebilir-sayılabilir ve tekrara dayalı bilimsel gerçekliklerden ayıran Aydınlanmacı yaklaşım, Badiou'nun belirttiği üzere, "herkes tarafından yeniden inşa edilebilecek matematiksel kanıtlamanın verdiği garanti" ile "tekrarlanabilen deneylerin verdiği garanti" arasındaki hassas denge üzerinde temelleniyor. İşte modernin öngördüğü psikoterapi de bir bilgi nesnesi/öznesi olarak doğan bireyi "tekrarın hükmü" altında olan "bilimsel düşünme" içine yerleştirmek istiyor. Tekrarlanabilen deneyimler ve bunların örgütlenme biçimleri, modern psikoterapi aygıtı ile siyasi düşünme pratiği arasındaki benzerliği açık etmiyor mu?

Bunları düşünürken/yazarken, kesinlikle psikoterapi söylemini ve pratiklerini sorgulama gibi haddimi aşan bir niyet taşımıyorum. Kaldı ki, Kemal Sayar'ın modern psikoterapi külliyatına yönelttiği basiretli ve adaletli bakışa da sahip değilim. Burada sadece modern/postmodern bilgi/gerçeklik rejimlerini inşa eden *bakış*'ları aklımda tutarak, deneysel bir güzergâh yaratıyorum kendime. Bu doğrultuda, Sayar'ın bu incelemesinin entelektüel, felsefi veya daha genel olarak ahlaki güzergâhını da kesinlikle çok önemli buluyorum. Kitabın adından da açıkça anlaşılan savı, salt psikoterapinin mutat yeniden-üretimi gibi konformist bir bağlam içinde biçimlenmiyor. Tarihsellik ile de sıkı bir bağ kuruyor; insanı, onun bedeni ile ruhunu (yeniden) inşa eden hegemonik söylem ve pratiklerin tarihiyle düşünmek gerektiğini ima ediyor.

Gilles Deleuze'ün belirttiği gibi, "Bir yandan her tabaka ya da tarihsel oluşum, kendi kendisi üzerinde eyleyen, görünür ve dile getirilebilir bir şeyin dağılımını ima eder; öte yandan bir tabakadan diğerine geçerken dağılımda bir değişim yaşanır." Modernite ve postmodernite aralığında gündeme gelen bilimsel etkinlikler ile entelektüel stratejiler de işte burada sözü edilen dağılım ile anlamlandırılabilir.

Psikoterapi söylemleri ile pratiklerindeki paradigma değişimi, bu yüzden diğer tarihsel dönemselleştirme biçimleriyle de çok ilintili. Sanayi toplumu ile sanayi-sonrası toplum, kapitalist toplum ile kapitalizm sonrası toplum ve geç-kapitalizm, risk toplumu, bilgi toplumu vb gibi yaftalamalar, toplumsal pratiğin mekânındaki söz konusu değişimi biçimleyen *yeni* olaylar, güçler ve kurumlar

düzenine işaret eder. Çünkü modernleşme, sadece bir özne ya da birey tipinin inşasıyla ilgili değildir; yeni gereksinimler ile yeni üretim ve tüketimin kendi kendini sürekli kıldığı bir süreçtir. Yerleşik olan ne varsa, kökünden söker, hareketli veya göçebe hale getirir; *yersiz yurtsuzlaştırır.* Modernizm/postmodernizm, liberalizm ve kapitalizm bu yüzden birbirlerine içkindir. Bedenler, göstergeler, diller, mallar, imgeler, aile ilişkileri, dinsel pratikler, uluslar vb toplumsal pratiğin mekânında birer mübadele nesnesi haline gelmişlerdir.

Modern ile postmodern terimleri arasında karşıtlık gibi görünen *şey*, son kertede bilgi kuramsal modelin değişmesidir. Toplumsal dünyanın doğasına işaret eden farklılıklar, psikoterapi alanındaki farklılaşmaları imler. Ancak bu iki ayrı bilgi modeli de Sayar'ın belirttiği gibi, kolektif belleğini Aydınlanma Çağı'ndan almıştır. Zira her iki tarihsel sürecin de sendromlarını ortaya koyan vasıflar, bu çağın kavramlarıyla meşruiyet kazanmışlardır.

Kitabın derdi, benim için tam da bu noktada, yani hep dönüp dolaşıp sözün geldiği Aydınlama sürecini başlatan burjuva siyasal devrimiyle ilintili olarak anlam kazanıyor. Çünkü aklımda hep, Fransız Devrimi'nin, artık deyim yerindeyse tam bir ironi kaynağı haline gelmiş mottosu var: "Özgürlük, eşitlik, kardeşlik" ile insan ve toplumun "mutluluk" hakkı. Bu süreci sorgulayan pek çok isim arasında ise hatırımda en derin iz bırakanı, Jean Baudrillard'ın "mutluluk" ile ilgili soruşturmasıdır. Baudrillard bu olayı 1700'lerin sonuna tescillemişti ve devrimin, insan hakları, insanlar-arası eşitlik bilinci ve insanın mutluluğu talep etme iradesi ile tanımlanan dinsel bir miti yeniden hayata geçiren ideolojik bir güç olarak düşünülmesi gerektiğini yazmıştı.

Evet, buraya kadar sorun yok. Nihayetinde her devrimci tavır, ütopyasını bir şekilde ete kemiğe büründürme yolları arar. Sorun, devrimin peşi sıra gelen Aydınlanma sürecinin mutluluk ve eşitlik projesi ve bu projenin sonuç ürünleriyle ilintili ölçü "cetveli", yani *norm*'u. Aydınlanma entelektüelleri, projenin olumlu-olumsuz sonuçlarını göstermek için *ölçülebilir ve gözlemlenebilir* kanıtlara ihtiyaç duymuşlardı. N. Hikmet'in Dino'ya "Mutluluğun resmini yapabilir misin Abidin" demesi gibi mutluluğun "nesneler

ve göstergeler bakımından *ölçülebilir*" hale gelmesi, "*görülebilir* ölçütler" olarak açıklık kazanması öngörülmüştü.

"Mutluluk" böylelikle, İnsan Bilimleri'nin toplumsal pratiğin mekânındaki nicel ve nitel pratikleriyle belirlenen bir statü edindi. Aynı paralelde, öznel deneyimler ve kimlikler, üretim ve tüketim ilişkilerinin sağlıcakla, "normal" koşullarda yürüyebileceği şekilde inşa edildi. Fransız filozof Michel Foucault'nun vurgusuyla, Batı toplumlarındaki *rasyonelleştirme* programının, başka deyişle öznel deneyim biçimlerinin inşasıyla ilişkili tutumların temelinde zaten *sorunsallaştırmalar* vardı. Toplumsal pratiğin mekânında düzeni ve refahı sağlayacak sorunsallaştırmalardı bunlar. İş ve çalışma, insanların özneye dönüştürülmesinde özel bir yer tuttu, hatta bütün kimlik biçimlerinin hedefi haline geldi. Delilik, hastalık, yaşam, emek, dil, suç, cinsellik gibi deneyimler, hakikat etkileri üreten bilimsel söylemler ve pratiklerle tescillendi. Antropoloji, psikoloji, psikiyatri, tıp, fizyoloji vb gibi disiplinler, bu deneyimler dolayımı ile normal-anormal ayrımı yapan söylemleri üretirken; hastane, akıl hastanesi, okul, fabrika, kışla, aile bu söylemleri ete kemiğe büründüren, cisimleştiren mekânsal/kurumsal pratikler olarak (yeniden) icat edildi. Böylelikle kapitalist akışların sürekliliği hedeflendi. 19. yüzyıl modernleşmesi, yeni dolaşım, iletişim, üretim, tüketim ve rasyonelleştirme tarzlarına uygun bir tüketici-üretici birey talep etmişti, sonuçta da onu inşa edecek zamansal-mekânsal tasarımları gerçekleştirdi. Tasarımlar, bana göre, psikoterapik süreci sürekli hale getiren programlarla maddeleşti.

Walter Benjamin'in 19. yüzyılda malın, mülkiyet ilişkilerinin "eşitlik fantazmagorisi" yaratma rolüne değinen satırları, bu tasarımların cisimleştiği toplumsal mekân ile *yeni* insan tipi arasındaki denkleme işaret etmişti. Benjamin'in *flaneur* tanımı, "ben bir başkasıdır" diyen şair Arthur Rimbaud gibi, yeni bir yaşamsal estetik peşinde koşan bir kişilikti. Flaneur, modern çağda zihni, bilinci ve algısı parçalanan insan, kendisi gibi parçalanmış bir kentte var olmanın yollarını arayan bir kent gezginiydi. İş (eğitim/sağlık), eğlence, konut, iletişim/dolaşım zonlarına ayrılan kent, merkezden çevreye doğru genişlerken; insan otobüste, trende, yollarda sürekli algısal montaj yapmak durumunda olan,

oradan oraya sürüklenen bir aylağa dönüştü. Göz kamaştırıcı imgelerle yeniden inşa edilen metropol, onun fantasmalar âlemine, Benjamin'in deyişiyle *Fantazmagoria*'ya dönüştü. Birey, artık pasajların vitrinli dükkanlarında, aynalı-camlı binaların cephesinde giderek gerçeklikten kopan, bir düş görücü olmuştu. *Fantasmagoria*, tüketim emtialarını estetikleştirirken, estetiğin de metalaşmasını ifade ediyordu. Parçalanan ruhlar, bedenler bir fragman estetiği içinde, zihinlerinde montaj yapan sinema aygıtlarına dönüştüler. Oradan oraya sürüklenen göçebe bedenler, bedensiz-ruhların hücrelerine kapatılarak sanayileşme sürecine uygun hale getirildiler.

İçinde bulunduğumuz teknokültürel çağda, bu durum bir metafor olmaktan çıktı. Artık herkesin, gönüllü olarak kapandığı kendi hücresi var, yeni medya (bilgisayar, internet, tv, cep telefonu) yoluyla gerçekleştirdiği fantazmagorik yolculukları var.

Böyle bir süreç içinde, Kemal Sayar'ın modernlik içinde inşa edildiğini gösterdiği psikoterapi sürecine bir anlamda "şerh" düşmesini, sağduyulu bir çaba olarak görüyorum. Hatta bu çaba, Aydınlanma projesiyle birlikte "hakikat ve hakikatlilik" arasında türeyen gerilimlerle ilintili bir soykütüğü olarak da düşünülebilir. Dünyayı görme ve duyma meselesi, psikoterapinin kurgusal kavşaklarını oluşturuyor.

Terapi odasında yaşanan her "kritik ve klinik" süreç, bana kalırsa bu kurgusal kavşakları estetize edebilmenin yollarını tayin eder. Danışan ile danışılanın karşılıklı yolculuklarıdır, yollarıdır. Ama "şu ya da bu dış yolu ancak onu ortaya çıkaran, onun manzarasını ve konserini oluşturan içsel yollar ve güzergâhlar sayesinde kat eder". Psikoterapinin fiziksel uzamı, gerçekte "sabit" bir yolculuğa imkân tanır. Buna karşın süreci devingen hale getiren, analiz eden ile edilenin birbirlerinin içine kıvrıldığı, birbirlerinin düşünceleri duyguları içinde eridikleri estetik bir mekândır. *Voyage autor de ma chamber*, yani "Odamda Seyahat" der Xavier de Maistre, adını duyuracak bu sabit yolculuk tarzına. "Oda seyahati", De Maistre için sadece algı açıklığına gereksinen bir ritüeldir. Oda kapısı kilitlenir, pembe-mavi pijama giyilir. "Bavula ihtiyaç duymaksızın kanepeye, yani odadaki en büyük mobilyaya" seyahat edilir. Bu süreç, De Maistre için, kimi zaman

keyifli, neşeli kimi zaman hüzünlü ve yenik, ama mutlak surette estetik bir yolculuktur.

Bu ironik metni okurken, kendime acaba “modern bir inşa olan psikoterapi” insanın, zengin dünyasının irtifasına geldi mi diye sordum. Doğrusu dünyanın şu anki haline bakınca, bundan pek emin olamıyorum. Çünkü dünya şu anki haliyle, *elektriksel geist*’ın öngördüğü çizgisel ilerlemenin sükûnetiyle değil, bir dizi dramatik kriz ve ikilemle cebelleşiyor. İnsanın her gün sil baştan kendini icat etmesi gerekebiliyor. Evet, bu yüzden psikoterapi, W. Benjamin’in insanı modern dünyanın şoklarına alıştırdığını söylediği sinema gibi olmalı. Bütün kırılmalara, incinmelere, hiç ölmeyecekmiş gibi yaşarken ölmek durumunda kalmaya, yalnızlıklara, karşı karşıya olduğumuz şiddete, anlam veremediğimiz savaşlara karşı, salt insan olarak ayakta kalmak için, belki de her zamankinden daha çok terapiye ihtiyaç var. Lakin bu süreç, tarafların kendilerini estetik bir proje olarak yaratma imkânlarını soruşturmalarından geçen, ütopyasını arayan bir süreç olmalı ki modern inşa düzeninden firar etmenin yollarını bulalım. Nitekim felsefe, sanat, kültür, tüm inanç bilimleri “kendilik estetiği” imkânının, Foucault’nun insanın kendisine “doğruyu söyleyerek” (*parhesia*) dokunabilmesi dediği veçheleri sunuyor.

KAYNAKÇA

Adame, A. L., & Leitner, L. M. (2010) *Dialogical Constructivism: Martin Buber’s*

Enduring Relevance to Psychotherapy. Journal of Humanistic Psychology 51 (1) :41-60

Altman, N. (2009) *The Analyst in The Inner City: Race, Class and Culture Through A Psychoanalytic Lens.* New York: Routledge Press -Taylor and Francis Group

Anscombe, R. (1989) *The Myth of The True Self*. Psychiatry, 52: 2: 209–217

Atkinson, L. (1997) Attachment and Psychopathology: From Laboratory to Clinic. (içinde) L. Atkinson & K. J. Zucker (editörler) *Attachment And Psychopathology.* (3–16) New York: Guilford Press

Barrat, B. B. (1985) *Psychoanalysis as Critique of Ideology.* Psychoanalytic

Inquiry 5: 437–71

Baudrillard, J. (1983) *Fatal Strategies.* (R. Beitchman & W. G. J. Neisluchowski, çevirenler) LA: Semiotexte

Baudrillard, J. (1995) *Simulacra and Simulation.* (S. H. Glaser, çeviren) Ann Arbor MI: University of Michigan Press

Bauman, Z. (2000a) *Postmodernlik ve Hoşnutsuzlukları.* (İ. Türkmen, çeviren) İstanbul: Ayrıntı Yayınları

Bauman, Z. (2000b) *Liquid Modernity.* Cambridge: Polity Press

Bauman, Z. (2001) *Parçalanmış Hayat.* (İ. Türkmen, çeviren) İstanbul: Ayrıntı Yayınları

Bauman, Z. (2008) *Akışkan Aşk.* (I. Ergüden, çeviren) İstanbul: Versus Yayınları

Baumeister, R. F. (1991) *Meanings of Life.* London: The Guilford Press

Bellah R., Madsen R., Sullivan W., Swindler A. & Tipton S. (1985) *Habits of The Heart: Individualism and Commitment in American Life.* Berkeley: University Of California Press

Benjamin, J. (1988) *The Bonds of Love: Psychoanalysis, Feminism and The Problem of Domination.* New York: Pantheon Books

Berger, P. (1965) *Towards A Sociological Understanding of Psychoanalysis.* Social Research 32:26-41

Bowlby, J. (1969) *Attachment and Loss.* Newyork: Basic Books

Bracken, P., & Thomas, P. (2008) Cognitive Therapy, Cartesianism and The Moral Order. (içinde) R. House & D. Loewenthal D. (editörler) *Against and For CBT: Towards A Constructive Dialogue?* (86-100) Herefordshire: PCCS Books

Buber, M. (1970) *I and Thou*. (W. Kaufman, Çeviren) New York:

Buber, M. (1988) *The Knowledge of Man: Selected Essays, Martin Buber.* (M. Friedman, çeviren) Atlantic Highland NJ: Humanities Press International

Buber, M. (2002) *Between Man and Man.* (R.G. Smith, Çeviren) New York: Routledge Press

Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008) *Narcissism and Social Networking Sites.* Personality and Social Psychology Bulletin 34:10:1303–1314

Buirski, P., & Haglund, P. (2001) *Making Sense Together: The Intersubjective Approach to Psychotherapy.* New York: Jason Aranson Inc.

Bunting, M. (2004) Doing Business in The Bedroom. *The Guardian*, 8 October

Butler, J. (2005) *Kırılgan Hayat.* (B. Ertür, çeviren) İstanbul: Metis Yayınları

Caudwell, C. (2002) Ölen *Bir Kültür Üzerine İncelemeler.* (M.G. Sökmen& A. Bucak; çevirenler) İstanbul: Metis Yayınları

Cavell, M. (1993) *The Psychoanalytic Mind: From Freud To Philosophy.* Cambridge: Harvard University Press

Chessick, R.D. (1992) Psikoterapistler İçin Yorum Bilim. (İçinde) Göka E.& Sayar K. (Editörler) *Bir Bilim Olarak Psikiyatri.* (201–204) İstanbul: Ağaç Yayıncılık

Chodorow, N. J. (2005) *Duyguların Gücü: Psikanalizde, Cinsiyette ve Kültürde Anlam.* (J. Ö. Dirlikyapan, çeviren) İstanbul: Metis Yayınları

Christopher, J.C. (2005) Hermeneutics and The Moral Dimension of Psychotherapy. (içinde) Hosmand LT (editör) C*ulture, Psychotherapy and Counseling.* (179–204) London: Sage Publications.

Cozolino, L. (2002) *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding The Human Brain.* London: W.W. Norton & Company Ltd.

Craib, I. (1994) *Hayal Kırıklığı*. (A. Onacak, çeviren) İstanbul: Ayrıntı Yayınları

Critchley, S. (2009) *Sonsuz Talep: Bağlanma Etiği, Direniş Siyaseti*. (T. Birkan, çeviren) İstanbul: Metis Yayınları

Cushman, P. (1990) *Why The Self Is Empty: Toward A Historically Situated Psychology.* American Psychologist 45, 599–611

Cushman, P. (1995) *Constructing The Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy*. Cambridge: Da Capo Press

De Munck, V. (2000) *Culture, Self and Meaning.* Illinois: Waveland P.R. Inc.

Doherty, W.J. (1995) *Soul Searching: Why Psychotherapy Must Promote Moral Responsibility?* New York: Basic Books

Ehrenberg, A. (2010) *The Weariness of The Self.* Montreal: Mcgill Queen's University Press

Elliott, A. (2009) *Concepts of The Self.* Cambridge: Polity Press

Epstein, W. (1995) *The Illusion of Psychotherapy.* New Jersey: Transaction Publishers

Fancher, R. T. (1995) *Cultures of Healing: Correcting The Image of American Mental Health Care.* New York: W. H. Freeman & Company

Firestone, R., Firestone L.A., Cartlett J., & Siegel D. (2003) *Creating Life of Meaning and Compassion: The Wisdom of Psychotherapy.* Washington: APA Books

Foucault, M. (1988) Technologies of The Self. (içinde) L.H. Martin, H. Gutman & P.H. Hutton (editörler) *Technologies of The Self.* (16–49) Amherst: University of Massachusetts Press

Frank, J. D. (1973) *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy* Baltimore, MD: John Hopkins Press

Frank, J.D. & Frank, J.B. (1991) *Persuasion & Healing: A Comparative Study of Psychotherapy.* London: John Hopkins University Press

Frank-Rieser, E. (2002) "Politische (Gruppen-) Psychoanalyse- Stiefkind Zwischen Mytos und Aufklarung" (içinde) *Texte. Psychoanalyse-Asthetik-Kulturkritik*, Innsbruck, 22: 40- 69

Frankl, V. E. (1967) *Psychotherapy And Existentialism: Selected Papers On Logotherapy.* New York: Simon & Schuster

Frattaroli, E. (2001) *Healing The Soul İn The Age Of The Brain.* New York: Penguin Book

Freud, S. (1947) *The Ego And The İd.* London: Hogarth Press; Institute Of Psychoanalysis

Frie, R. (2003) *Understanding Experience: Psychotherapy And Postmodernism.* East Sussex: Routledge Press

Friedman, M. (1992) *Dialogue And The Human İmage: Beyond Humanistic Psychology.* London: Sage Publications

Friedman, M. (1998) *Buber's Philosophy As The Basis For Dialogical Psychotherapy And Contextual Therapy.* Journal Of Humanistic Psychology 38:1:25-40

Friedman, M. (2002) *Martin Buber and Dialogical Psychotherapy.* Journal of Humanistic Psychology 42:4: 7-36

Fromm, E. (1962). *Beyond The Chains of Illusion: My Encounter With Marx and Freud.* New York: Simon & Schuster

Frosh, S. (1991) *Identity Crisis: Modernity, Psychoanalysis and The Self.* New York: Routledge Press

Frosh, S. (1995) *Postmodernism Versus Psychotherapy.* Journal of Family Therapy 17: 175–190

Funk, R. (2009) *Ben ve Biz: Postmodern* İnsanın Psikanalizi. (Ç. Tanyeri, çeviren) İstanbul: YKY

Füredi, F. (2004) *Therapy Culture*. New York: Routledge Press

Gadamer, H.G. (1975) *Truth and Method.* Newyork: Crossroad

Gantt, E. E. (2000) *Levinas, Psychotherapy and The Ethics Of Suffering.* Journal of Humanistic Psychology 40:3:9-28

Geertz, C. (1973) *The Interpretation of Cultures.* New York: Basic Books

Geertz, C. (1983) "From The Native's Point of View": On The Nature of Anthropological Knowledge. (içinde) C. Geertz (editör) *Local Knowledge: Further Essays in Interpretive Anthropology.* (55–70) New York: Basic Books.

Gerber, L.A. (1992) Integrating Political- Societal Concerns in Psychotherapy. (içinde) S. Staub & P. Green (editörler) *Psychology and Social Responsibility: Facing Global Challenges.* (165–181) New York: NYU Press

Gergen, K. J. (1991) *The Saturated Self: Dilemmas of Identity in Modern Life.* New York: Basic Books

Gergen, K. J. (1994) *Toward Transformation in Social Knowledge*. (2. baskı) London: Sage Publications

Gergen, K. J., & Mc Namee, S. (1992) *Therapy as Social Construction.* California: Sage Publications

Gerhardt, S. (2004) *Why Love Matters: How Affection Shapes A Baby's Brain.* New York: Brunner-Routledge Press

Gerhardt, S. (2010) *The Selfish Society: How We All Forgot to Love One Another and Made Money Instead.* London: Simon and Schuster

Germer, C. K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (2005) *Mindfulness and Psychotherapy.* New York: Guilford Press

Gilbert, P. (2010) *Compassion Focused Therapy.* London: Routledge Press

Ginot, E. (2001) *The Holding Environment and Intersubjectivity.* Psychoanalytic Quartery 70:417- 445

Goldberg, C., & Crespo V. (2004). *Seeking The Compassionate Life: The Moral Crisis for Psychotherapy and Society.* CA: Praeger/Greenwood

Gross, M. L. (1978) *The Psychological Society: A Critical Analysis of Psychiatry, Psychotherapy, Psychoanalysis and The Psychological Revolution.* New York: Random House

Guignon, C. (1993) Authenticity, Moral Values and Psychotherapy. (içinde) *The Cambridge Companion to Heidegger.* Guignon C. (editör) (215-239) Cambridge: Cambridge University Press

Guignon, C. (2004) *On Being Authentic. (Thinking in Action)* London: Routledge Press

Gutwill, S., & Hollander, N. C. (2006) Class and Splitting in The Clinical Setting: The Ideological Dance in The Transference and Countertransference. (içinde) L. Layton, N.C. Hollander & S. Gutwill (editörler) *Psychoanalysis, Class and Politics: Encounters in Clinical Settings.* (92–106) New York: Routledge Press

Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson K.G. (1999) *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.* New York: The Guilford Press

Hillman, J., & Ventura, M. (1992) *We've Had A Hundred Years of Psychotherapy and The World's Getting Worse. San Francisco:* Harper Books

Hochschild, A. R. (2003) *The Commercialization of Intimate Life: Notes From Home And Work.* L.A.: University of California Press

Hoffmann, I. Z. (1991) *Discussion: Toward A Social Constructivist View of Psychoanalytic Situation.* Psychoanalytic Dialogues, 1: 74–105.

Hollander, N. C. (2006) Psychoanalysis and The Problem of The Bystander in Times of Terror. (içinde) L. Layton, N.C. Hollander & S. Gutwill (editörler)

Psychoanalysis, Class and Politics: Encounters in Clinical Setting. (154–165) New York: Routledge Press

Holmes, J. (1996a) *Values in Psychotherapy.* American Journal of Psychotherapy 50:3:259–273

Holmes, J. (1996b) *Attachment, Intimacy, Autonomy: Using Attachment Theory in Adult Psychotherapy.* New York: Jason Aronson

Hopper, E. (1996) *The Social Unconscious in Clinical Work*. Group, 20:(1): 7–42.

Hopper, E. (2003) *The Social Unconscious: Selected Papers of Earl Hopper.* London: Jessica Kingsley Publishers

Hoshmand, L.T. (2001) Psychotherapy as An Instrument of Culture (içinde) Slife, B.D., Williams, R.N., & Barlow, S.H. (editörler) *Critical Issues in Psychotherapy: Translating New Ideas into Practice.* (99-114) London: Sage Publications

Hoshmand, L.T. (2006) Culture and The Field of Psychotherapy and Counseling. (içinde) Hoshmand, L.T. (editör) *Culture, Psychotherapy and Counseling: Critical and Integrative Perspectives.* (25–46) London: Sage Publications

House, R. (2003) *Therapy beyond Modernity: Deconstructing and Transcending Profession Centered Therapy.* London: Karnac Books

Illouz, E. (2008) *Saving The Modern Soul: Therapy, Emotions and The Culture of Self-Help.* California: University of California Press

Jacques, M. (2004) The Death of Intimacy. *The Guardian*, 18 September

Johnson, R. A. (2001) *Biz: Romantik Aşkın Psikolojisi.* (I. Kür, Çeviren) İstanbul: Okyanus Yayınları

Johnson, E. L., & Sandage, S. J. (1999) *A Postmodern Reconstruction of Psychotherapy: Orienteering, Religion and The Healing of The Soul.* Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training 36:1:1–15

Kakar, S. (1985) *Psychoanalysis and Non-Western Cultures.* Int. Rev. Psychoanaly, 12: 441–228

Kakar, S. (1995) *Clinical Work and Cultural Imagination.* Psychoanalytic

Quarterly 64: 265–81

Karen, R. (1998) *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love.* Oxford: Oxford University Press

Kernberg, O. (1966) *Borderline Personality Organization in Borderline Conditions and Pathological Narcissism.* J. Am. Psychoanalytic Association 15: 641- 685

Kirmayer, L. J. (1988) Mind and Body as Metaphors: Hidden Values in Medicine. (içinde) M. Lock & D. Gordon (editörler) *Biomedicine Examined.* (57–93) Boston: Kluwer

Kirmayer, L.J. (2007) *Psychotherapy and The Cultural Concept of The Person.* Transcultural Psychiatry, 44:2:232–257

Kirschner, S. R. (1996) *The Religious and Romantic Origins of Psychoanalysis.* Cambridge: Cambridge University Press

Kleinman, A. (1988) *Rethinking Psychiatry: From Cultural Category to Personal Experience.* New York: The Free Press

Kohut, H. (1977) *The Restoration of The Self.* New York: International Universities Press

Kondo, D. K. (1998) *Crafting Selves: Power, Gender and Discourses of Identity in Japanese Workplace.* Chicago: The University of Chicago Press

Lacan, J. (1977) *Ecrits.* (A. Sheridan, çeviren) New York: Norton

Lasch, C. (1979) *The Culture of Narcissism.* London: Abacus

Layton, L. (2004) *A Fork in The Royal Road: On Defining The Unconscious and Its Stakes for Social Theory.* Psychoanalysis, Culture and Society 9(1):33–51

Layton, L. (2006) Attacks on Linking: The Unconscious Pull to Dissociate Individuals from Their Social Context. (içinde) L. Layton, N.C. Hollander & S. Gutwill (editörler) *Psychoanalysis, Class and Politics: Encounters in Clinical Setting.* (107- 117) New York: Routledge Press

Leahy, T. H. (1992) *A History of Psychology: Main Currents in Psychological Thought.* Eastwood Cliffs NJ: Prentice Hall

Levinas, E. (1988) *Totality and Infinity.* (A. Lingus, çeviren) Pittsburgh, PA: Duquesne University Press

Levinas, E. (1992) *The Face of A Stranger.* The UNESCO Courier No. 7–8: 66.

Levinas, E. (2003) *Sonsuza Tanıklık: Levinas'tan Seçme Yazılar.* (E. Gökyaran, Z. Direk, çevirenler) İstanbul: Metis Yayınları

Levinas, E., & Kearney, R. (1986) Dialogue with Emmanuel Levinas. (içinde) R.A. Cohen (editör) *Face to Face With Levinas.* (13–34) Albany: State University of New York

Lifton, R.J. (1993) *The Protean Self: Human Resilience in An Age of Fragmentation.* Chicago: The University of Chicago Press

Lindholm, C. (2007) *Culture and Identity.* Oxford: Oneworld Publications

Loewenthal, D., & Snell, R. (2003) *Post-Modernism for Psychotherapists: A Critical Reader.* New York: Routledge Press

Lomas, P. (1999) *Doing Good? Psychotherapy out of Its Depth.* Oxford: Oxford University Press

Lyotard, J.F. (1984) *The Postmodern Condition: A Report on Knowledge.* Minneapolis: University of Minnesota Press

Macintyre, A. (1981) After Virtue. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press Mcleod, J. (1997) *Narrative and Psychotherapy.* London: Sage Publications

Meadow, A., & Vetter, H.J. (1959) *Freudian Theory and The Judaic Value System.* Int. J. Social Psychiatry 5 (3): 197- 297

Mestrovic, S. G. (1999) *Duygu* Ötesi Toplum. (A. Yılmaz, çeviren) İstanbul: Ayrıntı Yayınları

Miller, M.V. (1997) İkili İlişkilerde Terörizm: *Erotik Yaşamın Yozlaşması*. (S. Gül, çeviren) İstanbul: Varlık Yayınları

Mitchell, S.A., & Black, M.J. (1995) *Freud and Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought.* New York: Basic Books

Orlinsky, D. E., & Howard, K. J. (1986) Process and Outcome in Psychotherapy. (içinde) S. L. Garfield & A. E. Bergin (editörler) *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change.* (311–381) New York: Wiley

Pargament, K. I. (2007) *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing The Sacred*. New York: Guilford Press

Parry, A., & Doan, R. E. (1994) *Story Re-Visions: Narrative Therapy in The Postmodern World.* New York: Guilford Press

Peperzak, A. (1993) *To The Other: An Introduction of Emmanuel Levinas.* West Lafayette IN: Purdue University Press

Perls, F. (1970) Four Lectures. (içinde) J. Fagan & I. Shepherd (editörler), *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications* (14–38) Palo Alto, CA: Science and Behavior Books

Polkinghorne, D. E. (1992) Postmodern Epistemology of Practice. (içinde) S. Kvale (editör) *Psychology and Postmodernism.* (146–165) London: Sage Publications

Prochaska, J. O., & Norcross J. C. (2009) *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Florance: Brooks/Cole Cengage Learning USA

Richardson, F. C. (2005) Psychotherapy and Modern Dilemmas. (içinde) B.D. Slife, J.S. Reber & F.C. Richardson (editörler) *Critical Thinking about Psychology: Hidden Assumptions and Plausible Alternatives.* (17–38) Washington: American Psychological Association

Richardson F. C., Flowers B.J., & Guignon C.B. (1999) *Re-Envisioning Psychology: Moral Dimensions of Theory and Practice.* California: Jossey- Bass Inc.

Richardson, F.C., & Zeddies T. J. (2001) Individualism and Modern Psychotherapy (içinde) B.D. Slife, R.N. Williams & S.H. Barlow (editörler) *Critical Issues in Psychotherapy: Translating New Ideas into Practice.* (147-164) California: Sage Publications

Rieff, P. (1966) *The Triumph of The Therapeutic: Uses of Faith after Freud.* London: Chatto and Windus

Rieff, P. (1976) *Freud: The Mind of Moralist.* Chicago: University of Chicago Press

Rose, N. (1998) *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press

Rubin, S.S. (1997) *Self and Object in The Postmodern World.* Psychotherapy: Theory Practice and Training, 34:1:1–10.

Ryde, J. (2006) Working with Difference: The Political Context of Psychotherapy with an Intersubjective Dialogue. (içinde) N. Totton (editör) *The Politics of Psychotherapy.* (71–82) Berkshire: Open University Press

Sampson, E.E. (1988) *The Debate on Individualism: Indigenous Psychologies of The Individual and Their Role in Personal and Societal Functioning.* American Psychologist: 43: 15–22

Sampson, E.E. (2003) *Unconditional Kindness to Strangers: Human Sociality and The Foundation for An Ethical Psychology*. Theory and Psychology 13(2):147–175.

Samuels, A. (1993) *The Political Psyche.* New York: Routledge Press

Sayar, K. (2003) *Ruhun Labirentleri.* İstanbul: Da Yayıncılık

Sayar, K. (2007) *Yavaşla* İstanbul: Timaş Yayınları

Sayar, K. (2008) *Merhamet.* İstanbul: Timaş Yayınları

Sayar, K. (2009a) *Her* Şeyin Bir Anlamı Var. İstanbul: Timaş Yayınları

Sayar, K. (2009b) *Y Kuşağı.* Yeni Aktüel: 202

Sayar, K. (2010) *Psikoterapi ve Tinsellik.* Anadolu Psikiyatri Günleri, Sözel Sunum 16–19 Haziran, Eskişehir

Sayar, K., & Bağlan, F. (2010) *Koruyucu Psikoloji.* İstanbul: Timaş Yayınları

Schaffer, D. R. (2004) *Social and Personality Development.* California: Wadsworth Publishing

Schumaker, J. F. (2001) *The Age of Insanity:* Modernity and Mental Health. West Port: Praeger Publishers

Seligman, M. E. P. (1990) Why Is There So Much Depression Today? (içinde) R. E. Ingram (editör) *Contemporary Approaches to Depression*: *Theory, Research and Treatment.* New York: Plenum Press

Sennett, R. (2010) *Kamusal* İnsanın Çöküşü. 3. basım (S. Durak & A. Yılmaz, çevirenler) İstanbul: Ayrıntı Yayınları

Smail, D. (1996) *How to Survive without Psychotherapy*. London: Constable

Spinelli, E. (2001) *Demystifying Therapy.* London: Constable and Company Ltd

Ssass, L. A. (1992) The Epic of Disbelief: The Postmodernist Turn in

Contemporary Psychoanalysis. (içinde) S. Kvale (editör) *Psychology and Postmodernism.* (166–183) London: Sage Publications

Stolorow, R.D., & Atwood, G.E. (1992) *Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life.* Broadway: The Analytic

Taylor, C. (1989) *Sources of The Self.* Cambridge, MA: Harvard University Press

Tolleson, J. (2009) *Saving The World One Patient At A Time: Psychoanalysis and Social Critique.* Psychotherapy and Politics International 7(3): 190–205

Tseng, W. (1999) *Culture and Psychotherapy: Review and Practical Guidelines.* Transcultural Psychiatry 36 (2): 131- 179

Twenge, J.M., & Campbell, W. K (2009) *The Narcissism Epidemic: Living in The Age of Entitlement.* New York: Free Press

Van Der Loo, H. & Van Reijen, W. (2003) *Modernleşmenin Paradoksları.* (K. Canatan, çeviren) İstanbul: İnsan Yayınları

Van Deurzen-Smith, E. (1997) *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Routledge Press

Wachtel, P. L. (2002) *Psychoanalysis and The Disenfranchised: From Therapy to Justice*. Psychoanalytic Psychology 19(1): 199–216

Wachtel, P. L. (2008) *Relational Theory and The Practice of Psychotherapy*. New York: Guilford Press

Wallin, D. J. (2007) *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guillford Press

Walls, G. (2006) The Normative Unconscious and The Political Contexts of Change in Psychotherapy. (içinde) Layton L, Hollander NC, Gutwill S. (editörler) *Psychoanalysis, Class and Politics: Encounters in Clinical Setting.* (118–128) London: Routledge.

Winnicott, D. W. (1992) *Through Pediatrics to Psycho-Analysis: Collected Papers.* New York: Brunner/Mazal Publishing

Wolf, E. (1988) *Treating The Self.* New York: Guilford

Woolfolk, R.L., & Richardson F.C. (2008) Behavior Therapy and The Ideology of Modernity. (içinde) House R. & Loewenthal D. (editörler) *Against and For CBT: Towards A Constructive Dialogue* (52–71) Herefordshire: PCCS Books

Yalom, I. D. (2002) *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. (Ö. Karaçam-A. Tangör, çevirenler) İstanbul: Kabalcı Yayınevi