

Makale Geliş Tarihi | Received: 07.08.2025

E-ISSN: 2148-9327

Makale Kabul Tarihi | Accepted: 10.09.2025

<http://dergipark.org.tr/kilikya>

Araştırma Makalesi | Research Article

ODAKLANMA: GENDLIN'İN DENEYİMSSEL FENOMENOLOJİSİ VE PSİKOLOJİDE FENOMENOLOJİK YÖNTEM

Aysun AYDIN*

Öz: Eugene Gendlin hem felsefe hem de psikoloji disiplinlerinde özgün fenomenolojik yaklaşımı ve geleneksel felsefe ve modern psikolojiye yönelik eleştirileri temelinde sunduğu kavramsal çerçevesi ile 20. Yüzyılın dikkat çeken düşünürlerinden biridir. Gendlin, *Örtük Felsefe* ve *Deneysel Fenomenoloji* olarak adlandırdığı yaklaşımını “olağan felsefi düzeni tersine çevirmek” şeklinde tanımlar. Düşünür geleneksel felsefenin kavramsal düşünme ve dilsel ifadelerden başlayan deneyim ve anlam kabulüne karşı, etkileşimsel bir beden deneyim sürecinden başlayan ve buradan ortaya çıkan bir anlam ve dil kabulü sunarak geleneksel yaklaşımın başlangıç noktasını tersine çevirir. İnsan yaşamının tüm öğelerinin, yaşama dair tüm bilginin, anlamın ve dilsel-kavramsal ifadelerin bedensel deneyimde örtük olarak içerildiğini iddia eden düşünür, bedensel deneyim odaklı bir fenomenolojik soruşturma sunar. Öte yandan, bu felsefi soruşturmasını psikoloji alanına taşıyan ve deneysel bir terapi yöntemi olarak sunan Gendlin, *Odaklanma* adını verdiği; bedensel deneyim ve süreç odaklı bir fenomenolojik terapi yöntemi tanımlar. Terapide danışanın bedensel deneyimleme sürecine odaklanan, değerleri ve anlamı şimdi ve burada yaşanan bedensel deneyimden çıkarsayan bu yöntem, geçmiş deneyimlere ve bilince odaklanan geleneksel terapi yöntemlerinden ayrılmaktadır. Bu bağlamda, bu makale Gendlin'in bedensel deneyim ve örtük anlam temelindeki fenomenolojisini ve psikoloji disiplini ile kurduğu yöntemsel ilişkiyi araştırıp değerlendirmeyi ve yorumlamayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Eugene Gendlin, odaklanma, beden, deneyim, psikoloji, fenomenoloji.

FOCUSING: GENDLIN'S EXPERIENTIAL PHENOMENOLOGY AND THE PHENOMENOLOGICAL METHOD IN PSYCHOLOGY

Abstract: Eugene Gendlin is one of the most notable thinkers of the 20th century, known for his original phenomenological approach in both philosophy and psychology, and for the conceptual framework, he offers based on his critiques of traditional philosophy and modern psychology. He defines his approach, which he calls *Implicit Philosophy* and *Experiential Phenomenology*, as “a reversal of the usual philosophical order”. He reverses the starting point of the traditional approach by presenting a meaning and language acceptance that emerges in the experiential

* Doçent | Associate Professor

Düzce Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü, Türkiye | Düzce University, Faculty of Science and Literature, Philosophy Department, Turkey

aaysunaydina@gmail.com

Orcid Id: 0000-0003-2679-2184

process of an interactive body, as opposed to the traditional philosophy's acceptance of experience and meaning based on conceptual thinking and linguistic expressions. Gendlin, who claims that all elements of human life, all knowledge about life, meaning, and linguistic-conceptual expressions are implicitly contained in bodily experience, presents a phenomenological inquiry focused on bodily experience. On the other hand, Gendlin, who transfers this philosophical inquiry to the field of psychology and presents it as an experiential therapy method, offers a phenomenological therapy method focused on bodily experience and processes, which he calls *Focusing*. This method, which focuses on the client's bodily experiencing process in therapy and derives values and meaning from the bodily experience lived in here and now, differs from traditional therapy methods that focus on past experiences and consciousness. In this context, this study will investigate and evaluate Gendlin's phenomenology based on bodily experience and implicit meaning and the methodological relationship he establishes with psychology.

Keywords: Eugene Gendlin, focusing, body, experience, psychology, phenomenology.

1. Giriş

Günümüzde, başta deneysel bilimler olmak üzere sosyal bilimlerin pek çok alanında, insanın yaşantı deneyiminin bütünsel olarak soruşturulması, kavranması ve açıklanmasının önemi ve değeri keşfedilmiştir. Bu açıdan, fenomenolojinin ve fenomenolojik yöntemin katkısı öne çıkmış ve bu deneyimin anlaşılmasında fenomenolojinin sunduğu yeni olanaklar ve yollar, felsefi bakış açıları arasında ayrıcalıklı yerini almıştır. Yaşayan bir beden olan insanın dünya ile etkileşimi ve yaşantı deneyimi, yalnızca fiziksel bir gerçekliğe indirgenemez. Bu nedenle deneyimin anlaşılabilmesi için fenomenolojinin bakış açısına ihtiyaç vardır. Deneyimin anlaşılması açısından fenomenolojik soruşturma yöntemsel bir katkı sunar ve deneyimin düşünüm öncesi, canlı ve indirgenemez yapısının açığa çıkarılmasını amaçlar. Bu bağlamda, fenomenoloji özellikle deneysel bilimlerde olduğu gibi bir uygulama sunma ya da problem çözme amacı gütmeyiz. Fenomenolojinin temel amacı, yöntemsel açıdan farklı uygulama ve kabulleri önceleyerek yaşantı deneyimini açığa çıkarmaktır (Özkan, 2025, s. 111). Fenomenolojinin bu yöntemsel katkısı, özellikle sosyal bilimler alanında yaşantı deneyiminin betimlenmesi, yorumlanması ve bu deneyimin anlamının tüm öğeleriyle ortaya çıkarılması açısından önemli ve gerekli bir katkıdır.

Bilişsel bilimler, zihin çalışmaları, psikoloji ve psikoterapi gibi deneysel bilimlerle yakından ilişkili olan bu yöntemsel fenomenolojik tutum, Edmund Husserl'den günümüze bu geleneği temsil eden pek çok düşünür tarafından değerlendirilmiştir. Günümüzde özellikle sözü edilen deneysel bilimler pek çok temsilcisi, bilince, zihinsel süreçlere ve hatta beyine dair soruşturmalarında, bilincin bedenlenmiş (*embodied*) varlığına odaklanmışlar ve bedensel-deneyimsel etkileşimleri yok sayan açıklamaların insanı anlamak bakımından eksik ya da hatalı olacağını kabul etmişlerdir. Bu durum, deneysel bilimler fenomenolojiye ve bedensel deneyim odaklı felsefi soruşturmasına yönelmesini sağlamıştır (Morris, 2010, s. 239). Bu yönelim, sözü edilen deneysel bilimler için Kartezyen düalizmin şekillendirdiği geleneksel kavramsal alışkanlıklardan bir kopuşu ve bir bakıma paradigma değişimini temsil etmektedir. Fenomenoloji geleneği,

Kartezyen düalizmin konumlandığı zihin-beden problemini yeniden yorumlamış ve bu düalizmi reddederek zihinsel süreçleri beden ve bedenin deneyimi merkezinde yeniden kurmuştur (Morris, 2010, ss. 240-241).

Deneyimsel Fenomenoloji (*Experiential Phenomenology*) (Gendlin, 1973) olarak da adlandırılan bu yeni fenomenolojik yöntemsel bakış açısı, deneyime içkin süreçlerin ortaya çıkarılmasına yönelik bir araştırma sunar. İnsanın yaşantı deneyiminin tüm öğeleri üzerine hem betimleyici hem de yorumlayıcı bir bakış açısı sunan deneyimsel fenomenoloji, bu yolla deneyimin anlamını ortaya çıkarmayı amaçlar. Bu noktada deneyime dair bu soruşturmanın, insana ait tüm ifade biçimlerini, bedeni, duyguyu ve düşüncüyü birlikte kapsadığını ve en temelde bu çok çeşitli ifade biçimlerini felsefi soruşturmanın öncelikli konusu yaptığını söylemek yerinde olur. Öte yandan, deneyimsel fenomenolojik tutum ve yöntem ile ilişkilendirilen fenomenolojik psikoloji, bu yöntemi yaşantı deneyimini anlamak, betimlemek ve yorumlamak için kullanır ve öznel deneyimlere odaklanıp psikoloji disiplini için nitel bir yöntem olarak uygular. Bu noktada, psikolojide fenomenolojik yöntemin ayrıcalığı ve özgünlüğü, bu alandaki geleneksel yaklaşımların genellikle nesnel şema ve varsayımsal kabullere dayanan tutumları karşısında öznel yaşantı deneyimine odaklanan bir bakış açısı sunmasıdır (Harris, 2013, s. 331). Dolayısıyla fenomenolojik psikoloji, deneyimsel fenomenoloji yaklaşımının temel kavramlarını kullanarak bu kavramları psikolojik fenomenlerin anlaşılması için psikolojik bağlama ve uygulama alanına taşır. Bu bağlamda, deneyimsel fenomenoloji, yaşantı deneyimine ve bu deneyime dair farkındalığa odaklanarak, psikoterapide deneyim odaklı bir yaklaşım sunar.

Çağdaş düşünür Eugene Gendlin, bu yaklaşımı temsil eden ve hem felsefe hem de psikoloji alanında özgün bakış açısı ile etkili olmuş bir düşünürdür. Örtük Felsefe (*Implicit Philosophy*) adını verdiği fenomenolojisi ve Odaklanma (*Focusing Therapy*) adını verdiği deneyimsel psikoterapi yöntemi ile tanınan Gendlin, bedensel deneyimi merkeze alan terapi yöntemi ile ses getirmiştir. Gendlin'in fenomenoloji ve psikoloji arasında kurduğu ilişki, felsefi yaklaşımının da başlangıç noktası olan eleştirel tutumuna dayanır. Düşünür, Kartezyen felsefenin zihin-beden düalizmine karşı eleştirisini psikoloji alanına da taşır ve modern psikolojinin de bu düalist geleneği devam ettirdiğini iddia eder. Öte yandan Gendlin, modern psikolojinin nesnellik iddiasını ve bilimsel indirgemecilik olarak tanımladığı yöntemini de eleştirir. Bu nedenle, bu düalist ve indirgemeci bakış açısının fenomenolojinin yöntem ve bakış açısı ile aşılması gerektiğini öne süren düşünür, hem felsefe hem de psikoloji disiplinleri için bedensel deneyimi merkeze alan ve bu deneyimden doğan kavram ve anlamlarla kurulan bir başlangıç noktası önerir.

Bu bağlamda, bu makalenin öncelikli amacı, Gendlin'in fenomenoloji ve psikoloji arasında kurduğu ilişkiyi ve psikoterapide fenomenolojik yöntemin gerekliliğine dair yaklaşımını desteklemek ve sözü edilen eleştirel fenomenolojik tutumunu felsefi zeminde değerlendirmek ve analiz etmektir. Düşünürün fenomenoloji ve psikoloji arasında kurduğu bağ ve psikoterapide düalist ve indirgemeci bulduğu yaklaşımlara karşı alternatif olarak sunduğu fenomenolojik terapi yönteminin felsefi arka planı

tartışılmaya değer bir konudur. Bu amaç doğrultusunda öncelikle Gendlin'in deneyimsel fenomenolojisinin temel kavram ve kabulleri, düşünürün önemli eserlerinden biri olan *Deneyimleme ve Anlam Yaratma (Experiencing and Creation of Meaning, 1962)* bağlamında değerlendirilecektir. Daha sonra odaklanma kavramı ve odaklanmanın psikoterapide bir yöntem olarak nasıl temellendirildiği, düşünürün *Odaklanma (Focusing, 1981)* adlı eseri bağlamında ele alınacaktır. Son olarak, düşünürün fenomenoloji ve psikolojinin kesişme noktası olarak sunduğu bedensel deneyimleme, etkileşim ve süreç şeklindeki üçlü kavramsal çerçevesi *Bir Süreç Modeli (A Process Model, 2017)* adlı eseri temelinde tanımlanacaktır. Günümüzde, fenomenolojinin deneyimsel bilimlerle ilişkilendirilmesini farklı açılardan eleştiren yaklaşımlar olsa da bu ilişkinin indirgemeci olmayan ve deneyim odaklı bir yöntem olarak değerlendirilmesini doğru ve gerekli bulan yaklaşımlar da vardır. Gendlin de bu gerekliliği insanı anlamının yolunun yaşantı deneyiminin tüm boyutları ile ele alınması olduğu kabulü ile destekler. Düşünür, psikoloji ve psikoterapi alanlarına dair felsefi bir bakış açısı ve yöntem önerisi sunduğu gibi, felsefe için de yeni bir tartışma alanı açmakta ve disiplinler arası yeni bir perspektif olanağı sunmaktadır.

2. Gendlin'in Deneyimsel Fenomenolojisi: Beden, Anlam, Dil

Eugene Gendlin'in Örtük Felsefe ve Deneyimsel Fenomenoloji olarak tanımladığı felsefi yaklaşımı, öncelikle geleneksel felsefenin temel kavram ve kabullerine bir karşı çıkışı ifade eder. Gendlin için, Kartezyen düalizmin indirgemeci ve insanın dünya ile karşılaşmasında bedeni dışlayan tutumu, problemli bir bakış açısidir. Genel olarak düalist ve indirgemeci teoriler, insanı anlamak ve insan yaşamını açıklamak bakımından geçerli bir felsefi soruşturma sunmadıkları gibi; felsefi sorgulamanın başlangıcına kavramsal, varsayımsal ve salt akılsal temeller koymaktadırlar. Bu başlangıç kabulleri hem epistemolojik hem de ontolojik açıdan aşılamaz konumdadır ve insanın dünya içindeki varlığının yaşamın içinden ve yaşantı deneyimine dayanan kabullerle yeniden tanımlanması gerekir. Dolayısıyla, Gendlin'in felsefi bakış açısı öncelikle bu eleştirel tutum üzerine kurulmuştur ve düşünür, tanımladığı aşılamaz problemi aşmak için fenomenolojiyi doğru bir felsefi soruşturma yöntemi olarak görür. Başta Edmund Husserl ve Maurice Merleau-Ponty olmak üzere fenomenoloji geleneğinin büyük temsilcilerinden etkilenen Gendlin, ayrıca deneyim kavramını temellendirirken pragmatist geleneğin temsilcileri John Dewey ve William James'in felsefelerinden de yararlanır.

Gendlin başlangıç noktası olarak insanın bedensel deneyimini temel aldığı ve dile, kavramlara, sembollere ve anlam dünyasına dair her şeyi bedensel deneyimden türettiği bir felsefe sunar. Dilin ve anlamın bedensel deneyimde örtük olduğunu, kavramsal olarak açık olmayan ancak hissedilen bir şey olarak bedende var olduğunu iddia eder ve bu nedenle felsefesini "örtük felsefe" olarak adlandırır. Felsefenin ve hatta psikolojinin öncelikli görevi; deneyimden doğan, deneyime içkin olan, örtük olan ve "hissedilen anlamın (*felt-sense*)" (Gendlin, 1997a) fenomenolojik yöntemle açığa çıkarılmasıdır. Örtük felsefe, bir taraftan böyle deneyimsel bir anlam kuramını temsil

ederken, diğer taraftan bu örtük olanın açığa çıkarılması için bir felsefi tutum ve soruşturma yöntemini temsil eder. Bu felsefi soruşturmanın amacı, düşünce ve kavram ilişkisinin önceliğini ve kavramlar arası bağları araştırmak değil; tam tersine bedensel ve deneyimsel olanı, düşünüm öncesi (*precognitive*) ve dil-kavram öncesi (*preconceptual*) olanı anlamak ve soruşturmadır. Bu anlamda, sadece fenomenolojik bir soruşturma kavramsal çeşitliliğin ötesindeki deneyimin işlevini ve yerini gösterebilir (Gendlin, 2004, s. 128). Dile dökülmemiş hisler, örtük olanı ve deneyimin henüz kavramsal olmayan başlangıcını temsil eder ve bu hislerin dilde ifade edilmeleri bizi farklı bir üretime ve yeni bir kaynağa ulaştırır. Geleneksel felsefe teorik, kavramsal düşünmeye ve kavramsal anlamaya odaklanarak “burada ve şimdi sahip olunanı” kaçırmaktadır ve “kavramsal olan” ve “yaşanan” arasındaki farkı görmezden gelmektedir (Gendlin, 1996b, s.2). Oysa kavramlarla teorik olarak sunulmuş olanın değil; deneyimde ifade edilmek için orada duran örtük anlamın keşfi, felsefenin esas konusu ve amacı olmalıdır. Yaşamdan ve deneyimden çıkan bu felsefi yöntem, insanın fark ettiği hissedilen anlamın ve öğelerinin dilde yeniden kurulmasıdır.

Bu yöntem, insanın dünya ile ilişkisinde bedensel deneyimin önceliğini merkeze alır. Buna göre, düşünüm öncesi ve henüz dile dökülmemiş olan anlam, bedensel deneyimde hissedilir ve deneyimden çıkan bu anlam, dil ve sembollerle yeniden kurulur. Dile ait olan her şeyin bedensel düzendeki örtük varlığı, insana ve onun dünyadaki yerine dair tüm tanımlarımızı yeniden gözden geçirmemizi sağlayacaktır. Çünkü geleneksel olarak felsefe ve psikolojide Kartezyen düalizmin etkisiyle yapılan hata; dili ve anlamı zihin içerikleri olarak ve bedenın karşısında konumlandırıp bedenden ayırmaktır. İnsanın dünya ile ilişkisini bedenden ve deneyimsel olandan ayrı ve uzak bir dil ve kavramlar bütünüyle anlamaya ve tanımlamaya çalışmak bir yanılgıdır. Bu yanılgının aşılmasının yolu da deneyimi salt akılsal ve sabit kavram ve sembollerle anlamaya ve açıklamaya çalışmak yerine, bedensel deneyimin sunduğu kavramları izlemek ve deneyimden doğan bir “yapılandırma yolu”nu benimsemektir (Gendlin, 1997b, s. 4). Bu yapılandırma yolu, kavramlardan bağımsız ve deneyimsel olarak şimdi ve burada sahip olunanı başlangıç noktası olarak alan bir yoldur. “Kavramlar birbirleriyle çelişirler, fakat deneyimler çelişmezler. Çelişkili kavramların bulunduğu tüm deneyimlere sahip olmak olanaklıdır” (Gendlin, 1996b, s. 4) ve bu deneyimsel başlangıç noktası, kavramsal çelişkiler ve karşıt ikilikler tarafından belirlenen mantıksal formlardan ötede bir noktadır.

Gendlin felsefi duruşunu, “olağan felsefi düzenin tersine çevrilmesi” (Gendlin, 2004, s. 128) olarak tanımlar ve bu tersine çevirme ifadesi, düşünürün kavramsal düşünmeyi merkeze alan tüm felsefelere yönelik yöntemsel eleştirisinin kaynağıdır. Düşünürün amacı geleneksel felsefenin kavramlarını tamamen yok saymak ya da değiştirmek değildir; ancak farklı bir bakış açısının, bir perspektif değişikliğinin olanağını sorgulamaktır. Bu olanağı şu şekilde ifade eder; “Geleneksel kavramlar tüm sözcüklerimizde içkindir ve kaldırılamazlar. Onları eleştirdiğimizde ve reddettiğimizde bile hala sözcüklerimizde örtüktürler. İnsanlar nihayet her bakış açısının

merkezileştiğini, her argümanın başka türlü olabilecek şekilde de organize edildiğini (farklılaştırıldığını, sentezlendiğini, gerekçelendirildiğini) fark ediyorlar” (Gendlin, 1997b, s. 5). Kısaca söylemek gerekirse, Gendlin felsefi zeminde kavramsal düşünmeden doğan bir anlam yerine, “bedensel hissedilen deneyimlemeden (*bodily-felt experiencing*)”¹ doğan bir anlamı başlangıç noktası olarak önerirken, felsefede yeni bir bakış açısının gerektiği kabulünden hareket eder. Çünkü anlam, bedensel deneyimde örtüktür ve ancak deneyimin derinlemesine soruşturulması ile ortaya çıkabilir. Bu soruşturmada ön planda olan şey düşünüm öncesi ve dile dökülmemiş olanın ve sadece bedensel olanın fenomenolojik olarak ele alınmasıdır (Ayдын, 2020, s. 497).

“Bedensel hissedilen deneyimleme” insanın dünya ile kesintisiz bir akış-süreç içindeki etkileşiminin tüm öğelerini içeren ve aynı zamanda dili ve anlamı da olanaklı kılan temel kaynaktır (Gendlin, 1997a, s. 1). Bu kesintisiz akış ne insanın bir niteliğine ne zihne ne dış dünyaya indirgenebilir, çünkü etkileşim kavramı, tam da bu deneyimin indirgenemez bir karşılaşma oluşunu, bu karşılaşmanın daima karşılıklı bir etkilenme oluşunu temsil eder (Gendlin, 1997a, ss. 323-324). Böyle bir deneyim kavramsallaştırması, geleneksel felsefenin mantıksal form ve sembollerle kurduğu düşünce yapısına, salt düşünsel/kavramsal şema ve kodlara bir karşı çıkıştır. Çünkü bedenden bağımsız olarak kurulan teorik kavramsal öncelikler, yaşantı deneyimini ve yaşama ait pratikleri açıklayamazlar. Temel yaşam pratikleri deneyimden doğan “sanatsal formlar, felsefi kalıplar, dini kodlar, sosyal yapılar, ahlaki değerler ve ritüeller gibi tüm şema oluşturma biçimleri”dir (Gendlin, 1997a, s. 4). Bu nedenle, dile ait olan her şeyin, tüm kavram ve sembollerin ve anlamın, hissedilen deneyimle ilişkilendirilmesi ve insanın dünya ile etkileşimini ifade eden dilsel yapının bu ilişki zemininde yeniden kurulması gerekmektedir. Bu zeminin zorunluluğunu, “sembolleştirilmemiş hisler kör, hissiz sembolleştirmeler boştur” (Gendlin, 1997a, s. 5) sözüyle ifade eden düşünür, bedensel deneyim ile kavramsal, dilsel, sembolik olanın birlikte ele alınması gerektiğini vurgular (Gendlin, 1999, s. 80).

Bedensel-hissedilen deneyim, bir bakıma düşünüm öncesi olan ancak düşünsel öğeleri örtük olarak içeren bir başlangıç düzlemidir ve bu nedenle belirsizdir. Bu belirsizlik, dünya içinde muğlak bir maruz kalışı temsil eder. Belirsizlikten belirli hale geçiş ise algının ve düşünsel öğelerin fark edilidir. Bu geçişte beden, maruz kaldığı dünya durumlarına, olaylara ve etkileşimlere deneyimsel bir tepki (*experiential response*) verir ve bedene örtük anlam, bu deneyimsel tepkide ortaya çıkar ve hissedilir (Gendlin, 1968, s. 209). Deneyimleme süreci daima “tepkisel bir düzen” içerir ve bu düzen, kavramsal

¹ Gendlin “deneyim (*experience*)” kavramı yerine “deneyimleme (*experiencing*)” kavramını kullanır (1997a). Çünkü düşünürün felsefesinde deneyim; etkileşimseldir, sürekli, süreç içindedir, indirgenemez, sabitlenemez, bir akış içinde oluşu ifade eder, çok anlamlı oluşu ifade eder. (Sharma, 2011, s. 181). Bu nedenle Gendlin, deneyimin bu yaşantısallığının ve süreçselliğinin İngilizce dilindeki “-ing” eki ile daha doğru temsil edildiğini, hiç durmadan devam eden bir deneyimleme durumunun varlığının daha iyi açıklandığını düşünür. “Deneyim, kelimelerin ve kavramların doğduğu ve aşıldığı bir süreçtir. Bu nedenle, “-leme” (-ing) ile deneyimleme’ye gönderme yapar” (Ikemi, 2017, s. 161).

formlarınkinden daha incelikli organize olmuş bir düzendir (Gendlin, 2004, s. 128). Dolayısıyla, deneyim dile dökülmemiş olanı, kavramsal olarak açık olmayana ve örtük olanı daima içeren, hisseden ve taşıyandır (Gendlin, 1968, s. 210). Gendlin, bedenin bu kapsayıcılığını şu şekilde açıklar;

Beden terimini kullandığımda, fiziksel bir makineden daha fazlasını kastediyorum. Sadece çevrendeki olayları fiziksel olarak yaşamayı değil, onları zihninde düşünmeni de kastediyorum. Senin fiziksel olarak hisseden bedeninin buranın ve başka yerlerin, şimdinin ve başka zamanların, senin ve başka insanların devasa bir sisteminin parçasıdır. Doğrusu bütün evrendir ve... muazzam bir sistemde bu anlamda bedensel yaşayan bir varlık olmak içerden hissedilmektir. (Gendlin, 1981, s. 29)

Hissedilen anlam (*felt sense*), “özel bir tür bedensel duyumdur” (Gendlin, 1996a, s. 18) ve üç temel karaktere sahiptir; “ (1) kavramsal olarak belirsizdir, fakat (2) kesin ve açık olarak hissedilir; (3) örtük bir anlama sahiptir ve bedenseldir” (Puc, 2022, s. 1). Hissedilen anlam, bedensel hissedilen deneyimleme ile ortaya çıkan, bedene ait olan, yönelimsel olan ve henüz kavramsal bir temsil ya da söylem olmayan, yani “dilin ötesinde” olandır (Sharma, 2011, s. 181). Anlam verili bir kavram değil, deneyime içkin bir süreçtir. Bu ifade, anlamı dışsal otoritelerden bağımsızlaştırarak, deneyime içkin süreçlerle yeniden kurar (Aydın, 2020, s. 494). Bu deneyimsel süreç içinde anlam pasif bir duyumdan ortaya çıkan sabit bir şey değil, bedensel deneyimin sürekliliğinde, etkileşimselliğinde ve yönelimselliğinde ortaya çıkan aktif bir durumdur. İnsanın dünya ile karşılaşması böyle bir bedensel deneyim aracılığı ile sürekli olarak yeni bağlamlarda anlamın yeniden oluşmasıdır. Bedensel deneyim, dünyayı bilme durumu değil dünyada var olma durumudur ve anlam, bu sürekli değişen dinamik varoluş içinde oluşur. Bu anlamda insan, dünya ile ilişkisinde pasif alımlayıcı ya da salt duyumsayan varlık değil; kesintisiz bir deneyim alanı içinde aktif olarak anlam yaratan varlıktır (Aydın, 2020, s. 493).

Hissedilen anlam, hem bütünlüklü bir süreci hem de sadece bir bilinç ya da düşünme durumunu değil “bedenin rastlantısal olmayan yönelimini” (Sharma, 2011, s. 183) ifade eder. Hissedilen anlam, bu bütünlüklü sürecin sonunda bedenin uygun ifade biçimine ulaşmasıyla ya da dile dökülmesi ile açığa çıkar. Bu bakımdan, anlam ve dil, bedensel deneyimin iki sembolik ifadesini temsil ederler. Anlamın beden düzlemindeki varlığı ve ortaya çıkışı, yine aynı bütünsel sürecin parçası olan tüm düşünme süreçlerinin de zemini. Bu nedenle anlam, sadece bedene, duyguya, iç görüye ya da sezgiye indirgenemeyecek kadar geniş bir deneyimleme süreci içinde dünya ile karşılaşmanın temel ifadesidir (Sharma, 2011, ss. 183-184). Dil ise, bedensel deneyimde örtük olanın bir ifade biçimi olarak kavramsal kalıpları, sembolleri, mantıksal form ve dizgileri temsil eder. Dilin işlevi, bu kavramsal kalıpları “ayrılar, farklar, karşılaştırmalar, benzerlikler, genellemeler, şemalar, şekiller, kategoriler, kavrayışlar, kültürel ve sosyal biçimler” (Gendlin, 1997b, s. 3) şeklinde içermek ve ifade etmektir. Bedensel deneyim, bu kavramsal kalıpların ötesinde bir konumdadır ve bu nedenle dilin ifade ettiğinden,

yani; kavramsal kalıplarla temsil edilenden daha geniş, daha karmaşık ve dinamiktir (Gendlin, 2004, s. 127). Bedensel deneyimin ve hissedilen anlamın dilde ifadesi, hissedilen anlamı kavramsal kalıpların, şema ve sembollerin, mantıksal formların içinde dönüştürür ya da farklılaştırır (Gendlin, 1996b, 1997a, s. 9). Bedensel deneyimin ve bu deneyimde hissedilen anlamın sürekliliği, çeşitliliği ve canlılığı sembolere döküldüğünde aynı şekilde kavranamaz. Dil, deneyimsel olanı ve anlamı kavramlarla sınırlandırdığı için deneyimsel olanı olduğu şekliyle yansıtamaz ve temsil edemez. Dilsel-kavramsal düşünmenin bu sınırlandırıcı niteliği, düşünürün bedensel deneyime yönelmesinin ve deneyimsel bir anlam zenginliğini felsefi soruşturmanın konusu olarak sunmasının temel nedenidir.

Beden, anlam ve dil kavramları temelindeki bu deneyim kavramsallaştırması, hem fenomenoloji geleneğini temsil etmek bakımından hem de deneysel bilimlere felsefi bir zemin ve yöntem sunması bakımından önemlidir. Gendlin'in öncelikli amaçlarından biri de psikoterapi disiplini için bu felsefi zemini sağlamak ve deneyimsel-fenomenolojik sorgulamayı bir psikoterapi yöntemi olarak sunmaktır. Düşünürün "odaklanma-odaklı terapi (*focusing-oriented therapy*)" olarak tanımladığı deneyimsel yöntemi, bedensel deneyime dair ortaya koyduğu bu felsefi soruşturmaya dayanmaktadır.

3. Odaklanma: Psikoterapide Fenomenolojik Yöntem

Gendlin felsefeci kimliğinin yanı sıra, Chicago Üniversitesi'nde Carl Rogers ile birlikte geliştirdiği terapi yöntemi ve davranış bilimleri alanındaki çalışmalarıyla da tanınmıştır. Bu çalışmalar sonrasında, "odaklanma-odaklı terapi" adını verdiği ve *Odaklanma (Focusing, 1981)* adlı eserinde sunduğu fenomenolojik yöntemini insanın bedensel-deneyimsel süreçlerine dair bir farkındalık ve iç görü geliştirmesini sağlayan bir yöntem olarak tanımlamıştır. Bu terapi yöntemi, düşünürün deneyimsel fenomenolojisinin kavram ve kabullerinin terapinin uygulama adımları olarak tanımlanmasını içerir ve geleneksel yöntemlerden farklı bir terapist-danışan ilişkisi içinde uygulanmasını önerir. Burada odaklanılması gereken, düşünürün fenomenolojisinin temel kavramı olan bedensel-hissedilen deneyimlemedir. "Odaklanmanın fenomenolojik deneyimi" (Harris, 2013, s. 330) esas itibarı ile "içsel eyleme" ve "bedenin bilgeliğine" (Gendlin, 1981, s. 4) odaklanmayı ve kendi bedeninde olanı fark edişi ifade eder. Odaklanma, deneyimin tüm öğelerini içeren bedensel bir fark ediş (Gendlin, 1981, s. 30), başka bir ifadeyle "içsel bedensel farkındalık modudur" (Gendlin, 1996a, s.1). Öte yandan, odaklanma önceden oluşturulmuş fikir ve yorumların, kavramsal kabullerin temizlenmesini ya da bunlardan arınma durumunu da içerir. Husserlci "*epokhe*"yi ve "kavram-öncesi deneyimi" felsefesinin temeline alan Gendlin, Husserl'den farklı olarak, odaklanma sürecini sadece bedensel deneyim alanını merkeze alarak tanımlar. Kavram-öncesi deneyim, hissedilen anlamla özdeşleştirilir ve hissedilen anlam da duygulardan farklı bir bedensel duyum ya da belirli bir bedensel nitelik olarak tanımlanmıştır (Gendlin, 1996a, ss. 58-59). Bu nedenle, Gendlin için odaklanma, daima kavram öncesi ve bedensel olana dair bir süreç içinde olmayı ifade eder. Bu süreç, bedensel hissedilen deneyimlemeye dikkatli bir odaklanmayı ve örtük hissedilen anlamın ve "bedensel

hissedilen bilginin" (Gendlin, 1981, s. 25) açığa çıkarılmasını kapsar (Gendlin, 1981, s. 56).

Hissedilen anlam zihinsel değil, fiziksel bir deneyimdir. Bir durumun, bir kişinin ya da bir olayın bedensel farkındalığıdır... Hissedilen anlam size düşünceler, kelimeler ya da ayrılmış bütünlükler olarak gelmez, fakat tek bir bedensel duyum olarak gelir. Hissedilen anlam kendisini kelimelerle iletişime getirmediği için kelimelerle tanımlanması kolay değildir. Psikoterapistlerin genelde bulamadıkları tanıdık olmayan, derin bir farkındalık düzeyidir. (Gendlin, 1981, s. 32)

Bu bağlamda, Gendlin'in geleneksel felsefi düzeni tersine çevirme önerisinin aynı nedenlerle psikoterapi alanı için de geçerli bir öneri olduğu söylenebilir. Çünkü daha önce dile getirildiği gibi, psikoterapi alanının da teorik-kavramsal, belirli teknik ve şablonlara dayalı bir başlangıç noktası yerine, bedensel hissedilen deneyime odaklanan bir başlangıç noktasına ihtiyacı vardır. Bu başlangıç noktasını ve odaklanma sürecini altı adımlı bir deneyimsel psikoterapi yöntemi olarak sunan Gendlin, bedensel deneyimde hissedilen anlamın keşfinin yanı sıra, öz farkındalık, zihin-beden bütünlüğü ve iyi oluş yaratmak şeklinde hedefler de sunar. Düşünür, odaklanma deneyimini şu şekilde tanımlar; "Odaklanma içimizden gelir, bu yüzden yaptığınız her şeye uyar. Yaptığınız her şeyi derinleştirir. Ayrı bir şey değildir. Ancak öğrendiğinizde, bir süreliğine çok ayrı bir şey gibi görünür. Ama bir kez öğrendikten sonra, artık ayrı bir şey değildir" (Gendlin, 2007, s. 1). Terapide odaklanma yönteminin amacı, danışana bir yol sunmaktır ve bu yoldaki altı adım daha çok bir öğretme modeli olarak iş görür. Yani geleneksel terapi yöntemlerinde olduğundan farklı olarak terapist danışana "kendi içsel bedensel kaynağına ulaşmayı" öğreten, yönlendirme yapmayan bir rehber ya da eşliktir. Danışan hem öğreticiyi hem de kendi içsel deneyimini takip eder. Bu durum "ayrı katmanlı talimatları" izleme olarak tanımlanır (Gendlin, 1996a, s. 70). Dolayısıyla odaklanma, öğrenildikten sonra insanın içsel farkındalığını geliştiren ve kendi kendine düzenli olarak uygulayabileceği, bir tür içsel soruşturma ya da kendi içinde derinleşme durumudur.

Odaklanma-odaklı terapi yönteminin amacı, problemi anlamak için düşünmenin yönünü değiştirmektir; "Kişi genellikle dışardan içeriye doğru, kendine doğru düşünür. Odaklanmada kişi içerden dışarıya, kendinden [dışarıya] geçiş yapar. Problemin ne olduğunu düşünmek ya da söylemek yerine sessiz kalmalı ve [bedeni] dinlemelidir" (Gendlin, 1969, s. 4). Düşünmenin yönünü değiştirmek; dışardan verili kavramsal kalıpları bedensel deneyime monte etmek yerine, içerden yani bedensel deneyimden geleni hissetmek ve sonra dile dökmektir. Bu nedenle yöntemin birinci adımı, "alanı temizleme" olarak tanımlanır ve hem sessizce bedeni dinlemeyi ve beklemeyi hem de zihni, kavramsal alanı temizlemeyi içerir. Bu temizlik, problem olarak hissedilen şeyin fark edilmesi için etrafındaki diğer şeylerden yalıtılmasını sağlar (Gendlin, 1981, s.43, 1996a, s. 72). İkinci adım, bu belirli probleme veya meseleye ilişkin henüz belirsiz olan, yavaş olan ve mesafeli olan bedensel hissedilene odaklanmayı içerir. Bu adım, bedenin merkezine (göğüs ve mide bölgesi) yoğunlaşılmasını ve henüz tanımlanamayan probleme dair belirsiz hissedilen anlamın hissedilen diğer tüm şeylerden ayrılabilmesi

ve netleştirilebilmesi için bekleme ve dinleme sürecini içerir (Gendlin, 1981, s. 43, 1996a, s. 73).

Üçüncü adım, bedensel hissedilen deneyimden gelen anlamın temel niteliğini ifade eden bir imgeyi ya da bir kelimeyi tutma ya da kavrama adımıdır; “hislerden gelen kelimeler...” (Gendlin, 1969, s. 4). Gendlin bu adımda dile getirdiği “hislerden gelme” ifadesini “hissedilen etki” ve “deneyimsel etki (*experiential effect*)” kavramlarıyla açıklar (Gendlin, 1969, s. 5). Bedensel hislere odaklanıldığında ortaya çıkan bu kelimeler danışanın üzerinde çok küçük bir değişim hissi yaratsalar bile, deneyimsel etki karakterine sahip oldukları için diğer kelimelerden ayrılırlar (Gendlin, 1969, s. 5). Burada ortaya çıkan kavramlar, semboller, imgeler, çağrışımlar, hafızadan gelen ifadeler; bedensel deneyimden açığa çıkan ifadeler olarak düşünme sürecini oluştururlar. Bu nedenle, bedensel deneyimin ve hissedilen anlamın dile dökülmesi bu adımda keşfedilen kelimelerle olanaklıdır (Gendlin, 1981, s. 43).

Dördüncü adım rezonans olarak tanımlanır. Rezonans kavramı seçilen bir kelime ya da imgenin bedensel hissedilene uygunluğunu, bedenden gelenin yansıması hatta yankısı olmasını ifade eder. Bedensel hissedilenle uyumlu kelimelerin seçilmesi süreci, deneyimin ve kelimelerin uyumlanmasını, içsel olanın açığa çıkmaya başladığı süreci ve hissedilen anlama dair bilinçli bir farkındalığın başlangıcını ifade eder. Aynı zamanda bu süreçte, probleme uygun ifadenin bulunması durumunda ortaya çıkan bedensel sinyal “küçük bir rahatlama” olarak tanımlanır (Gendlin, 1981, s. 44, 1996a, s. 73). Beşinci adım, hissedilen anlamı daha iyi kavramak için soru sorma adımıdır. Bu sorular, seçilen kelimenin hissedilen anlamı ifade etmesi bakımından uygunluğunu, sürekliliğini ve tutarlılığını test eden sorulardır. Bu adımda danışanın deneyimini yeniden gözden geçirmesi, bedensel hissedilen ile açığa çıkan ifadesinin uyumundan emin olması beklenmektedir (Gendlin, 1996a, s. 74). Soruların amacı aynı zamanda bedensel hissedilenin tekrar tekrar ve canlı olarak deneyimlenmesini sağlamaktır. Bu noktada, bedensel deneyimde hissedilen şeyin sonradan hatırlamak üzere saklanan ya da hafızadaki varlığı üzerinden kavranmaya çalışılan bir şey olmaması; tam tersine her soruda, şimdi ve burada yeniden hissedilen, yani canlı bir yaşantı deneyimi olması önemlidir (Gendlin, 1981, s. 44).

Son olarak, altıncı adım bedenden gelen her ne ise, ortaya çıkan hisleri yargılamadan alma, karşılama ve kabul etme adımıdır. Bu durum “uyumsuzluğa açıklık (*opening-incongruencing*)” (Young, 2013, s. 237) olarak da ifade edilebilir. Bu ifade, aynı zamanda, bedensel deneyime de açıklıktır ki daha önce dile getirildiği gibi, deneyim çok boyutludur ve çok çeşitli, farklı, hatta çelişkili ve uyumsuz olan durumları ve olayları içerebilir. Odaklanma, süreç sırasında ortaya çıkan her ne olursa olsun, tuhaf gibi görünse de yargısız ve kabul edici bir tutum gerektirir; çünkü beden orada bir şey hissetmiştir. Bu “hafif farkındalık” halinde bir süre kalmak ve bunun tekil bir değişim olduğunu kabul etmek gerekir (Gendlin, 1981, s. 45). Aynı zamanda bunun bir psikotörapatik değişim süreci olduğunu ve bedensel hissedilenden gelen tek bir değişimin nihai bir cevap olmadığını da bilmek gerekir. Bu durum, bedenden gelen ilk sinyal, ilk ifade, ilk deneyimsel tepkidir (Gendlin, 1996a, s. 75).

Bu şekilde tanımlanmış adımlarla insanın bedensel hissedilen deneyiminden hissedilen anlama ve dilsel ifadesine giden odaklanma süreci, beden ve süreç odaklı bir fenomenolojik yöntemi temsil eder. Bu altı adım, üçlü bir geçiş süreci olarak “deneyimleme – ifade – anlama” (Ikemi, 2017, s. 162) süreçlerini temsil eder. Bu süreç, yavaş ve sessizce meydana gelen, zamana yayılan ve akış içinde olan bir ilerlemedir. Süreç, hem danışanın bedensel hissedilen deneyimleme sürecini hem de terapist ve danışanın içinde bulunduğu karşılıklı etkileşim sürecini içerir. Deneyimleme süreçseldir ve ortaya çıkan hissedilen anlam da bu süreç içinde değişir ve biçimlenir. Terapistle etkileşim süreçseldir ve merkezi konumda bir özne ya da öznenin eylemi olmadığından her iki taraf da sadece bir etkileşim ağının içinde deneyimleyen bedenlerdir (Harris, 2013, s. 333).

Terapistin görevi müdahalesiz ve kabullenici bir yaklaşımla danışanın deneyimleme sürecinin kendiliğinden gerçekleşmesi için güvenilir bir alan yaratmaktır. Terapist, danışanın deneyimleme sürecinin ve hissedilen anlamın ifade sürecinin ne olduğuna değil nasıl olduğuna odaklanan, bir çözüm ya da kavram sunmadan bedensel deneyimlemenin nasıl hissedildiğine dair farkındalığı yansıtan geri bildirimler veren bir eşlikçidir (Gendlin, 1996a, s. 71, 1981). Bu geri bildirimler bir “yeniden deneyimleme (*re-experiencing*)” (Ikemi, 2017, s. 164) olarak tanımlanabilir ancak bu bir empati kurma ya da bilinçsiz olanı bilince getirme gibi bir süreç değildir. Bu süreç daha çok danışanın deneyimleme sürecine bir katılma ve deneyimleme süreci içinde etkileşim ve eşliktir.

Terapist dikkatle dinler ve genellikle danışanın kendi kendini anlamasının özünü tekrarlar. Bu tür terapist tepkisine yansıtma [*reflection*] denir... Danışanların kendi sözlerinin ve ifadelerinin deneyimlerini yeterince ifade edip etmediğini kontrol etmelerine yardım eder. Bu bakış açısından, yansıma tepkisi sadece terapistin empati veya kabulünün bir ifadesi değildir. Yansıma, danışanın kendi içsel deneyimlerini ve kendi içsel anlatılarını anlamasına yardımcı olur. (Ikemi, 2017; s. 165)

Bu anlamda, fenomenolojik soruşturmaya dayanan bir terapi yöntemi olarak odaklanma, şu üç temel nedenle geleneksel kişi-odaklı terapi yöntemlerine karşı çıkar ve onlardan ayrılır; (1) içsel bir farkındalık süreci olması, (2) bedensel deneyimlemeyi ve bedensel bilgiyi merkeze alması ve (3) terapi sürecinde terapist ve danışanın ayrı kendilikler olarak değil karşılıklı etkileşimsel varlıklar olarak bulunması. Bu bağlamda, Gendlin için fenomenoloji ve psikoterapinin buluştuğu yer bu üç neden ya da kısaca söylersek; süreç, bedensel deneyimleme ve etkileşim şeklinde birbirini tamamlayan nitelikteki üçlü kavramsal çerçevedir. Bu kavramsal çerçeve, düşünürün fenomenolojisini ve psikoterapideki yaklaşımını bir sentez niteliğinde temsil eden ve bu yaklaşımı her iki alanda da diğer teorilerden ayıran özgün yanı olarak değerlendirilebilir.

4. Süreç, Bedensel Deneyimleme ve Etkileşim

Bir Süreç Modeli (2017) adlı eseri, Gendlin'in başyapıtı niteliğinde ve yukarıda sözü edilen kavramsal çerçeveyi oldukça özgün bir şekilde sunduğu eseridir. Gendlin, eserin önsözünün son cümlesinde belirttiği şekliyle; “davranışlarımız, algılarımız, dilimiz ve tüm yaşamımızın, bütün bunların bedensel hissedilen anlamıyla birlikte, onun aracılığıyla ve içinde nasıl ortaya çıktığı”nı (Gendlin, 2018, önsöz, xx) göstermeyi amaçlamıştır. Odaklanma bizi bedenın muazzam bilgisine götürür ve yaşamımızın tüm öğelerinin bilgisi beden aracılığı ile ortaya çıkar. Gendlin, bedene atfettiği bu bilgiyi ya da bilme durumunu farklı kavramlarla ifade eder. Bedensel hissedilen deneyimlemede ortaya çıkan anlamla özdeşleştirdiği “bedenlenmiş bilme” (*embodied knowing*) kavramı bunlardan biridir. “Bedenlenmiş bilme büyük ölçüde sözsüzdür, pratiktir ve “kendi” ve “dünya” hakkındaki geleneksel anlayışları bulanıklaştırır” (Harris, 2013, s. 332). Bedenlenmiş bilme (bedensel bilme), bedensel hissedilen bilgiye yani hissedilen anlama özdeştir (Gendlin, 1981, s. 25; “*bodily knowing*” 2018, s. 4). Geleneksel yaklaşımlar, dünyayı bilmeyi özne-nesne ayrımı üzerine kurarken, bedenlenmiş bilme dünyanın içinden bir bilmedir ve dünyaya dair farkındalık, bedenden yalıtılmış bir zihinden değil, dünya ile sürekli ve aktif etkileşim içindeki bir bedenden gelir. Gendlin, Merleau-Ponty'nin sunduğu bilinç-beden bütünlüğü kabulünü izleyerek ve Merleau-Ponty'nin bilen beden (*knowing body*) kavramına referans vererek (Gendlin, 2018) hem insanın varlığını bedenlenmiş bilgi ile ilişkilendirmiş hem de insanın genel olarak dünya ile etkileşimini ve özel olarak danışanın terapist ile etkileşimini bedenın uzamsal varlığı üzerinden bu bilgiye dahil etmiştir. Dolayısıyla, Gendlin için, insanın kendini algılaması, bedenın çevresini ve öznelar arası tüm durum ve olayları algılamasıdır (Harris, 2013, s. 333).

İnsan bedene sahip bir varlık olarak çevresi ile daima kesintisiz ve etkileşimsel bir süreç içindedir. Kendine dair içsel farkındalık ancak bu bedensel etkileşimsel deneyimleme süreci aracılığıyla gerçekleşebilir. Bu bağlamda beden fiziksel sınırlarının ötesinde, çevresiyle geniş bir etkileşim alanında durumlara ve olaylara dair anlamlar ve imalar içeren büyük bir sistemdir (Gendlin, 2018, ss. 19, 26). Düşünür bedenın çevresiyle etkileşimsel ve ima eden bir varlık oluşunu ve bu iki niteliğin ayrılamaz yönünü şu şekilde ifade eder;

Vurgulamak istediğim iki ana nokta var... Birincisi, genellikle düşündüğümüz her şey “vardır”. Yaşayan hiçbir şey [sadece] “var” değildir. Her zaman vardır ve aynı zamanda ileriye doğru bir ima içerir... Her zaman vardır ve henüz gerçekleşmemiş bir şeyi ima eder. Ve henüz gerçekleşmemiş olan bu şey tamamen yapılandırılmış değildir... Buradaki ana nokta şudur: “var” diye bir şey yoktur. Her zaman “var ve ima eder” vardır. İkincisi, çevreden ayrı bir “beden” yoktur. Beden, çevrede, çevreden kendini üretir. “Çevre” ve “beden” arasında sadece insanlar bir ayırım yapar... Ancak canlılar, parçalardan oluşan şeyler değildir... Canlılar her zaman hem beden hem de çevredir. Yani, “dir” yoktur. Her zaman “dir ve ima eder” vardır. Ve ‘beden’ yoktur. Her zaman “beden ve çevre” vardır. (Gendlin, 2007, ss. 1-2)

Böyle geniş bir etkileşim alanı içinde beden, çevresine dair büyük bir bilgiyi içermektedir ve bu nedenle bedenın bu etkileşimsel deneyimine odaklanmak bu bilgiyi yansıtmaları bakımından önemlidir. Bedensel bilgi, etkileşimin tam ortasında, dünyanın içinde,

bedene ait olan, algılanabilir olmayan, kelimelere dökülemeyen ama tüm dünyayı yansıtan muazzam bir bilgidir; “beden, durumları ima eder, çünkü beden durumu yaşar; durum, bedenın sürecidir” (Gendlin, 2018, *önsöz*, xiii). Bu nedenle kavramlarımız bu etkileşimden gelmeli ve bedenın bilgisinden türemelidir. Düşünür bunu, geleneksel özne-nesne düalizmine gönderme yaparak şu şekilde ifade eder; “Durumlarımız içinde bedenimizle nasıl etkileşimde bulunduğumuzdan yola çıkarak konuşabilir hale gelirsek, özne-nesne ayırımının ötesine geçebileceğiz” (Gendlin, 1997b, s. 15).

Şu halde, Gendlin bize yeni bir beden kavramı sunar; bu kavram “beden-çevre etkileşimi” ya da “beden-çevredir (*body-en*, *B-En*)” (Gendlin, 2018) ve bütün kavramlarımız bu etkileşimden çıkar. Özne-nesne ayırımı üzerine kurulan geleneksel çevre (*En#1*) kavramının karşısına; beden-çevre etkileşimini temsil eden, bedenle özdeş kılınan yeni bir çevre (*En#2*) kavramı koyar.² Bu yeni çevre içinde beden, var olan her şeyle özdeştir ve aynı zamanda sürekli ve sonsuz sayıda farklı modlarda etkileşimdedir. Burada kastedilen özdeşlik, bir canlı bir organizmanın yaşam süreci ile ve yaşam olayları ile çevresine özdeş olmasıdır.

Beden ve çevre tek bir olay, tek bir süreçtir. Örneğin, bu, akciğerlere ve kan hücrelerine giren havadır. Bu olayı (giren) hava olarak ya da (giren) akciğerler ve beden hücreleri olarak görebiliriz. Her iki durumda da bu, çevre ya da beden olarak görülen tek bir olaydır. Aynı olay, bedensel genişleme ve çevresel içeri girimdir: ikisi birden ve tek bir olay... (Gendlin, 2018, s. 4)

Canlı bir varlık doğanın ya da çevrenin içinde “bir şey” değildir, bir etkileşim sürecidir. Yaşamak daima kesintisiz bir süreç içinde deneyimleme, etkileşimde olma, anlam yaratma ve tüm bunlar aracılığıyla yaşananı daha ileriye taşımaktır. Bitki ya da hücre ya da doku olsa bile, canlı bir organizma çevresini ve olup biten her şeyi örtük olarak bilir (Young, 2013, ss. 252, 242). Canlı bir beden olmak bedenlenmiş bilgiye sahip olmak ya da bedensel olarak bilen varlık olmaktır. Diğer canlılardan farklı olarak, insanın bedenlenmiş bilgisi doğanın ya da çevresinin bilgisinin yanı sıra “değer verme, anlamlandırma ve anlam yaratmanın” bilgisine ve daha da ötesi “dile getirmenin ve sembolleştirmenin” bilgisine sahiptir (Young, 2013, s. 245, Gendlin, 1997a).

Açıktır ki, bedenın örtük bilgisi sadece öznel-işsel bir süreci değil; tüm çevrenin bilgisini ve olayları, durumları, özneler arası süreçleri ifade eden, içeren ve yansıtan bir bilgidir. Çevre büyük ve etkileşimsel bir deneyim alanı olarak bedeni sarar. Gendlin düşüncesinde, süreç, etkileşimsellik ve deneyimleme, bedenın çevre içindeki bulunuşunu ifade eden ve bizi tüm dünyanın bilgisine götüren ontolojik- epistemolojik kavramlar olarak karşımıza çıkar. Bu kavramsal çerçeve, özgün bir fenomenolojik yaklaşımı temsil ettiği gibi, bu kavramsal çerçevenin sunduğu beden ve insan kavramsallaştırması da deneysel bilimler açısından yeni bir bakış açısı sunmaktadır.

² Gendlin'in bir özdeşlik olarak sunduğu beden ve çevre etkileşimi ya da düşünürün genel olarak deneyimi etkileşimsellik kavramı ile tanımlaması, izleyicisi olduğu John Dewey'nin etkileşimsellik kavramı ile örtüşmektedir. Dewey doğrudan beden odaklı bir tanımlama sunmasa da, *Deneyim ve Doğa* (*Experience and Nature*, 1925) adlı eserinde insanın yaşanan deneyimini ve etkileşimini “doğa içinde ve doğa aracılığı ile (*in and by*) yaşanan deneyim” şeklinde ifade eder.

Gendlin için felsefe, bu kavramsal çerçevede fenomenolojik bir yaşam soruşturmasıdır ve psikoloji de “bir çevre içindeki beden” bilgisine ulaşmak ve insanı anlamak için bu soruşturmayı uygulamalıdır.

5. Sonuç

Gendlin’in deneyimsel fenomenolojisi bize, oldukça geniş bir yelpazede insan yaşamının tüm öğelerini bedensel deneyim zemininde açıkladığı bir bakış açısı sunar. Düşünür etkileşimsel bedensel bir varlık olarak insanın yaşantı deneyimine dair bir felsefi soruşturma sunmakla kalmaz, aynı etkileşimsel süreç içinde bedende örtük olan anlamın ve dilin ortaya çıkışını da iyi işlenmiş bir felsefi kavram ağı içinde sunar. Bu felsefi soruşturma sonunda insan, burada ve şimdi yaşanan deneyiminden anlam yaratan, çevresi ile özdeş ve etkileşimsel bir ilişki içinde ve bu yolla örtük bir şekilde bilen bir bedendir. Düşünür, böyle bir kavramsal ağ içinde betimlenen beden ve insan kabulünün psikoloji disiplini için de önemli olduğunu ve bu bedensel deneyim soruşturmasının bir terapi yöntemi olarak uygulanması gerektiğini iddia eder. Geleneksel terapi yöntemlerinin genellikle bilince, hafızaya ve hafızada depolanmış olan geçmiş deneyimlere odaklandıkları yerde, Gendlin yaşanan deneyime odaklanır. Geleneksel terapi yöntemlerinin bugünkü deneyimlere geçmiş deneyimlerden gelen ve hafızada depolanmış nedenler ve çözümler aradıkları yerde, Gendlin nedenleri şimdi ve burada ortaya çıkan bedensel hislerde ve hissedilen anlamlarda arar. Geleneksel terapi yöntemlerinin terapist ve danışan arasında bir özne-nesne ilişkisi ya da otorite ilişkisi kurdukları yerde, Gendlin bu ilişkiyi etkileşimsel deneyim alanında var olan iki bedenin etkileşimi olarak tanımlar. Bu nedenlerle, düşünürün odaklanma yönteminin temelinde yer alan fenomenoloji hem felsefe hem de psikoloji için yeni, ayrıcalıklı ve bütünlüklü bir yaklaşım sunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aydın, A. (2020). Örtük Felsefe: Eugene Gendlin ve Deneyimsel Fenomenolojisi. *Kaygı* (19) 2, 485-499.
- Dewey, J. (1925). *Experience and Nature*, Carbondale: Southern Illinois University Press.
- Gendlin, E. T. (1968). The Experiential Response. *Use of Interpretation in Treatment* içinde (208-227). United States of America: Grune & Stratton, Inc.,
- Gendlin, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (6) 1, 4-15.
- Gendlin, E. T. & Olsen, L. (1970). The Use of Imagery in Experiential Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (7) 4, 221-223.
- Gendlin, E.T. (1973). Experiential phenomenology. M. Natanson (Ed.), *Phenomenology and the Social Sciences* içinde (281-319). Evanston: Northwestern University Press. https://focusing.org/gendlin/docs/gol_2101.html
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E. T. (1996a). *Focusing-Oriented Psychotherapy-A Manuel of the Experiential Method*. New York&London: The Guilford Press.
- Gendlin, E. T. (1996b). Making Concepts From Experience. *Talk at the 1996 International Focusing Conference Gloucester, MA*. https://focusing.org/gendlin/docs/gol_2154.html
- Gendlin, E. T. (1997a). Experiencing and the Creation of Meaning-A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective. United States of America: Northwestern University Press.
- Gendlin, E. T. (1997b). How Philosophy Cannot Appeal to Experience, and How It Can. David. M. Levin (Ed.), *Language Beyond Postmodernism: Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy* içinde (3-42). Evanston, Illinois: Northwestern University Press.
- Gendlin, E. T. (1999). Implicit Entry and Focusing. *The Humanistic Psychologist* (27) 1, 80-88.
- Gendlin, E. T. (2004). The New Phenomenology of Carrying Forward. *Continental Philosophy Review* 37, 127-151.
- Gendlin, E. T. (2007). Focusing: The Body Speaks From the Inside. *Talk given at the 18th Annual International Trauma Conference, Boston, MA, June 20-23*. https://www.daf-focusing-akademie.com/media/the_body_speaks_from_the_inside.pdf
- Gendlin, E. T. (2018). *A Process Model*. Evanston, Illinois: Northwestern University Press.

Harris, A. (2013) Gendlin and ecopsychology: focusing in nature, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* (12) 4, 330-343.

Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: an examination of two kinds of crossings, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* (16) 2, 159-172.

Morris, D. (2010). Empirical and Phenomenological Studies of Embodied Cognition. S. Gallagher & D. Schmicking (Ed.), *Handbook of Phenomenology and Cognitive Science içinde* (235-252). Dordrecht New York Heidelberg London: Springer.

Özkan, K. M. (2025). Deneysel Zihin Bilimleri ve Doğallaştırılmış Fenomenoloji. *Felsefe Dünyası* (81) 1, 108-131.

Puc, J. (2022). Felt Body as Myth and Reality: On the Bodily Dimension of Felt Sense. *Journal of Humanistic Psychology* 0, 1–19.

Sharma, R. (2011). Carrying Forward: Explicating Gendlin's Experiential Phenomenological Philosophy and Its Influence on Humanistic Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology* (51) 2, 172–194.

Young, D. C. (2013) Incongruencing. A Focusing-Oriented Approach, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* (12) 3, 237-255.