

VAROLUŞÇU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ: TEORİ VE PRATIĞI

M. Zeki İLGAR*

Semra COŞGUN İLGAR**

ÖZ

Bu çalışmada varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapinin teori ve pratiği ele alınmıştır. Çalışmanın amacı varoluşçu yaklaşımın psikolojik danışma ve psikoterapide kullanımına ilişkin yeni bir bakış açısını uygulama örnekleriyle ortaya koymaktır. Bu çalışma, varoluşçu yaklaşımla ilgili yurtiçi alanyazında bugüne kadar çok az değinilen ve değinilmemiş olan boyutlara dikkat çekmesi ve psikolojik danışma ve terapide izlenen yol ile kullanılan beceriler konusunda ufuk açıcı bilgilere, yeterli kazandırıcı uygulama örneklerine yer vermesi açısından özgün bir çalışmadır. Bu çalışma, bir kitap bölümü ve bir makaleden oluşan iki yurtdışı; tezler ve makalelerden oluşan dokuz yurtiçi yayın olmak üzere toplam 11 kaynaktan yararlanmak suretiyle, doküman incelemesi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öncelikli olarak varoluşçu felsefe ve temsilcilerine ilişkin giriş niteliğinde özet bilgilere yer verilmiştir. Sonra çalışmaya esas olan varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapinin öncüleri, temel kavramları, psikolojik rahatsızlıkların kökeni, danışan grupları, psikolojik danışma ve psikoterapide tedavi ve değişim süreci ayrıntılı olarak vak'a örnekleriyle ele alınmış, en sonunda da amaç odaklı varoluşçu psikolojik danışmayı temel alan psikoterapiye yeni bir bakış konulu çalışma uygulama örneği olarak sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma, psikoterapi, varoluşçu yaklaşım, varoluşçu psikoterapi.

EXISTENTIALIST PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY: THEORY AND APPLICATION

ABSTRACT

In this study, theory and application processes of existentialist psychological counseling and psychotherapy are analyzed. The goal of the study is to present a new viewpoint about the use of existentialist approach in psychological counseling and psychotherapy through application examples. The study is original as it attracts attention to the different dimensions of existentialist approach which have been slightly mentioned but haven't been analyzed in details until today; on the other hand, highly stimulating information data about the paths that are followed and abilities that are used during psychological counseling and therapy are presented in this study in which application examples that give sufficiency during counseling and therapy are included. This study is based on document analysis method. Domestic and foreign studies are carefully analyzed while preparing this study. In the scope of literature review, a total of 11 resources are analyzed; 9 of them are theses and articles published in Turkey, 1 resource is a part of an international book and the other foreign resource is an article. Firstly as an introduction, a summary of information about existentialist philosophy and representatives of it are presented to the readers. After this section, pioneers of existentialist psychological counseling and psychotherapy, which is the basis of the study, are presented and basic concepts, resource of psychological disorders, client groups, treatment and change process are analyzed in details through case samples. Finally, the study on the issue of a new view about psychotherapy based on target-oriented existentialist psychological counseling is presented as application example.

Key Words: Psychological counseling, psychotherapy, existentialist approach, existentialist psychotherapy.

* Dr. Öğretim Üyesi. Biruni Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, zilgar@biruni.edu.tr

** Uzman Psikolojik Danışman, İstanbul, semracosgunilgar2018@gmail.com

GİRİŞ

Felsefe tarihine bakıldığında insanı merkeze alan felsefi yaklaşımların ilk örneğini Sokrates'te görmek mümkündür. Sokrates'in insanı merkeze alan felsefi bakış açısı döneminin özelliklerini yansıtan ve daha çok ahlak felsefesi temelinde şekillenmişti. Sokrates'ten başlayarak süregelen, insanı ve onun sorunlarını merkeze alan öğretiler yerini 20. yüzyılın en popüler ve en etkili akımlarından biri diyebileceğimiz varoluşçuluğa bırakmıştır. Kuşkusuz, varoluşçuluğun insan merkezli yaklaşımı Sokrates'in yaklaşımından farklıdır. Çünkü, her iki dönemin özellikleri ve bakış açıları dikkate alındığında bu farklılığın ortaya çıkması son derece normaldir. 20 yüzyılda hem insana bakış değişmiş hem de insanın sorunları ve sorumlulukları artmıştır. İnsanın üzerindeki kuşatılmışlık yelpazesi genişlemiş, sorunlar yumağı ile boğuşan insan çaresizlik içinde yeni arayışların öznesi haline gelmiştir(Gül, 2014, s. 27).

Varoluşçuluk; 20. yüzyılın ilk yarısında bir tür moda esintisi etkisiyle yaygınlık kazanan; din, politika ve yaşam anlayışında değişik eğilimlere açık bir felsefe akımı. Genelde, evreni ussal kavrayışa elveren düzenli bir dizge olarak varsayan rasyonalist ve pozitif öğretilere uzak duran bir görüş. Varoluşçuluğa göre, insan varlığını diğer varlıklardan farklı kılan özellik, insanın özgürlüğe ve yaratıcılığa yönelik olmasında belirginlik kazanmaktadır. İnsan doğuştan programlanmış durağan bir yaratık değil, kişiliğini ve yaşam ortamını kendi özgür seçenekleri ve istenci doğrultusunda oluşturabilen etkin bir varlıktır (Yıldırım, 2000: 210; Acar, 2012, s. 26).

Varoluşçu yaklaşıma göre insan dışındaki varlıklar, nasıl yaratılmışlarsa öyle kalmak zorundayken; insan, kendi varlığına katkıda bulunabilen, kendini var edebilen tek canlıdır. Özgür seçimleriyle insan kendisini değiştirebilmekte, geliştirebilmekte ve kendi varoluşunu gerçekleştirmektedir. Psikolojik danışmada bu özellikler dikkate alınmalıdır.

Varoluşçu düşünceye göre, insan dışındaki tüm varlıklar, ne iseler öyle kalmak zorundadır. Örneğin bir masa masalığını kendisi yapmaz, ağaç ağaçlığını kendisi yapmaz. Bütün bu varlıklar, nasıl yaratılmışlarsa öyle kalmak zorundadır. Kendi gayretleriyle kendi varoluşlarına katkıda bulunamazlar. İnsan ise nasıl yaratılmışsa öyle kalmak zorunda değildir; insan, kendi özgür seçimleriyle kendi varlığına şekil verebilir, kendisini değiştirebilir. İnsanın yapısını ve davranışlarını, genetik özellikleri veya çevre şartları değil, kendi özgür seçimleri belirler (Dökmen, 2011: 34; akt., Acar, 2012, s. 26-27).

Varoluş felsefesi, farklı düşünürlerin benzer temalar üzerinde farklı yorum ve değerlendirmelerde buldukları, çok boyutlu ve derinlikli bir felsefi akımdır. İnsana ve insanın varoluşuna yönelen bu felsefi akım aslında, kendinden önceki felsefi akımların da ele aldığı konuları incelemekte ancak getirdiği açıklamalar ve vurguladığı temalar bakımından farklılık göstermektedir. Öz-varoluş ilişkisi; insanın kendi özünü seçebilmesi ve buna bağlı gelen özgürlük ve sorumluluk; ölüm, yalnızlık, varoluşsal boşluk gibi varoluşsal sorunlar hem varoluş felsefelerini hem de bu felsefeleri temel alan varoluşçu terapiyi etkilemiş ve günümüz insanının sorunları bu bileşenlerle ele alınmaya başlanmıştır(Çelik, 2017, s. 418).

Varoluşçu felsefenin temellerini atan ve bu yaklaşımın öncülerinden sayılan düşünür ve psikiyatrlar şu şekilde sıralanabilir:

Soren Kierkegaard (1813- 1855). Danimarkalı filozof ve din adamı. Varoluşçuluk felsefesinin öncüsü sayılır(Yıldırım, 2000: 121). Dikkat çeken yapıtlarında bazıları şunlardı: Korku ve Titreme (1843), Felsefi Kırıntılar (1844),Kaygı Kavramı (1844) ve Ölümcül Danışanlık (1849). Kierkegaard, kısmen 1846 yılında hicivli haftalık Danimarka dergisi olan Corsair'i kızdırması, kısmen de Danimarka Devlet Kilisesi' ne sürekli saldırması nedeniyle yaşamının sonunda bir alay ve hor görme konusu oldu. 1855 yılı Kasım ayındaki ölümüne kadar çok az kişi onu arayıp sordu. Ancak yirminci yüzyılın ilk dönemimde eserleri hızla ünlendi, hem modern Protestan teolojisine, hem de varoluşçuluğa ilham kaynağı oldu(Kierkegaard, 2008: 5).

Jean- Paul Sartre (1905- 1980). Fransız filozof, varoluşçuluk akımının öncülerindendir. Sartre, varoluşçuluğun özünde özgürlük ve kişisel sorumluluk kavramlarının yer aldığını önemle vurgular. Ona göre, kişiliğin oluşmasında bireyin yönelmesi gereken başlıca değerler bu iki kavramda aranmalıdır. Bilinçli özgür kişilik, imgesel düşünceyle kucaklaşan sorumlu istenç gücüyle olasıdır (Yıldırım, 2000: 187- 188). Sartre tipik bir çağdaş Fransız entelektüelidir. Dünya onu böyle kabul eder ve küçümser, hayranlık duyar ya da yerer. Ne var ki, bu Fransız entelektüelinin her şeye dair engin bilgisi, felsefi bir iskelet üzerine inşa edilmiştir. Husserl ile Heidegger'den ve Hegel'den geniş ölçüde ve derinlemesine etkilenmiştir ama temalarını tamamıyla kendine has keskin bir zeka ve ustalıkla ele alır(Blackham, 2005: 113).

Viktor E. Frankl (1905- 1997) Avusturyalı bir psikiyatrist olan Frankl, Logoterapinin kurucusu, varoluşçu terapinin de en önemli isimlerinden biridir. Frankl, Freud'un birçok deterministik fikrine karşı tepki göstermiş ve kendine ait kuramı ve uygulamaları özgürlük, sorumluluk, anlam ve değerlerin araştırılması üzerine kurmuştur (Corey, 2005: 153).

Rollo May, 1909- 1994 yılları arasında yaşamış olan ve Varoluşçuluğu Avrupa'dan ABD'ye getiren ve temel kavramlarını psikoterapötik uygulamaya çeviren başlıca kuramcılardandır. Yazılarının, varoluşçuluğa yönelen pratisyenler üzerinde belirgin etkileri bulunmaktadır (Corey, 2005: 153).

Irvin Yalom, 1931 yılında doğmuş ve halen hayatta olan önemli varoluşçulardandır. Irvin Yalom varoluşçu düşüncesinin ve uygulamalarının gelişmesinde etkisi bulunan, Avrupalı ve Amerikalı psikologların ve psikiyatristlerin sağladığı katkılara işaret etmektedir. Klinik deneyimlerini ve ampirik araştırmalarını, felsefesini ve yazılarını ele alacak olursak Yalom, en önemli dört insan sorununa odaklanarak varoluşçu terapötik yaklaşımının gelişimine katkıda bulunmuştur. Bunlar ölüm, özgürlük, varoluşçu izolasyon ve anlamsızlıktır. Varoluşçu Psikoterapi adlı kapsamlı kitabı, en önde gelen başarılarından biri olarak görülmektedir. Çalışmaları üzerinde birçok yazar ve düşünürün etkisi olduğunu açıklamaktadır. Özellikle belirtmek gerekirse aşağıdaki yazarların ileri sürdükleri görüşlerden yaygın olarak etkilenmiştir.

- Kierkegaard'dan: Yaratıcı kaygı, ümitsizlik, korku ve kaygı, suçluluk, hiçlik.
- Nietzsche'den: Ölüm, intihar ve geleceğe ilişkin beklentiler.
- Heidegger'den: Otantik olma, destekleme, ölüm, suçluluk, bireysel sorumluluk ve yalıtım.
- Sartre'dan: Anlamsızlık, sorumluluk ve seçim.
- Buber'den: Kişilerarası ilişkiler, terapide ben ve başkaları yaklaşımı, kişisel dönüşüm' (Corey, 2005: 154; akt., Acar, 2012. s. 27-28).

Friedrich Nietzsche, XIX. yüzyılın ikinci yarısında düşünce ve edebiyat adamı olarak ortaya çıkan Nietzsche, özellikle Yunan uygarlığının değerlerine bağlı kalıp tanrı tanımaz anlayışı içinde yüzyılımızı etkilemiş ve Hristiyan değerlerine savaş açmıştır. Evrim fikrine karşı çıkarken Yunan düşüncesinin sürekli devinen, dönüşen özelliğini kesintisiz savunmuştur. Tanrının bir kurgu olduğunu, insanı güç istemiyle kendini aşacak bir varlık olarak kabullenip "üstün insan" düşüncesini ortaya atmıştır. Bu arada frengi hastalığına ve onun getirdiği bunalımlara karşı koyarken üstün bir insan gücü ortaya koymuştur. İlk yapıtları tamamen sanat üzerine olmuştur.

Nietzsche'ye göre; insanın temel niteliği yaratıcılıktır ve bunu da onun istemi sağlar. "Benim yaratma istemim beni her zaman insanlara itiyor". İstem kavramını yaratma kavramında ayıramayız. "İstem yaratıcıdır". Yaratıcılık insanın kendisini aşmasının ta kendisidir". Kendini aş formülü Nietzsche'nin ilk ilkesidir.

Kendi kendini aşan insanlar, yaşamı da aşmışlardır ve bu insanlar Nietzsche için büyük insanlardır. Kendini aşan insan yalnızdır. Bu yalnızlık öylesine bir yalnızlık değildir. Onun yalnızlığı değerli bir yalnızlıktır. İşte üst insan bu geçici yalnızların arasından çıkacaktır, o zaman güçlü insanlar çoğaldıkça bu değerli yalnızlık bitecektir(Afşar, s. 569; akt., Aşkan, 1996, s. 10-12)

Buraya kadar varoluşçuluğun tanımı ve belli başlı varoluşçular hakkında genel bilgi verilmiştir. Bundan sonra da varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapinin teori ve pratiğiyle ilgili genel bilgiler ile uygulama örneklerine yer verilecektir.

Varoluşçu Psikolojik Danışma ve Psikoterapi

Varoluşçu psikolojik danışma kuramı, Karl Jaspers, Kierkegaard, Heidegger, Edmund Husserl kaynaklı fenomenolojik felsefenin ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Rolle May, Viktor Frankl, Irvın Yalom belli başlı psikolojik danışma ve psikoterapi kuramcıları olarak bilinir.

Varoluşçu felsefe, “varoluş, özden önce gelir” düşüncesini üretirken, Rolle May aynı düşünceyi “İnsan, yalnızca doğanın programlaması ile büyümeyiz, büyümesine kendisinin katkısı vardır” önermesiyle anlamlaştırmıştır(Dökmen, 2000; akt., Topses, 2012, s. 72). Varoluşçuluk felsefesinin insan felsefesi, insanı özgür ve sorumlu bir varlık olarak görür. İnsan, seçimler yapabilen ve karar verebilen bir varlıktır da. Yani her insan kendine özgü nitelikleri olan bir bireydir ya da birey olabilme sürecini yaşamakta olan bir varlıktır. Böylece, insan, aynı zamanda kendi özünü kendi yapabilen de bir varlık olma niteliğini de kazanmaktadır. Evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır.

Varoluşçuluk Dasein, yani “orada olan” (Da+olmak, sein+var ya da orada olan) kavramını felsefesinin başına koyar. Orada olmak doğrudan bir varoluştur. İnsan ve içinde bulunulan dünya bir bütündür. Özne ve nesne bütündür. Bu yüzden, insan davranışlarını açıklamanın yerine, içinde bulunulan anda, o “anın” içinde yaşananları anlamak, varoluşçu psikolojik danışmanın temel dayanak ilkesi olmuştur. Bu ilke de, “otantik” kavramıyla simgeleştirilmiştir. Geçmiş, şimdi ve geleceğe birbirinden ayırmak olanaksızdır.

Ancak yaşanan an, “şimdiki” zamandır. Şu anda yaşadıklarımızdır. Şu anda yaşadıklarımız ise bize kendi farkındalığımızı, duygularımızın farkındalığını üretir. Bu temel çizgiler boyutunda, otantik yaşam, farkındalık, içgörü, varoluş kaygısı, saydamlık ve bağdaşım içinde olmak gibi kavramlar varoluşçu psikolojinin uzantıları olarak kabul edilir. Varoluşçu psikolojik danışma öncelikle duyguların yaşandığı insan ilişkisidir. Danışana sorumluluk aldırarak temel amaçlardan birisidir. Danışman kendi varoluşunu da ortaya koyarak danışanla birliktelik içinde olur. Danışanın “kendisi” olmasına çalışmak temel amaçlardan birisidir. Gerçeğin kendiliğindenliği, başatmanın de yolunu açar(Topses, 2012, s. 72-73)

Psikoterapi, fiziksel tıp bilimlerindeki terapi yöntemlerinden farklı olarak insanlık tarihinde çok geç dönemlerde, ancak son bir yüz yıl içinde filizlenme ve gelişme olanağı bulabildi. İnsanın ruhsal acılarını dindirme görevi yıllar boyunca kabile büyücülerine, din görevlilerine(günah çıkarma ve bağışlanma), telkine, felsefeye ve bazen edebiyat, tiyatro, opera gibi sanat dallarında verilen eserlerin (eski Yunan trajedyaları ve Shakespeare'nin eserleri vb) estetik dokunuşuna bırakılmıştı. Ruhsal acının günahkarlık, kıskançlık, kaderine razı olamama, geleneklere ve dinsel öğretilere karşı gelme gibi sebeplerden kaynaklandığı düşünülmekteydi.

Çağdaş, bilimsel yönelimli psikoterapinin kurucusu Freud olmuştur. Freud ve Breuer tarafından kaleme alınan 1896 tarihli “Histeri Üzerine Çalışmalar” ve 1900 yılında Freud'un self analizini bitirdikten sonra yazdığı “Düşlerin yorumu” isimli eser ile psikanalizin yani ilk bilimsel yönelimli psikoterapi yönteminin temelleri atılmıştır. Alman Filozof Heidegger'in 1927'de çıkan kitabı “Varlık ve Zaman” daki ontolojik (varlık felsefesi) yaklaşımdan etkilenen İsviçreli psikanalistler Medard Boss ve Ludwig Binswanger “Daseinanalysis”(Varoluşçu Analiz) adıyla varoluşçu psikoterapinin öncüsü sayılabilecek bir psikoterapi modeli geliştirdiler(Özen, 2012, s. 277-278).

Psikiyatride varoluşçuluk, İkinci Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda, Batı Avrupa'da belirmeye başlayan ve giderek Amerika kıtasında da yaygınlaşan bir yaklaşım haline gelmiştir. Geçtan (2007: 25)'a göre, psikanaliz ve psikanalitik kökenli psikoterapi temelinde, Heidegger'in ontoloji denilen düşünce ekolünden esinlenerek geliştirilmiş bir tedavi tutumunu tanımlamaktadır. İsviçreli psikanalistler Medard Boss ve Ludwig Binswanger, "Daseinanalysis" adıyla geliştirdikleri tedavi yaklaşımıyla varoluşçu psikoterapinin öncüsü sayılmaktadırlar. Yalom (2001: 33), Avrupalı varoluşçu analitik eğilimin, hem felsefi kavramların insanın klinik incelemesine uygulanması arzusunun bir sonucu, hem de Freud'un insan modeline karşı bir tepki olarak doğduğunu belirtmektedir.

Psikiyatrideki konumu açısından değerlendirildiğinde varoluşçuluk, bağımsız bir tedavi "ekolü" olarak anılmamaktadır. İnsanı anlama çabasında, geleneksel psikolojik tedavilerin alışlagelmiş geleneksel yöntemlerinden temelden farklı bir "tutum"u yansıtmaktadır (Geçtan, 2007: 26). Bu açıdan, varoluşçu psikoterapi bir yöntem değil, tutum olarak nitelendirilmektedir. Modern kültürün krizlerine cevap niteliğinde ortaya çıkan varoluşçu yaklaşım (May, 2012: 69), materyalizm ile idealizm arasındaki o eski ikilemi dağıtan bir seviyede, insanı analiz edip betimleme (May, 2012: 60) amacındadır. İnsanları, kendi gerçeklerinde inceleyen bir insan biliminin gerekli ve mümkün olduğu konusunda ısrarlı (May, 2012: 64) olan düşünürler ve bilim insanları, insanı hesaplanabilen ve kontrol edilebilen bir nesne olarak ele alma tavrına karşı çıkmışlardır (May, 2012: 61).

Binswanger (1956: 145; akt., May, 2012: 51)'a göre, varoluşçu analitik temele sahip psikoterapi, tedavi edilen danışanın yaşam tarihini araştırmaktadır. Ancak bu araştırma, herhangi bir psikoterapi ekolünün öğretileriyle ya da o ekolün tecrit ettiği kategorilerle açıklanamamaktadır. Bunun yerine yaşam tarihi, kişinin dünyada oluşunun bütün yapısına getirilen bir değişiklik olarak anlamaya çalışılmaktadır. Bu noktada önemli olan ve altı çizilmesi gereken, anlamının teknikten önce gelmesidir. Dolayısıyla varoluşçu terapistin tekniği, tedaviye gelen bir kişiden diğerine, aynı kişinin tedavi süreci içinde bir evreden diğerine değişebilen bir esneklik göstermektedir (Geçtan, 2007: 49-50). Terapi sürecindeki bu özgünlük, terapist ile danışan arasındaki ilişkiye de yansımaktadır. Geçtan (2007: 50) bu ilişkinin, terapistin danışanın "dünyasına katılarak" gerçekleştirebileceğini belirtmektedir. Bu da terapistin kişiye görüngübilimsel (fenomonolojik) olarak yaklaşması gerektiği anlamına gelmektedir. Başka bir ifadeyle terapistin, danışanın yaşantısal dünyasına girmesi ve anlayışı bozan varsayımlarda bulunmadan, bu dünyanın olgularını dinlemesi demektir.

Tedaviye gelen kişiyi, "onun kendi dünyası içinde" anlamaya çalışmak ile anlatılmak istenen; kişinin çevresindeki insanlar dünyası değil, içinde var olduğu kendine özgü dünyası ve bu dünyaya ilişkin anlayış geliştirmedir. Geçtan (2007: 46), Kierkegaard, Nietzsche ve diğer varoluşçuları referans göstererek; batı dünyası insanının yaşadığı anksiyete ve umutsuzluğun kökeninde "kendi dünyalarını kaybetmiş olma" olgusunun bulunduğu görüşünü paylaşmakta, çağdaş insanın insanlar dünyasına yabancılaşmasının yanı sıra, kendi dünyası içinde de tutsak durumda olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle, varoluşçu terapistin ya da düşünürün görevi; insanın baştan beri bildiği, bastırılmış bir şeyi yüzeye çıkarmak ve bunu, kişinin yeniden tanımasını sağlamaktır(akt., Çelik, 2017, 422-424).

Varoluşçu terapi, en iyi şekilde, psikolojik danışmanın terapötik uygulamasını etkileyen felsefi yaklaşım olarak açıklanabilir (Corey, 2005: 149). Buna bağlı olarak varoluşçu yaklaşımda, seçmeyi ve eylemi kapsayan irade ve sorumluluk alma önem verilen kavramlardır (Dökmen, 2011: 49). Bu yüzden bu yaklaşımın gücü, elde bulunan tercihlere ve insanı gelişime götüren yollara odaklanmasından gelmektedir. Varoluşçu terapistler hayatın kendi içinde bir anlamı olmadığını öne sürerler. Dünyada kendi varoluşunu yaratan sadece insandır. İnsan, insanlığını kendi yapar ve ne şekilde yaparsa o şekilde var olur, değerlerini var eder, yolunu belirler. İnsan yaşamaya başlamadan önce hayatta yoktur ve hayata anlam katan yaşayan insandır (Corey, 1990). İnsan sürekli bir anlam arayışı içindedir, var olduğundan bu yana kendisinin ve evrenin varoluşuna bir anlam katmaya çalışmıştır. Yapılan çalışmalarda yaşamda anlamın varlığı, mutluluk (Chamberlain vd., 1988; Steger vd., 2011), iyi-oluş (Bonebright vd., 2000) fiziksel sağlık

(Steger vd., 2009), sosyal yakınlık (Ryff, 1989) gibi olumlu kavramlar ile birlikte ele alınmaktadır. Yaşamda anlam arayışı, kaygı (Steger vd., 2006), sosyal izolasyon (Steger vd., 2008) gibi olumsuz kavramlar ile ilişkilendirilmiştir. Anlamsızlık ise madde bağımlılığı (Yalom, 2001), depresif belirtiler (Steger vd., 2011), intihar eğilimi ve umutsuzluk (Harlow vd., 1986) gibi kavramlarla ilişkili bulunmuştur. Varoluşçu terapi, bireylerin yaşamlarında anlam yaratmaları, sorumluklarını almaları ve farkında olmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Terapi sürecinde danışan ile terapist arasındaki ilişki terapötik dönüşümün en önde gelen araçlarından. Danışan ile terapist arasındaki ilişkinin empatik, içten, destekleyici biçimde olması çok önemlidir (Seligman, 2006). Terapistler anlamlı bir varoluş için alternatifleri araştırma konusunda bireyleri cesaretlendirmelidirler (Corey, 2005). Varoluşçu terapinin öncü isimlerinden olan May, danışanlarının yaşamlarında henüz kullanmadığı olanakların üzerinde durur. Terapist, danışanın hayatına yön veren değerleri ve onun bu değerleri ne şekilde kullandığını anlamaya çalışmalıdır. Terapist bu sebeple danışanlarını anlamaya yönelik özel gözlem yöntemleri geliştirir (Geçtan, 2002). Varoluşçu yaklaşım bireysel terapilerde uygulandığı gibi grup terapisi gibi birçok farklı alanlarda da uygulanmaktadır (Koçak ve Gürler, 2008; akt., Demir, 2018, s. 151-152).

Varoluşçu felsefe, Edmund Husserl ve Heidegger'in fenomenolojik düşüncelerinin temelinde gelişen ve insan merkezli olma niteliği taşıyan çağdaş bir felsefedir. İnsan merkezli olması, psikoloji bilimine ve psikolojik danışma kuramlarına etkili bir biçimde yansımış olmasının temel nedenlerinden birini oluşturur. Felsefenin, psikoloji kuramlarına yansımalarının en açık seçik görünümü varoluşçu felsefe içinde kolayca gözlemlenebilir.

Varoluşçu felsefenin birincil temel sayılışı, varoluşun, özden önce gelmesidir. Yani insanın varoluşu, tasarlanmasından, yani özünden öncedir. Ancak, sadece insan için varoluş, özden önce gelir. İnsan varoluşunun ve tüm gizil güçlerinin üzerine kendi özünü oluşturabilen tek varlıktır. İnsan, tüm insansal nitelikleriyle kendini yapabilen, gerçekleştirebilen bir varlıktır. Edilgen değil etkendir, eylem gücünü taşıyandır. Yaşama anlam veren insandır, insandan önce yaşam yoktur.

Varoluşçu felsefenin öteki önermeleri ise; insanın kendi gerçeğinden, hem özgür hem de sorumlu olmasıdır. Varoluşçular özgürlük ve sorumluluğun birbirlerinden koparılmaz bağımlı özelliklerdir. İnsan aynı zamanda karar verebilen ve seçebilen bir varlıktır. Bu nitelik her insanın kendine özgü ego gücüyle kendi ayakları üzerine durabilen, problem çözebilen, özgüveni gelişmiş bir varlık olmasından gelir. Varoluşçu felsefe ve psikolojik danışma görüşü "farkındalık" kavramına ağırlıklı bir önem verir. "İnsan, fark ettiğini de fark edebilen tek canlıdır" der varoluşçu felsefe. Farkındalığı kazanmanın temel bir seçeneği ise "otantik" (şimdiyi yaşamak) yaşantıdan geçer. Ayrıca, Gestalt kuramının "burada ve şimdi" ile de yakından ilişkili olur.

Görüldüğü üzere, varoluşçu düşüncenin köklerinde yer alan bu düşünceler, rehberlik ve psikolojik danışmanın amaçlarıyla örtüşür nitelikler taşır. Kendini keşfetme, yüzleşebilme, bağdaşım içinde olma, empatik iletişim, saydamlık, ayırt edilebilirlik, bütünlük vb. kavramlarının hemen tümü, rehberlik ve psikolojik kuramlarının hedefleri ve içerik yüküyle yakından ilişkilidir(akt., Topses, 2012, s.100-101).

Varoluşçu yaklaşım sorumluluk kavramını kuramın merkezine yerleştirir ve Dökmen'in (2001) de ifade ettiği gibi günlük anlamından daha geniş ve derin bir anlamda kullanır. Sorumluluk kavramına bu anlam derinliğini kazandıran da özgürlük ile olan ilişkisidir. İşte bu yüzden sorumlulukla birlikte özgürlük kavramını da önemseyen varoluşçulara göre "birey dünyayı çok çeşitli şekillerde oluşturacak kadar özgür olmadıkça sorumluluk kavramının bir anlamı yoktur" (Yalom, 2001: 350; akt., Acar, 2012, s. 9).

Kısa süreli danışmanlıkta bile, varoluşçu yaklaşım, kişisel sorumluluğun üstlenilmesi, karar verme ve eyleme geçme yükümlülüğünün alınması ve en son durumlarına olan farkındalığın geliştirilmesi gibi danışanla ilgili alanlara odaklanabilmektedir (Corey, 2005: 169).

Varoluşçu hareketin en belirgin özelliği, bir dizi teknikten oluşan ve kişilik değerlendirilmesine karşı olan bir bakış açısıyla terapiye yaklaşmasıdır. Varoluşçu yaklaşım insan olmanın ne demek olduğu anlayışı üzerine kurulmuştur. Varoluşçu yaklaşım, bireylere duyulan saygıyı, insan davranışlarının yeni yönlerini araştırmayı ve insanları anlamak için farklı yöntemler kullanmayı desteklemektedir. İnsan doğası ile ilgili

varsayımlara dayanarak, terapiye getirilen sayısız yaklaşımları kullanmaktadır. Varoluşçu yaklaşımın günümüzde ilgi odağı, dünyada kendini yalnız hisseden ve bu yalnızlıktan dolayı kaygı yaşayan danışanlardır (Corey, 2005: 154; akt., Acar, 2012. s. 29).

Varoluşçulara göre insanın dünyadan ayrı bir varlığı yoktur ve yine içinde yaşadığı dünya da kişinin onu algılayışından bağımsız değildir. İnsanın ruhsal yapısının ve içinde yaşadığı fiziksel dünyanın bir bütün olduğunu öne süren Varoluşçular, bu bütünlük içindeki Varoluş algısını 'dasein' olarak adlandırmaktadır. Kişinin 'dasein'ı ne kadar güçlü ise kişilik de o denli sağlıklıdır. Ancak insanın 'dasein' nını geliştirmesi ve doğuştan varolan potansiyellerini yaşama geçirebilmesi sürekli çaba ve cesaret gerektirmektedir (May, 1994).

Anlamli bir yaşam sürmenin yolu; sosyal kurallar ve bunlara uyma baskısı, yanlış ana-baba standartları ve ölümün kendi tehdidi karşısında dahi 'dasein'ımızı ortaya koymak ve onaylamaktır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011: 334).

Varoluşçu yaklaşım, ortodoks psikanalizin ortaya attığı insan doğasına yönelik deterministik bakışı ve radikal davranışçı rolü reddetmektedir. Psikanaliz özgürlüğün, bilinçaltı güçlerle, akılcı olmayan güdülerle ve geçmiş olaylarla sınırlandırıldığını savunurken; davranışçılar özgürlüğün, sosyo-kültürel koşullar tarafından sınırlandırıldığını ileri sürmektedir. Varoluşçu terapistler/danışmanlar, insanların bulunduğu koşullarla ilgili gerçeklerin bir kısmını kabullenseler de özgürlüğün kendi koşullarını seçmek olduğunu ileri sürmektedirler. Bu yaklaşım, özgür ve buna göre, seçeneklerimizden ve eylemlerimizden sorumlu olduğumuz varsayımına dayanmaktadır. Varoluşçu yaklaşım yaşamda bir değer ve anlam arama sürecidir. Varoluşçu yaklaşımda amaç danışanın içinde bulunduğu zaman üzerinde yoğunlaşarak, danışanların yaşamlarında anlam ve amaç arama sürecinde daha çok varlık göstermelerine destek olmaktır (Corey, 2005: 149).

Varoluşçu psikolojik danışma diğer iki yaklaşıma karşı tepki olarak çıkmıştır. Gerek psikoanalitik gerekse davranışsal psikolojik yardım hizmetleri yaklaşımları insanın bireyselliği ve özgürlüğünü sınırlandırmaktadırlar. Varoluşçu psikolojik danışma ise bireye yapılan psikolojik yardım sürecini insanın var oluşunda, özünde yer alan dört büyük konuya (ölüm-özgürlük-yalıtılmışlık-anlamsızlık) odaklanan dinamik bir süreç olarak görmektedir. Bireyin seçimleri ve eylemlerinde özgür olduğu bu nedenle de seçimlerinin ve eylemlerinin sorumluluğunu alması gerektiği anlayışı vurgulanmaktadır. Biz insan olarak koşulların kurbanı değiliz çünkü her türlü koşullarda biz olmayı ya da olmamayı seçtiğimiz şeyizdir. Psikolojik danışma sürecinin amacı danışanların seçtiklerini keşfederek farkına varmaları ve bunların sorumluluğunu almalarıdır. Birçok danışan için kendilerini var eden seçimlerini fark etmeleri değişimin, iyileşmenin başlangıcı olmaktadır. Bir insan olarak biz koşulların pasif bir kurbanı olarak kalmak zorunda değiliz ve bunu fark ederek sürekli biçimde kendi yaşamımızın mimarı haline gelebiliriz (Yalom, 1980'den akt., Koçak ve Gökler, 2008; akt., Pamuk, 2012, s. 26-27).

Varoluşçu psikoterapi, bir birey ve var olmanın felsefi anlayışına istinaden ortaya konulmuş bir danışma ve psikoterapi yaklaşımıdır. Bu anlayış birçok düşünürün çalışmasından ve terapistlerin belirli düşünürlere farklı önem vermelerinin sonucunda ortaya çıkmıştır. Varoluşçu yaklaşım, yalnızca varoluş hakkında bir anlayış edinmek ve onu bağımsız şekilde farklı alanlara uygulamak anlamına gelmemektedir. Aksine terapistin bu düşünceye ilgisi, oldukça şahsi bir anlam kazanmaktadır; kısacası, bir var oluş gerçekleşmektedir.

Bu yaklaşımı benimseyen danışmanlar asırlardır ortaya konulmuş olan felsefi akımların yanı sıra kendi hayat tecrübelerinden de faydalanmaktadır. Temelde danışmanlık çalışmaları ve danışmanın hayatını yaşama şekilleri hakkında bilgi veren bir dünya anlayışından, bir yaklaşımdan bahsedilmektedir. Her bireyin hayat anlayışı bireyin kendisine özgü olduğundan varoluşçu yaklaşımı genel anlamda ele almak

yanıltıcı olabilmektedir. Bu yaklaşımın tüm bilgilendirilmiş tartışmaları sürekli olarak kişisel olacaktır ve terapist tarafından ortaya konmuş belirli hayat tecrübelerini ortaya koyacaktır(Young, 2000).

Tedavinin Gelişimi

Varoluşçu psikoterapinin temelleri varoluşçu düşünceye dayanmaktadır. Varoluşçu felsefenin bir tarzı olmadığı gibi varoluşçu terapinin de bir tarzı yoktur. İnsanın varlığı ile ilgilenen tüm düşünürler varoluşçu olarak nitelendirilebilir. Dolayısıyla ilgili düşünürler arasında bu yüzyılın daha çok kabul gören Avrupalı varoluşçu düşünürlerinin yanı sıra eski Yunan düşünürleri de yer almaktadır. Özgürlük düşünürleri adı verilen Soren Kierkegaard (1813-55) ve Friedrich Nietzsche (1844-1900) varoluşçu felsefenin öncüleri olarak gösterilmektedir. İnsanların “sürü” psikolojisinden nefret etmeleri bu düşünürleri dini kökten yeniden sorgulamalarına ve hayatlarımızı kendimizin nasıl şekillendirmemiz gerektiğini vurgulamalarına neden olmuştur. Varoluşçuluğun fikir babası olarak kabul edilen Martin Heidegger (1889-1976) varoluşçu psikoterapi ve danışmanlık üzerindeki en etkili isim olarak düşünülebilir. Her ne kadar kendisi psikoterapi ile ilgilenmese de Heidegger, varoluş düşüncesi İsviçreli iki psikiyatrist olan Ludwig Binswanger (1881-1966) ve Medard Boss (1903-1990) tarafından ele alınmış ve danışanlarının sorunlarını anlamak için faydalanılmıştır. Psikoterapi metotları, varoluşçu yaklaşımın başlangıcını oluşturmaktadır.

Sözü geçen ülkede “psikiyatrist karşıtı” psikiyatrist R.D. Laing (1927-89) danışanlarının sorunlarını daha iyi anlamak amacıyla bazı varoluşçu fikirlerden faydalanmıştır. Varoluşçu psikoterapinin gelişmesine bu ülkede en önemli katkı düşünür ve psikoterapist Emmy van Deurzen tarafından gerçekleştirilmiştir. Varoluşçu psikoterapi ve danışmanlık alanındaki ilk derslerin oluşturulması görevini yerine getirmiştir ve 1998 yılında yalnızca bu yaklaşımla ilgilenen ilk kitabı yayınlamıştır. Aynı sene içerisinde Emmy van Deurzen, Varoluşçu Tahlil Topluluğu’nu kurmuştur. Bu topluluğa; varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi alanına özellikle fenomenolojik kısmına önemli katkılarda bulunmuş pratisyen psikoterapist ve psikolog Ernesto Spinelli önderlik etmektedir. Son dönemlerdeki gelişmelerden bahsederken çok sayıdaki makalesi ve yakında çıkan kitabında varoluşçu yaklaşımı son derece açık ve detaylı olarak ifade eden psikoterapist Hans W. Cohn’a yer vermemek olmazdı. *Existence* editörlüğü ile psikolog Rollo May (1909-94) varoluşçu fikirlerin Amerika’ya ulaşmasını sağlamıştır ve psikiyatrist Irvin Yalom varoluşçu ilginin bu ülkede önem kazanmasını sağlamıştır.

Belki de en tanınmış varoluşçu düşünür olan Jean-Paul Sartre (1905-80), özünde doğamızın hiç bir şey olmak olmadığı sürece “insan doğası” diye bir şeyin olmadığını ileri sürmüştür. Varoluşumuzun tam merkezinde bir yokluk söz konusudur. Ortaya koyduğumuz tercihler sayesinde bir şey oluruz; böylelikle kendimizi doyurabilmekteyiz. Olduğumuz şey hiç bir zaman kesin değil; hiç bir zaman değişmeyecek anlamına gelmez. Aksine olduğumuz durum sürekli bir süreç içindedir ve devamlı olarak değişmektedir. Dolayısıyla asla belirli bir şey olmadığımız ve sürekli bir olma halinde bulunduğumuzdan kişilik tiplerinden bahsetmek ya da “Ben kimim?” sorusunu sormak bile anlamsızdır. Birçok varoluşçu “benlik” kavramına bir inşa, bir pratik kurgu olarak yaklaşmışlardır. Varoluşçu bakış açısına göre benlik; tanımlanabilen ve çizili somut bir varlık, bir şey değildir. Zaman zaman yeni bir benlik ortaya çıkmakta, her yeni deneyim bizi yeni bir yere taşımakta ve daha önce olduğumuz yere asla tam olarak geri dönememekteyiz (Young, 2000).

Varoluşçular, kendimizi sabit ve değişmez olarak görerek kendimizi sınırladığımızı ileri sürmektedirler. Günlük hayatta sanki hiç bir şey değişmez gibi konuşmakta ve olduğumuz durumdan kendimiz sorumlu değiliz gibi davranmaktayız. ”Ben böyle doğmuşum” deyivermekteyiz. Sartre’ye göre benliğimiz üzerinde düşündüğümüzden çok daha fazla tercih hakkına sahibiz ve kendi “fenomenolojik” (olgusalılık) sınırlarımız dahilinde neyi tercih edersek o olabilmekteyiz.

Bu ölçüde bir iradeyi kabul etmek genelde zor olarak algılanmakta ve bunun yerine “suçu başkasına atmayı” tercih ederek ve kim olduğumuz konusunda sorumluluğu başkalarına vermektir. Kuralları kendimizin seçmesinden başkaları tarafından ortaya konulmasını beklemektir. Sartre (ölümün kesinliğinden başka) hiç bir kesinliğin, hiç bir değişmezliğin olmadığını ileri sürmüş ve hayatımızı bizim yönlendirebileceğimizi, kurallarımızı bizim oluşturabileceğimizi, kendi anlamımızı kendimizin bulabileceğini belirtmiştir. Başka bir ifadeyle inanılmaz bir sorumluluk taşımaktayız. Bu şekilde sorumlu olduğumuzu kabullenmek muazzam endişeye neden olmaktadır fakat aynı zamanda bu iradenin farkında olmak bireyi son derece özgür kılabilir. Ancak yine de “sağlama almak” ve hep yaptığımız gibi kurallara uyup tercih hakkımız yokmuş gibi davranmak bireye daha kolay görünmektedir. Böyle davranarak kendimize daha heyecanlı ve neşeli bir hayat deneyimi fırsatını tanınamaktayız(Young, 2000).

Varoluşçulara göre, bu ölçüde bir irademiz olduğu ve tercih etmek zorunda olduğumuz için sonuç olarak kaçınılmaz şekilde endişe duymaktayız. Varoluşçu endişe, varoluşun bir yönü ve ne kadar uğraşsak da hiç birimizin kaçamayacağı bir varoluş “bilineni” olarak kabul edilmektedir. En nihayetinde hayatlarımız bizim sorumluluğumuzdur ve bu da bizde endişeye neden olmaktadır. Aynı zamanda varoluşçular kendimize karşı olan sorumluluğumuzu tam anlamıyla yerine getirmeye yeltenebileceğimizi ancak bunu gerçekleştirmemizin mümkün olmadığını ileri sürmektedirler(Young, 2000).

Varoluşçu düşünürler, birey hakkında kesin hükümlere ulaşmışlardır. Heidegger varoluşu “dünyaya ait olma” olarak tanımlamaktadır. Bu ifadeyi, bizim kaçınılmaz ilişkimize, karşılaştığımız her şey ile olan “dahili” bağlantımıza vurgulamak amacıyla kullanmıştır. Bir arabadan inebilir, çıkabiliriz ancak hayatta olduğumuz sürece bu dünyadan çıkamayız. Her zaman dünyadayız ve bu dünya bizimdir. Hayata gözlerimi yumduğumda, *benim* dünyam, bildiğim dünya da benimle ölmektedir.

Sadece dünyamızı gittiğimiz her yere taşımakla kalmayız aynı zamanda sürekli olarak diğerleriyle iletişim içinde, “dünyayla” yaşamaktayız. Diğerlerinden kopuk, ayrı yaşamayı tercih etsek bile bunu diğerlerine göre yapmaktayız, diğerleriyle her zaman iletişim içindeyiz. Ancak diğerleri sayesinde bir benlik şuuru edinmekte, olduğumuz birey olabilmekteyiz. Tecrübe ettiğimiz her şeyi sürekli olarak yorumlamakta ve onlara anlam yüklemekteyiz. Verdiğimiz anlamlar zamanla değişebilmekte, bir zamanlar çok önemli gördüğümüz bir şey bir süre sonra çok önemsiz hale gelebilmektedir. Verdiğimiz anlamların değişmez ve sabit olduğuna inanarak zaman zaman kendimizi sınırlandırmakta, katı ve inatçı olmaktayız. Kendimize bakış açımızı ve etrafa verdiğimiz anlamları değiştirme gücümüzün olduğunu onaylamak derinden özgürleştirici bir deneyimdir(Young, 2000).

Değiştiremeyeceğimiz tek şey ölümümüzün kaçınılmaz, hepimizin ölümünün gerçekleşeceğidir. Tabii ki ölümümüzün nerede ve ne zaman olacağı bir bilinmeyendir ve ölüme verdiğimiz anlam farklılık göstermektedir. Heidegger, ölümü bir felaket olarak görmek yerine ölümün bilincinde olmanın bireyi özgürleştirdiğine inanmaktadır. Ölüm yaşamın bir boyutudur ve bu boyutu yok saymak yaşam tecrübemizi sınırlandırmaktır. Sonsuza kadar yaşayacağınızı düşünün. Hayat, önemini ve parlaklığını bir kısmını yitirmektedir. Fani olduğumuzu aklımızdan çıkarmazsak hayatı daha dolu yaşayacağımız öne sürülmektedir (Young, 2000).

Varoluşçu terapistler; tanı ölçütleri, insanları sınıflandırmak ve rahatsızlıklarını hastalık haline getirme kaygısı taşımamakta, terapide karşılaştıkları bireyleri belirli bir hastalığı olan danışan olarak görmemektedirler. Aksine danışanlarının kaygı ve sorunlarına herkesin karşılaşılabileceği “yaşam problemleri” olarak bakmaktadır. Bireyler “psikolojik rahatsızlıklar” edinmezler fakat insanın varoluşu, yaşamın kendisi rahatsız edici olarak görülmektedir.

“Psikolojik sağlık” adı verilen durum varoluşçu görüşe göre mümkün değildir. Kaygısız, stressiz ve dengeli bir hayat için olan çabamız sorunlarımızın kalıcı olmasına neden olabilmektedir. Sorunlarımızla yüzleşerek ve tercihlerimizin sorumluluğunu kabul ederek daha yüksek kontrol hissi elde ederiz. Bununla birlikte hayatın güvenli ve kesin olabileceğine inandığımızda duyduğumuz endişeden farklı da olsa daha kaygılı hale gelebiliriz. Bu riski göze alıp güvensizlik ve belirsizliğe hayatımızda yer açabilirsek hayatın karşımıza çıkardıklarının hakkından gelebiliriz. Hayatını kendi ellerine almak ciddi cesaret ve kararlılık gerektirmektedir fakat mükafatlarının haddi hesabı olmadığı söylenmektedir(Young, 2000).

Varoluşçu terapist, tedavi için belirli hedefler oluşturmakla ilgilenmez. Olasılıkları harekete geçirmek varoluşçu terapinin genel amacı olarak belirtilebilir. Danışanlar daha çok hayatlarının sınırlanmış ya da amaçsız olduğu şikayetiyle gelmektedir. Danışanların ilişkileri zayıf olabilmekte ya da kendilerini koşulların, başkalarının kurbanı olarak görebilmektedir. Hayatlarında değişiklik yapma gereği hissetmelerine karşın bunu gerçekleştirecek bir yol bulamamaktadırlar. Danışanlar, değişmelerinin mümkün olmadığını düşünebilir ve kendilerinin köşeye sıkışmış hissedebilir. Umulan o ki; tedavi sayesinde danışanlar önceden düşündüklerinden fazla iradeleri olduklarını fark eder ve geleceğin değişebilme ihtimalinin her zaman olduğunu anlar. Tabii olduğumuz birçok kısıtlamaya rağmen bu sınırlandırmalara nasıl tepki vereceğimiz konusunda tercih hakkımız bulunmaktadır. Tedavi esnasında danışanlar, geçmişte verdikleri, gelecekte verecekleri kararlar kadar şu anda verdikleri kararlar konusunda sorumlu olduklarını anlamaktadırlar. Burada danışanlar tercihin kolay olmadığını, tercih yaparak bir şeye evet derken diğerine hayır demekte ve tercih yapmayarak bir tercih yaptıklarını kabul etmektedirler.

Durum böyle olunca, varoluşçu terapistler danışanlarını varoluş endişesinden kurtarmak için çaba göstermek yerine danışanlarını sorunlarıyla yüzleşmeleri ve oluşan endişeyi metanetle karşılamaları konusunda onları teşvik etmektedirler. Aynı durum varoluşsal suçluluk için de geçerlidir. Suçluluk duygusunu ortadan kaldırma çabasına girişmek yerine varoluşçu terapistler, danışanlarının ne zaman sorumluluk almaktan kaçtıklarını ve potansiyellerini gerçekleştirmediklerini onların da kabul etmelerini sağlamaktır. Bu süreç kendimizi asla gerçekleştiremeyeceğimiz, her zaman bir şeylerin eksik kalacağı bilgisi ışığında yapılacaktır. Diğer bir deyişle başarısızlıkta başarısız olamayız(Young, 2000).

Otantiklik, varoluşçu terapinin bir amacı olarak betimlenmesine karşın çoğunlukla yanlış yorumlanmaktadır. Heidegger, otantik olmayı var oluşun gerçek olmasının bir yolu olarak betimlemiştir. Uydurma öz benlikle ilgili bir gerçeklik değildir. Otantik olduğumuzda varoluşun bilinenlerinin (irade, sorumluluk, ölüm, vs.) farkındayızdır. Var olmanın ne demek olduğunun farkındayızdır. Varlık'ı önemsemekteyizdir. Bu farkındalık sürekli olan bir durum değildir aksine anlık olan bir şeydir. Örneğin; kendimiz ya da yakınımızdaki biri danışanlık tehlikesi altındaysa oluşmaktadır. Tehlike ortadan kalktığında yine eski otantiklikten uzak hayatımıza döneriz. Çoğunlukla Varlık'ı unutmakta, kalabalıkları takip etmekte ve fani olduğumuzu görmezden gelmekteyiz. Zamanları ne kadar kısa olursa olsun danışanlar, otantik olmanın bir ihtimal olduğunu tedavi sayesinde fark edebilirler ancak tedavinin amacını belirleyecek olan eninde sonunda danışanın kendisidir.

Varoluş kavramı amacıyla varoluşçu düşünürler, Edmund Husserl (1859-1938) tarafından ortaya atılan fenomenolojik (olgu bilim) yöntemi benimsemişlerdir. Basitçe söylemek gerekirse bu metot, hiç bir şeyi olduğu gibi kabul etmez ve her şeyi sorgulamaktadır. Bizden saf olmamız ve hiç bir şey bilmeyen, anlamayan çocuk gibi bir yaklaşım içinde olmamız beklenmektedir.”Fenomenolojik indirgeme” bizden daha önceden elde ettiğimiz bilgileri bir kenara koymamızı, önyargılarımızdan kurtulup tarafsız olmamızı ve karşımıza çıkan her şeye karşı merak tutumu içinde bulunmamızı istemektedir. Araştırdığımız şey ne olursa olsun eğer onunla ilgili varsayımlarımızı aza indirgeyebilirsek konu hakkında daha iyi anlayış elde edebilir ve daha yakından inceleyebiliriz(Young, 2000).

Varoluşçu terapistler, fenomenolojik yöntemi psikolojik danışma ve psikoterapi yaklaşımlarına da uygulamaktadırlar. Diğer insanlar, onları rahatsız eden şeyler, onlar için en iyisi hakkındaki önyargılarını ve teorilerini kenara koymaya çalışmaktadırlar. Böyle yaptıkları sürece danışanlarının kaygılarını kendi açılarından değil danışanın açısından duyabilmektedirler. Nedenlere ya da açıklamalara takılmadan sadece danışanın sunduklarıyla(fenomenlerle)yetinildiğinde terapist ve danışan, durum hakkında daha iyi kavrama sağlayabilmektedir. Terapist anladığını tasvir etmeye çalışacak ve böylelikle danışanın içinde bulunduğu durum hakkında daha net ve açık bilgi elde edilebilir.

Terapötik İlişki

Yukarıda bahsedildiği gibi varoluşçu düşüncenin temel önermelerinden biri sürekli olarak etkileşim halinde olmamız, “dünyayla” yaşamamızdır. Başka bir ifadeyle tüm yaptıklarımız, söylediklerimiz ve hissettiklerimiz diğerleriyle etkileşim içinde gerçekleşmektedir. Bu anlayış bizi her ilişkimizde birbirimizi etkilediğimiz fikrine götürmektedir. Danışan ve terapist bir araya geldiklerinde bir birlerine karşı ilişkilerine göre davranmaktadırlar. Danışanın terapistine açığa vurduklarıyla başka bir terapistte yaptığı dışavurumlar aynı olmayacaktır. Aynı şekilde terapistin tepkileri de danışandan danışana değişmektedir. Tüm ilişkilerde var olan bu karşılıklık üzerinde durulması sayesinde kafamızın içinde sabit dünyalar varmış gibi görünmeyiz. Aksine ilişkilerimize göre kim isek o oluruz. Diğer bir deyişle her hangi bir anda varoluşumuz; bireylerin içinde değildir de ilişkinin gerçekleştiği yerde, bizimle diğeri arasında bulunmaktadır(Young, 2000).

Terapist Yaklaşımı

Varoluşçu terapistler kendilerini her hangi bir şekilde danışanlarından yüksekte görmezler ve bir insan olarak danışanlarına saygı duymaktadırlar. Hepimiz aynı bilinenlerle karşı karşıya olduğumuzdan herkes eşittir. Terapistlerin de hali hazırda kendi sorunları vardır ve gelecekte de o sorunlardan muaf görünmemektedirler. Belki de danışan-terapist demek yerine “terapideki-bireyler” demek daha uygun olacaktır. Hem terapist hem de danışan ortaya çıkan ilişkiden etkilenecek ve değişecektir. Bununla birlikte ilişkilerde değişkenlerin olmadığını ileri sürmek mantığa sığmamaktadır. Danışanın kaygıları odak noktasını oluşturmakta ve danışan terapistte yardım almak için gelmektedir. Terapistin kaygıları varlıklarını devam ettirmektedir ancak çoğunlukla açığa vurulmamaktadır. Bütün bunlara rağmen terapistler, danışan ile birlikte deneyimi birlikte keşfedecekleri eşit bir ilişki için çaba göstermektedirler.

Müdahaleler

Belki de bir terapistin yapabileceği en önemli müdahale sessizliktir. Çünkü, diğerlerinin ne dediğini ancak kendimiz sessiz olduğunda duyabiliriz. Aynı zamanda varoluşçu bir terapist, danışanını, onların varsayımlarını ve onları sorgulamaktan çekinmemektedir. Fenomenolojik yaklaşım, terapistin hiç bir şeyi sorgusuz kabul etmeyeceğini ve tartışılan konuyu danışanın ya da kendilerinin anladıklarını varsaymayacakları anlamına gelmektedir. Danışanlardan yaşadıkları veya söylediklerini tam olarak açık bir şekilde ifade etmeleri istenecektir. Danışanın dünya görüşünü ortaya çıkartmak için terapist, danışanın söylediği herşeyde bulunabilecek tüm varsayımları açıklığa kavuşturacaktır. Umulan şu ki; bu süreç sayesinde danışan için önemli olan noktalar ortaya çıkarılacaktır.

Terapist, bir şeyin farklı anlamlar kazanmaması için danışanın söylediklerini yorumlamaktan kaçınacaktır. Bunun yerine danışandan ne anladıklarını tarif etmeye çalışacaklardır. Yorumlamalar kesin surette tasvir edici olacaktır. Rüyada görülen bir nesne, örneğin bir kutu, rahim gibi başka bir nesne olmayacaktır. Aksine kutu kendi koşullarına göre incelenecek ve böylelikle danışan için taşıdığı anlam bütünüyle ortaya konulabilecektir(Young, 2000).

Varoluşçu terapist, danışanına kendi deneyimini keşfetmesi için müddet tanımaktadır. Terapist, danışanın kendini gösterebileceği kadar güvende hissetmesini sağlayacak güvene dayalı ve ilgi merkezli bir ilişki geliştirmenin yollarını arayacaktır. Terapistin amacı, danışana göre hayatın ne anlama geldiğini keşfetmek, danışanın başından geçenlere yakınlık sağlamaktır. Bu süreç sayesinde danışan kendi hakkındaki katı varsayımlarını sorgulamaya başlayacak ve kendileri için nelerin mümkün olduğunu araştıracaktır. Daha önce düşündüklerinden daha fazla fırsatları olduğunu fark edebilirler ve kendilerine karşı olan sorumluluklarını kabul edebilirler. Terapist, danışanları için iyi olacağını düşündüğü/düşündükleri tüm fikirlerini bir kenara koyar çünkü her hangi bir değişiklik için karar hakkı danışana aittir.

Tipik Seans Formatı

Her terapötik birliktelik birbirinden farklı olduğu için varoluşçu terapistlere göre tipik bir seans formatından bahsetmek mümkün olmamaktadır. Hem danışan hem de terapist emsalsiz bireyler olduklarından her ikisi de terapötik ortama kendilerine özgü bir şekilde tepki göstermektedirler. Varoluşçu terapi için belirlenmiş sabit kurallar bulunmamaktadır. Varoluşçu düşünce çerçevesi dahilinde her terapist, kendine özgü bir çalışma stili oluşturmakla yükümlüdür. Bu durumu göz önünde bulundurdıklarında varoluşçu terapistler, bir seansta konunun ne olacağını belirleme işini danışanlarına bırakmaktadır(Young, 2000).

Uygulama Örneği

Jane'le ilk tanıştığımda kendini başkalarıyla konuşmaktan hoşlanmayan, kendinden fazla bahsetmeyen biri olarak tanımladı. Hayatından gayet memnun olduğundan terapiye katılmada onu teşvik eden her hangi bir nokta yoktu ve özellikle yakın aile bağlarının değişmesi konusunda endişeliydi. Jane psikolojik danışmanlık dersine kayıt olmuştu ve dolayısıyla bir terapist gerekliydi. Ben onun görüldüğü üçüncü kişiydim. Jane'nin oğlu evi terketmiş ve her ne kadar kendini yerel kilise işlerine, hayır işlerine kaptırsa da, sık sık eşinin işlerine yardım etse de, evi ve bahçesiyle ilgilense de hep bir şeyler yapması gerektiğini söyleyen bir ses vardı. Bir arkadaş Jane'nin danışman olabileceği fikrini ortaya atmıştı. Bu fikir başkaları için bir şeyler yapmayı gerektirdiği için başlarda Jane'nin ilgisini çekti. Ancak kendini keşfetmesi gerektiğini öğrenince ciddi şüpheler yaşamaya başladı(Young, 2000).

Jane, aile geçmişi hakkında bir şeyi paylaştı. O 8 yaşındayken annesi vefat etmiş ve iki yıl sonra da babası evi terketmişti. En büyük ablası (üç tane daha kardeşi vardı) ve bu beş çocuğun velisi olan halası tarafından büyütülmüştü. Küçük yaşta anne babasını kaybetmiş olmasına rağmen Jane çocukluğunun oldukça mutlu geçtiğini belirtmiştir.

Terapi

Deneme sürecinde haftada bir kez buluşma kararı aldık. Böylelikle Jane devam etmek isteyip istemediğine karar verebilecekti. Bu kısa vak'a incelemesinde çalışmalarımızın büyük bir kısmında odak noktasında olan belirli bir temadan, Jane'nin diğerlerine karşı olan ihtiyatlı tavrından, yalnız kalma arzusundan ve diğer insanlarla daha sıkı bağlar kurmaktan kaçınmasından bahsedeceğim. Birçok değişik durumda davranışları arasında bağlantı kurabildik ve tekrar tekrar bu tema ortaya çıktı.

Jane terapiye katılmayı başlarda zor buluyordu ve kendinden bahsetmek onun için son derece güçtü. Aynı zamanda diğerleriyle etkileşiminden bahsetme konusunda isteksizdi. Vefasızlık gibi algıladığından özelliklede yakınlarıyla olan ilişkilerinden bahsetmek onun için zordu. Seansların başlatılmasını Jane'e bıraktım. Bu ona zor gelse de, bazen sessizce otursak da, Jane genellikle konuşmak için bir şeyler buluyordu. Ne anladığım hakkında dönüt vermek, tasvir ettiği konuya açıklık kazandırmak için ve bazen de başından geçenler hakkında onu sorgulamak için müdahalelerde bulundum. Etkileşimimizin ilk safhalarında Jane'e sıkı sıkı sorular sormaktan veya onu doğrudan doğruya sorgulamaktan kaçındım. Diğer bir ifadeyle o anlatırken ona hassas davrandım. Sürekli kendimi tutmaya çalıştım. Ona

yaklaşımında daha dobra mı olmalıyım? Yoksa ona “göz mü yumuyordum?” Daha sonra terapiye katılma deneyimi hakkında konuştuğumuzda eğer ilk başlarda onu sıkıştırırsaydım terapiye devam etmekten vazgeçebileceğini söyledi.

Jane terapilerimize devam etti. Fakat ne kadar süreyle devam edeceğimiz konusunda bir karar alınmadı. Yavaş yavaş aramızdaki güven arttı ve kendi üzerinde odaklanmaya istekli olmuştu ve kırılğan duygularına sahip çıkmaya başladı. Bununla birlikte ben de ona yaklaşımında daha kapsamlı oldum. Jane, hayatında nelerin olup bittiğini diğer insanlardan nasıl sakladığını ve onların yaklaşmasına asla izin vermediğini anlattı. Kontrolü kaybetmekten, ne olacağını kestirememekten korkuyordu. Terapilere devam etme konusunda bu durumun onun için ne anlam ifade ettiğini sordum. Bu konuyu etraflıca irdelediğinde kendi sorunlarıyla ilgilenmeyi ve kendisi, insanlar hakkındaki varsayımlarını sorgulamayı başardı. Benimle etkileşiminde başından geçen bir konuyu açtığında hep kaçındığı şeyi yapıyordu: Kendi tecrübelerini direkt olarak anlatmak.

Zamanla kendi hakkında daha açık konuşmaya başladı. Tüm hayatı boyunca diğerlerine uyum sağlayarak, onlara göre yaşamış ve kimseden herhangi bir istekte bulunmamıştı. Bir şeyleri eksik mi yapıyorum? diye kendine sormaya, eğer daha girişken olsam hayatımı daha dolu dolu yaşayabilir miyim? diye düşünmeye başladı. Jane sık sık daha az ihtiyatlı ve daha rahat olabilmeyi istediğini söylerdi. Ancak, yine de dışa dönük ve çok konuşan kişilerden hoşlanmıyordu. Bu çelişkiyi biraz irdelediğimizde psikolojik danışmanlık dersinde topluluk önünde konuşmaktan çekinmeyen arkadaşlarını kıskandığını itiraf etti. Bir taraftan konuşmak, sesini duyurmak istiyor diğer taraftan da kimsenin onun ve hayatı hakkında bir şey bilmesini istemiyordu. Bu korkularını araştırdık ve kontrolü kaybetmemenin ve kimseye söz hakkı tanımamanın onun için ne kadar önemli olduğunu farkettilik.

Çocukken Jane, sürekli olarak kendi içine kapanmış ve güçlük çıkarmamaya çalışmış. Bir keresinde annesinin ölümünden bahsettiğimizde o günden sonra kimseyi “içeri almama” kararı aldığından bahsetti. Küçük yaştan itibaren bir kez daha acı çekmemek için etrafında bariyerler oluşturmuştu. Jane o zamanlar sık sık riske girmemeyi tercih ettiğini ve kendisini her hangi bir tür belirsizlikten koruduğunu kabul etti. Daha yumuşak bir yaklaşım içerisinde ve insanlara karşı daha açık olsaydı nelerin olabileceği hakkında konuştuk. Daha önce uyguladığı tekniklerin gerçekten gerekli olduğu konusunda şüpheleri oluştu ve belki de getirilerin bu riske girmeye değdiğine inandı.

Son olarak Jane, “kabuğundan çıktığı” olaylardan da bahsetmeye başladı ve kendine ait şeyleri paylaştı. Örneğin, üniversitedeki bir gruptan, bir konferans esnasındaki konuşmadan, aile gibi bir yakından söz etti. Her ne kadar endişe duysa da kendini ilişkilerine dolu dolu kattığında sonuçların tatminkar olduğunu belirtti. Riskleri göze almaya, görüşlerini canı gönülden sunmaya, bazı durumlardaki beklentilerini söylemeye, evini nasıl çekip çevireceği konusunda daha az dik kafalı olmaya başladı ve diğer insanlara söz hakkı tanıdı. Kendisinin insanlarla daha kolay anlaştığını, onlara karşı daha açık ve rahat davrandığını dile getirdi. Jane bazen kendini bile şaşırttı ve bu değişikliklerin beklenmedik hediyeleri olmasından çok hoşnuttu.

Jane benimle daha çok danışanlarıyla olan işi hakkında konuşmak istiyordu. Çünkü, bu onu kaygılandırıyor ve büyük bir endişeye sebep oluyordu. Böyle bir durumun sorunlu olduğunu düşündüğüm zamanlar oldu. Çünkü, terapinin denetime dönüşme ihtimali her zaman olmuştur. Genelde kendimi bir denetimciye dönüşmekten alı koymaya çalışmak zorunda kaldım. Ancak, yine de bu durum bize etkileşimimiz ve onun terapi deneyimi hakkında konuşma fırsatı verdi. Onun belirsizlik sorunlarını derinlemesine irdelemeye başladık ve aynı zamanda bu durumun kaçınılmaz olduğunu kavradık.

Terapide değinmediğimiz bir çok nokta olduğu aşıkardı. Jane'in benimle olan yaptığı işin sonucunda meydana gelen değişimler kadar katıldığı dersten, denetimden ve danışmanlık işinden dolayı da değişiklikler oluşmuştur. Birlikte gerçekleştirdiğimiz çalışmanın (16 ay gibi bir zaman zarfında 50 seans) sonunda Jane, bu bölümde kendisine yer verilmesini kabul etti. Eğer bir yıl öncesinde sorsaydım cevabının kesinlikle hayır olacağını benimle paylaştı. Evet diyerek gösterdiği cesarete hayranlık duymaktayım.

Varoluşçu bakış açısından diğerleriyle olmak bir bilinendir. Diğerleriyle olmanın bir yolu onlarla iletişim halinde olmaktır ve Jane'in sorun yaşadığı kısımda burasıydı. Jane otantik olamıyor ve ilişkilerin bu yönünü reddediyordu. Aynı zamanda bu durumdan endişe duyuyordu ve diğer insanlara karşı olan bu ihtiyatlı tutumunu aşmak istiyordu. Yavaş yavaş Jane farklı tercihlerde bulunmaya başladı. Kendini diğer insanlara açtı ve endişe duymasına karşın çabalarının ödüllendirildiğini hissetti (Young, 2000, s. 70-83).

Varoluşçu Psikoterapi'ye Yeni Bir Bakış

(Aron Keshen(2006). A New Look At Existential Psychotherapy. American Journal Of Psychotherapy. Vol: 60, No:3, 285-298'den tercüme edilmiştir).

Varoluşçu psikoterapi, genel psikoterapi uygulamalarının kenarında kalmıştır. Sınırlı derecede kabul görmesinin nedenlerinden biri; literatürün karmakarışık olması ve psikoterapistlerin fikirlerinin heterojen olmasıdır. Diğer bir sebep olarak deneysel onaylama çalışmalarının yetersiz olması gösterilebilmektedir. Peki daha özlü, çizgileri belirlenmiş ve araştırmaya müsait bir varoluşçu psikoterapi modeli geliştirilebilse nasıl olurdu? Böylesine yol gösterici bir yaklaşımın oluşturulmasına muhalif olarak modeli daha mekanize ve yapısal hale getirmenin varoluşçu psikoterapinin ilkeleriyle ters düştüğü görüşüdür. Diğer bir görüş ise; alanın heterojen olmasından dolayı varoluşçu psikoterapinin manualize edilememesidir. Bu çekinceler her ne kadar yerinde olsa da bu makalenin amacı; daha fazla klinik odaklı bir varoluşçu psikoloji uyarlaması geliştirmek ve varoluşçu psikoterapi için daha fazla yol gösterici bir yaklaşımın alt yapısını oluşturmaktır.

Uzun geçmişine rağmen varoluşçu psikoterapi genel psikoterapi uygulamalarının kenarında kalmıştır. Bu durum üzüntü vericidir. Çünkü, gittikçe varoluşçu anlayışı benimseyen (bazılarına göre) bir toplumda faydalı olabilecektir (Yalom, 1980). Varoluşçu anlayışın sınırlı derecede kabul görmesinin nedenlerinden biri bu güne kadar ki yazının karmakarışık olması ve psikoterapistlerin fikirlerinin heterojen olmasıdır. Sınırlı derecede kabul görmesinin diğer bir sebebi de deneysel onaylama çalışmalarının yetersiz olmasıdır. Bir kez daha belirtmek isterim ki; net açıklamaların ve bağlayıcılığının yetersiz kalışı, terapinin nicel olarak değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır (Cooper, 2003).

Dolayısıyla diyelim ki; daha özlü, çizgileri belirlenmiş ve araştırmaya müsait bir varoluşçu psikoterapi modeli makbul ve istenen model ise; neden henüz geliştirilmedi? Böylesine yol gösterici bir yaklaşımın oluşturulmasına muhalif olarak modeli daha mekanize ve yapısal hale getirmenin varoluşçu psikoterapinin kendi temel ilkeleriyle (örneğin; öznel deneyim ve serbest form tekniği) ters düştüğü görüşüdür. Diğer bir görüş ise; alanın heterojen olmasından dolayı varoluşçu psikoterapinin manualize edilememesidir. Çünkü, varoluşçu yelpazesi içine giren aslında çok farklı psikoterapiler bulunmaktadır (Cooper, 2003).

Bu çekinceler bir bakıma yerinde olsa da varoluşçu psikoterapinin daha çok kabul görmesi ve faydalı olabilmesi için manualize etme çabasına ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla bu makalenin amacı daha fazla klinik odaklı bir varoluşçu psikoloji uyarlaması geliştirmek ve böylelikle varoluşçu psikoterapi için daha fazla yol gösterici bir yaklaşımın alt yapısını oluşturmaktır.

Daha ayrıntılı bir şekilde ifade edecek olursak geliştirilmesi düşünülen varoluşçu psikoterapi modeli amaçsızlık¹ konusu yürüncesinde dönmektedir. Bu sebeple daha genel bir ifade olan varoluşçu psikoterapi yerine amaç merkezli varoluşçu psikoterapi² hakkında söz edilecektir. Amaçsızlık üzerinde yoğunlaşılmalı; çünkü, bu konu diğer varoluşçu odaklara (örneğin; hayattaki amacı değerlendirmeye yönelik ölçekler mevcuttur) göre daha somut ve nicel değerlendirmeye elverişli durumdadır. Dolayısıyla kesin bir şekilde değerlendirilebilen bu varoluşçu alanı manualize bir model haline getirmek daha uygun olacaktır.

Amaç merkezli varoluşçu psikoterapi üzerinde odaklanmaya karşı ortaya konulan bir görüşe göre bu psikoterapi, tarih boyunca danışanları üzerinde değer yargısı baskısı oluşturmuştur. Örneğin; amaç merkezli varoluşçu psikoterapistler danışanlarını tek bir nihai gaye olduğuna veya sadece belirli “ileri” aktivite türlerinin geçerli amaç kaynağı olduğuna inandırmaya çalışmıştır. Aksine, bu makalede ortaya konulan yaklaşımın değer yargılarından oldukça bağımsız olduğu gösterilmeye çalışılacaktır.

Klinik Açından Önem Arzeden İlkelerin Ayrıştırılması

Şema 1 (aşağıda) amaç merkezli psikolojinin klinik açıdan önem arz eden ilkelerini ana hatlarıyla göstermektedir. Şema, amaç merkezli psikolojinin ilk varsayımı; insanların amaç edinme iradesi ya da diğer bir ifadeyle, hayatta amaç sağlayan bir şeye bağlanma ihtiyacı vardır varsayımı ile başlamaktadır. (Frankl, 1963). Eğer bu amaç edinme iradesi gerçekleştirilemezse, varoluşçu vakum ya da boşluk meydana gelmektedir ve dolayısıyla varoluşçu nevroza neden olabilmektedir (semptomlar için bkz. Şema 1). Bu varoluşçu nevrozla baş etmek isteyen bireyler varoluşçu boşluğu doldurmak için (benim savunma mekanizması olarak gördüğüm) çeşitli aktivitelerle meşgul olacaklardır. Bu savunma mekanizmaları yedek amaçlar (YA) olarak adlandırılır. Çünkü, özgün amaç (ÖA) sağlayan aktiviteler yerine kullanılmaktadır. İleride belirtilen kısımlarda YA ve ÖA'nın detaylı anlatımları ve bu hususları aydınlatmak için vak'a incelemeleri yer almaktadır.

Yedek Amaçlar

Yukarıda belirtildiği gibi yedek amaç aktiviteleri bireyin varoluşçu nevroza karşı kendini koruma çabalarıdır. Sözü edilen yedek amaç tanımlanmadan önce şu hususlara dikkat edilmelidir:

Yedek amaç olarak adlandırılan aktiviteler savunma mekanizmaları olarak kullanılabilir. Ancak, bu aktiviteler hedef alınan bu fonksiyonu yerine getirmeyebilmektedir. Yedek amaçlarla ilgisi olmayan ve örneğin, bir kişinin neden dindar bir yaşam tarzı benimsediğini, neden madde istismarında bulunduğunu, başkaları için kendinden neden fedakarlıkta bulunduğunu açıklayabilecek çok sayıda sağlıklı ya da sağlıksız sebep olabilmektedir.

Yedek amaçların çok unsurlu nedenleri olabilmektedir. Örnek vermek gerekirse, birey patolojik alışverişi savunma mekanizması olarak kullanabilmekte fakat bu durum sadece serotonin eksikliği ya da yetersiz anne- babalık gibi biyolojik/çevresel yatkınlıklardan dolayı ortaya çıkmaktadır.

¹ Varoluşçu literatürde “amaç” ve “gaye” kelimeleri değiştirilebilir bir biçimde kullanılmaktadır. Bu makalede “gaye” kelimesini kullanmaktansa “amaç” kelimesini kullanmayı tercih edeceğim. Çünkü, böylelikle dolaylı olarak gerçek ve somut amaçlara atıfta bulunmaktadır.

² Amaç konusu makalenin odağını oluşturduğundan varoluşçu terapistlerin geliştirdiğim çalışmaları Victor Frankl ve Irving Yalom'un çalışmalarıdır. Böyle yaparak diğer Heidegger, Binswanger, Boss, Bugental, Schieder, May, Laing, Havens, Van Deurzen ve diğerleri gibi önde gelen varoluşçuların terapi çalışmalarını kapsam dışında bırakmış olmalıyım. Ancak, böylesine kozmopolit bir alanda böyle davranmak kaçınılmaz hale gelmektedir (bu psikoterapi alt türlerinin özeti için bkz. Mick Copper [2003]).

Aşağıda sunulan şema 1’de, daha önce ya varoluşçu yazında ele alınmış (Yalom, 1980) ya da burada sınıflandırılan yedek amaçlar bulunmaktadır. Sözü edilen yedek amaçları, “DSM-IV”³ tarzı tanımlayıcı klinik psikoloji ve psikiyatri ile daha uyumlu olacak şekilde sınıflandırmaya çalıştım. Bu tekniğin avantajı, varoluşçu nevrozu belirlemek, anlamak ve tedavi etmek için tutarlı bir çerçeve sağlamasıdır. Ayrıca, böylesine bir sınıflandırma sistemi oluşturmak şu anda alanın eksikliğini hissettiği tutarlı ve kıyaslanabilir araştırma çalışmaları sağlamaktadır. Bunun gibi araştırmaların yapılması varoluşçu psikoterapinin genel uygulamalarda kullanılması için, propagandası için gerekli olan bir adımdır. Klinik ilgili içerik sağlamak için aşağıda yer verilen vak’alarda⁴ yedek amaç üzerinde yoğunlaşmıştır.

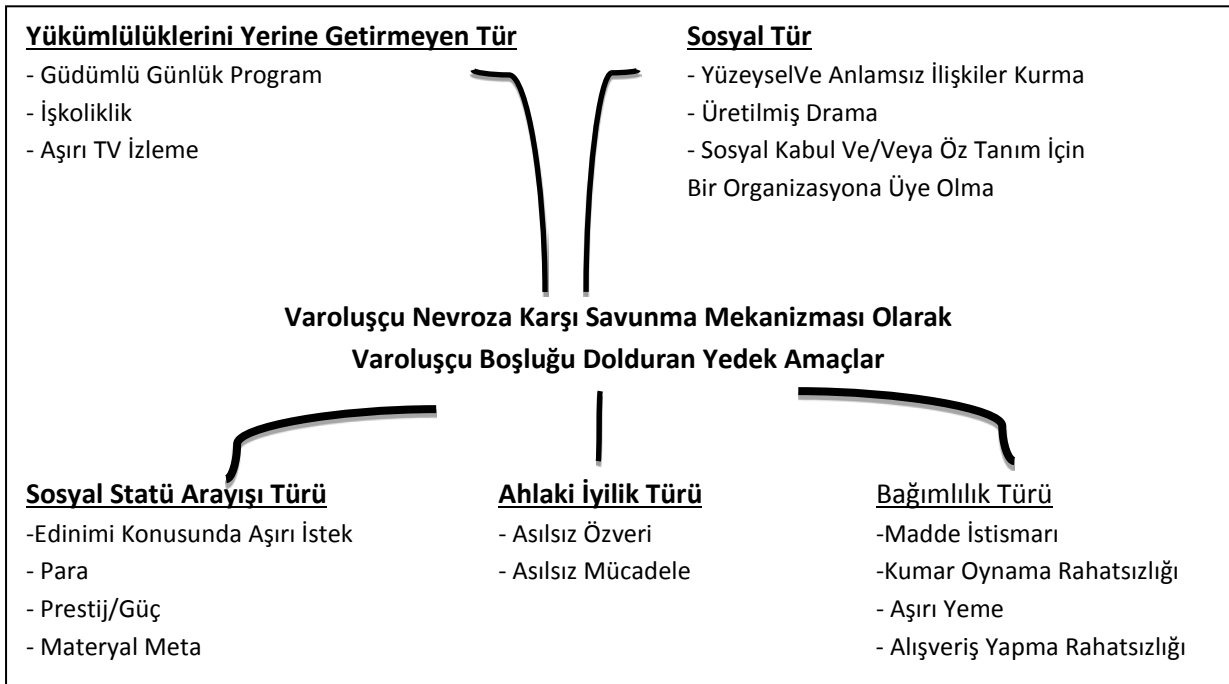
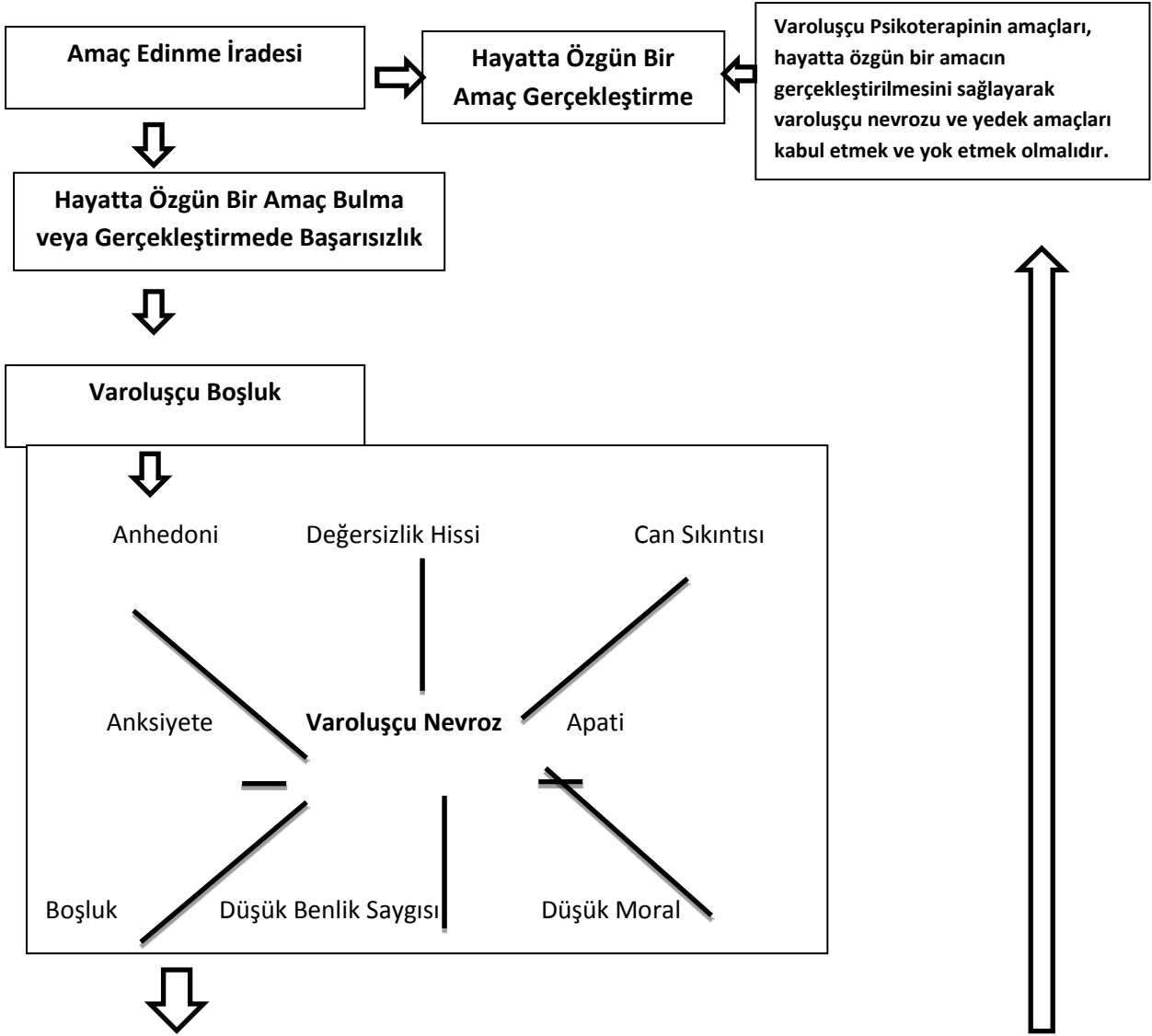
Vak’a 1

Fen bilimleri A+ lisans öğrencisi olan C. çalışmalarının sonuna yaklaşırken bir sonraki kariyer adımı üzerinde düşünüp taşınmaktaydı. Temel bilimler araştırmaları hoşuna gitmiyordu. Dolayısıyla eleme yöntemi sonucunda tıp, bir kariyer seçeneği olarak ortaya çıktı. Her ne kadar C. kendisi tıba gönülden ilgili olmasa da kanserin sıkça görüldüğü bir coğrafyadan gelmekteydi. Sonuç olarak C. onkolojist olarak toplumuna fayda sağlayabileceğini (akıl süzgecinden geçirerek) düşündü (Yedek amaç türü – Ahlaki İyilik; Alt tür – Asılsız Özveri/Mücadele). Bilinçaltı düzeyde C. doktor olmanın albenisini keşfetti ve çok para kazanma fikri onu cezbetti (Yedek amaç türü – Sosyal Statü Arayışı; Alt tür – Para ve Prestij).

C.tıp fakültesine kabul aldı ve zorluk çekmeden tamamladı. İhtisas döneminin ilk yılları geçtikten sonra C. gittikçe mutsuzlaşmaya başladı. Çalışma saatleri fazla ve iş kafasında tasarladığı gibi değildi ve bir gün farkına vardı ki; hayatı gerçekten yapmaktan zevk aldığı şeylerden mahrumdu. “A Türü” kişiliği olduğundan varoluşçu nevrozuyla baş edebilmek için kendini işine o kadar yoğun ve zorlayıcı bir şekilde verdi ki; kendi mutsuzluğu üzerinde düşüneneği vakti kalmadı (Yedek amaç türü – Yükümlülüklerini Yerine Getirmeyen; Alt Tür –İşkolliklik). Ev hayatının da daha iyi olduğu söylenemezdi. Geceleri boş daairesine döndüğünde ancak televizyonun karşısına oturup yemek yiyecek enerjisi oluyordu. Bu akşam sofralarında özellikle abur cubur yemeyi seviyordu. Çünkü, bu ona kısa süreli de olsa bir zevk veren tek aktiviteydi. Daha sonraki bir kaç ay oldukça kilo aldı (Yedek amaç türü –Bağımlılık Türü; Alt Tür –Aşırı Yeme). Şema 1 aşağıdadır.

³ APA (1980) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (4. Baskı) Washington, DC: APA

⁴ Bu vak’a incelemeleri gözlemi yapılan danışanlar ve durumlardan elde edilmiştir.



şema 1. Yedek Amaçların ve Alt Türlerin Çeşitleri

Bağımlılık Türü

Madde İstismarı

Kumar Oynama Rahatsızlığı

Aşırı Yeme

Alışveriş Yapma Rahatsızlığı

Sosyal Tür

Yüzeysel ve Anlamsız İlişkiler Kurma

Üretilmiş Drama

Sosyal Kabul ve/veya Öz Tanım İçin Bir Organizasyona Üye Olma

Ahlaki İyilik Türü

Asılsız Özveri

Asılsız Mücadele

Sosyal Statü Arayışı Türü

Edinimi Konusunda Aşırı İstek

Para

Materyal Meta

Prestij/Güç

Yükümlülüklerini Yerine Getirmeyen Tür

Güdümlü Günlük Program

İşkoliklik

Aşırı TV izleme

Ne yazık ki bu YA'lar, psikolojik krizi ancak geçici olarak engelleyebilir. C.'in yerine getirilmeyen kariyeri ve ev hayatı aldığı kilolara karşı duyduğu tiksinti ile birleşince uzun süreli moral bozukluğuna, ensomniye, yoğun suçluluk duygusuna ve düşük benlik saygısına yol açtı. Aylar boyunca artan çaresizlik içinde yaşadıktan sonra C. bir seferde iki şişe şarabı içti ve bir kutu asetaminofenin içindekilerin tamamını yuttu.

Ertesi gün C.'nin işe gelmemesinden endişelenen meslektaşı, kendisini evinde aşırı doz almış halde bulmuş ve 911'i aramıştır. Yoğun bakımdan çıkartıldıktan sonra kendisine ağır depresif vak'a teşhisi konulmuş ve psikiyatri kliniğine yatan danışan olarak kabul edilmiştir. Burada antidepressan tedavisine başlanılmış ve C.'ye rahatlama ve olumsuz bilişleri yeniden yapılandırma konularında teknikler öğretilmiştir. Taburcu edildiğinde C. artık depresyonda değildi. Fakat, evi ve işinde mutlu olmadığı gerçeğinin neden olduğu boşluk hissi ve anksiyete bozukluğu ile karşı karşıyaydı. Belki de C.'nin üzerinden atamadığı bu varoluşu nevroz onu müritleri arasında Madonna ve birçok ünlünün de bulunduğu Museviliğin bir akımı olan Kabala inancına götürdü. C.'nin Kabala ile tanışması bir web sitesinde oldu. Bu site şu iddialarda bulunmuştu: "Kabala, bilinmeyenlerin sırrını açığa çıkartır. Şifreleri çözer. Kaostan intizam oluşmasını sağlar. Bu da size yetmediyse Kabala insan varoluşundaki nihai soruyu yanıtlar: Biz kimiz? Nereden geldik? Neden bu dünyadayız?"⁵. Şüphyle yaklaşırsa da C., internet mağazalarından "Kabala Kursu" öğrenme paketi ve bir kitap siparişi verdi. Önceleri C.'nin morali Kabala'nın sunduğu ait olma ve rahatlama hissi sayesinde o kadar yerine gelmişti ki; birçok ünlünün de taktığı sembolik "kırmızı ip" bileklik satın aldı (YA türü –Sosyal Tür; Alt Tür –Sosyal Kabul ve/veya Öz Tanım İçin Bir Organizasyona Üye Olma). Ne yazık ki Kabala'nın vadettiği ilk sözler sayesinde C.'nin başlarda hissettiği itici güç zamanla canlılığını yitirdi ve nefret ettiği bir işe daldığını, yakın arkadaşının,

⁵19 Haziran 2006 tarihinde www.kabbalah.com 'dan alınmıştır.

hayat arkadaşının ve gerçekten severek yaptığı bir aktivitesinin olmadığını fark etti. Bir kez daha C., ağır depresif vak'a doğru sürüklendi.

Yorumlar

Bu vak'a bireyin kendine amaç edinme iradesini yerine getirememesinin nasıl varoluşçu nevroza ve onun sonucunda ortaya çıkan YA'lara yol açtığına bir göstergesidir. YA anlayışı olan varoluşçu düşünceyi benimseyen bir klinisyen, danışanın YA yığınına fark edebilir ve psikoterapide varoluşçu konuları işleyebilir ve çözüme kavuşturabilirdi. Diğer bir taraftan varoluşçu fikirleri olmayan bir klinisyen C.'nin onkolojist olma arzusunun sebebini, zorlayıcı iş alışkanlıklarını, aşırı yemesini, YA serisi olarak Kabala'ya olan ilgisini ya da varoluşçu nevroz izlerini fark edemezdi. Sonuç olarak varoluşçu fikirleri olmayan bir terapist, psikoterapisinde C.'nin öncelikli varoluşçu sorunlarını çözmeye yönelik şekilde yoğunlaşmayabilir. Varoluşçu sorunlar üzerinde odaklanmanın (başka bir deyişle varoluşçu psikoterapi kullanmanın) böyle bir danışan ile çalışırken daha iyi sonuçlar doğuracağı varsayımında bulunmaktayım. Ancak, bu varsayımın desteklenmesi için daha sonra yapılacak araştırmalara gerek duyulmaktadır.

Vak'a 2

Bayan F. 86 yaşında, kocasının ölümünden itibaren 15 yıldır huzur evinde yaşayan fonksiyonel bozukluğu olan bir kadındır. Huzur evine ilk geldiğinde boşluk hissi, can sıkıntısı, apati, anhedoni ve panik ataklarla karakterize edilmiş uzun bir adaptasyon sürecinden geçti. Bayan F. Bu psikopatolojiyi huzur evine taşınarak geride bıraktığı yerleşik sosyal bağlarına ve daha önce gerçekleştirdiği eğlenceli aktiviteleri yapamamasına bağladı.

Aylarca bu durumda yaşadıkdan sonra YA kullanarak kendini varoluşçu nevroza karşı korumaya başladı. Başvurduğu ilk savunma mekanizması günlük programını aşırı güdümlü hale getirmek oldu (YA türü – Yükümlülüklerini Yerine Getirmeyen; Alt Tür –Güdümlü Günlük Program). Daha belirgin bir biçimde Bayan F. 7:30'da kalkar, 8:00'da kızarmış ekme ve çayıyla kahvaltısını yapar, saat 9:00'a kadar solitaire oynar, 10:00 ile 12:00 arasında Live with Regis and Judge Judy, saat 13:00'a kadar öğle yemeğini yer, 13:00 ile 17:00 arasında televizyon dizilerini izler, 18:00'a doğru akşam yemeğini yer, yaklaşık iki saat boyunca aynı kadınlarla muhabbet eder ve 20:00'dan sonra yatmaya gider. Bu hayat Bayan F.'yi eğlendirmiyor ancak varoluşçu boşluğu mekanik ve önceden bilinen aktivitelerle doldurmaya yetmektedir. Bu program onu varoluşçu nevroza karşı korumaktadır. Amaç edinme iradesini yerine getirmeye uğraşmak yerine Bayan F., günlük hayatla baştan savma ve otomatikleştirilmiş bir şekilde başa çıkmaktadır.

Yorumlar

Çoğu insan Bayan F.'nin yaşadığı varoluşçu nevrozu birçok huzurevi sakinlerinin karşı karşıya olduğu bir musibetten kaynaklandığını kabul edecektir. Anlamli aktivitelerin ve sosyalleşmenin yetersizliği. Onun vak'asının tasviri, çok sayıda farklı YA örnelemektedir. İlk olarak Güdümlü Günlük Program yoluyla Yükümlülüklerini Yerine Getirmeyen YA türü görülmektedir. İkinci YA, Aşırı TV alt türüyle Yükümlülüklerini Yerine Getirmeyen tipte davranıştır. Bu YA Bayan F.'nin hayatında oldukça etkili olan türdür. Çünkü, uyanık olduğu 12 saatlik zaman zarfının 6 saatini işgal etmektedir. Televizyon izlediği bu zaman zarfında hayattan ve varoluşçu nevrozundan uzaklaşmaktadır. Bayan F.'nin başvurduğu son YA, diğer iki huzur evi sakiniyle gerçekleştirdiği günlük konuşmalarda ortaya koyduğu Üretilmiş Drama alt başlığı ile Sosyal Tür'dür. Bu diyaloglar bu YA türüne uymaktadır. Çünkü, bu konuşmalarda dedikodu ve aşırı dramatisasyon ön plana çıkmaktadır. Ayrıca bu iletişim, görünüşte sosyal etkileşimi teşvik eden bir davranış rolü oynamaktadır. Aslına bakılırsa bu konuşmalar, bu kadınlar arasında artık görülmeyen anlamli ve doyurucu sosyalleşmenin yerini almaktadır.

Göz önünde bulundurulması gereken önemli bir nokta, bu “çene çalma” ve dedikodunun birçok durumda aslında sağlıklı ve gerekli olduğudur. Çünkü, ÖA'nın bolca olduğu durumlarda bireyin hayatına entegre edilebilmektedir (Bu entegrasyon konusuna daha sonraki bir bölümde değineceğim). Bu kadınların sosyal etkileşimlerinin Üretilmiş Drama alt başlığı ile Sosyal Tür YA'ya örnek teşkil etmesinin sebebi, bu konuşmaların anlamlı ve doyurucu ilişkilerin tamamen yerini almaya yönelik olması ve mutluluk ve zevk kaynağı olmamalarıdır.

Özgün Amaç

Özgün amaç, bireyin hakiki tutku veya ilgi duyduğu (başkaları ya da kendinden ödün vermediği sürece) her hangi bir şeyden elde edilebilir. Özgün Amaç'ın, “özgünlük” kavramı ile bazı temel benzerlikleri vardır (Bugental, 1987; Heidegger, 1962; Sartre, 1958). Fakat, felsefi açıdan daha az yüklü ve soyuttur. Dolayısıyla klinik kullanımı için daha elverişlidir. Her ne kadar özgün amaç tasviri özgünlük kavramından daha az soyut olsa da yine de taammüden belirsizdir. Bu belirsizliğin sebebi benim Özgün Amaç'ı onu kovalayan bireylerin sayısı kadar çeşitli ve emsalsiz olarak benimsememdir. Sonuç olarak; özgün amacın dar tanımının yapılması mümkün olmamaktadır. Benim kapsayıcı tanımım ile karşılaştırıldığında çoğu varoluşçu psikoterapistin, insanların amaç bulmaları gereken alanları dar bir şekilde tanımladıkları görülmektedir (Frankl, 1963; Yalom, 1980). Bu tasvirler ve tanımlamalar kısıtlayıcı olma eğilimindedirler. Çünkü, anlamlı aktiviteleri topluma katkı sağladığı düşünülen şeylerle sınırlamaktadırlar (ve sonuç olarak bu tanımlamalar ahlakla ilgili ve fedakar-yapıcı uğraşlar gibi akıl süzgecinden geçirilmiş amaç sağlayıcı aktiviteler olma eğilimindedirler). İddia ediyorum ki; amacın bu tanımlamaları, bireylerin amaç sağlayan aktivitelerle neden gerçekten tutkuyla bağlandıkları hakikatini açıklayamamaktadır. Buna karşılık danışanlara terapistlerinin değerlerine göre yapmalarını uygun gördüğü aktiviteleri gerçekleştirmelerini söylemektedir (başka bir deyişle ahlakla ilgili ve akıl süzgecinden geçirilmiş hedefler).

Böylece “Özgün Amaç” kavramından kast edilen; insanların topluma katkı sağlayıp sağlamadığına bakmaksızın (zararlı olmadığı sürece) yalnızca ilgi duydukları ve tutkuyla bağlandıkları şeylerin peşinde olmalarıdır. Bu amaç edinme yaklaşımı, amaç ararken kullanılacak faydalı bir yaklaşımdır. Bu iddiayı desteklemek için iki sebep ortaya konabilir.

Birincisi; bu amaç edinme yaklaşımı, zihin sağlığını korumak için etkili yöntemdir. Tutkuyla yaptığı bir şeyle meşgul olan bireyler bunun getirdiği derin ve kalıcı mutluluk ve kendini gerçekleştirme duygularını doğrulayabilir.

İkincisi; eğlenceli olduğu için bir aktiviteyle uğraşmak eğlenceli olmayan bir aktiviteye nazaran daha başarılı ve üretici sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Bu durum bir ironiyi gözler önüne sermektedir: Bireysel çıkar nedenleri için yapılan bir şey; sırf topluma katkı sağlamak için asılsız amaçlarla yapılan bir aktiviteye kıyasla toplum için daha faydalı olabilecek ikincil etkiye sahip olabilmektedir (başka bir deyişle Ahlaki İyilik yedek türü, örneğin Vak'a 3).

Özgün amaca dair bahsedilmesi gereken diğer bir konu da “özgün” kelimesinin değer yüklü doğasıdır. Danışanı özgün amaç edinmeye teşvik etmek terapistin varoluşçu değerlerini (diğer bir ifadeyle “doğru şekilde yaşamının yolu” hayatta özgün amaç edinmektir) danışana sunar. Bu durum terapistin varoluşçu fikirlerini “yaşamının doğru yolu” olmadığını varsayan diğer varoluşçu psikoterapi alt türlerine göre daha yansıtıcıdır (örn. Deurzen, 1999).

Ancak, daha önce de tartışıldığı üzere, özgün amacın cesaretlendirmesinde bulunmak diğer amaç merkezli psikoteraplere nazaran daha az değer yargısı empoze etmektedir (örn., Frankl, 1963; Yalom, 1980) ve

tabiatı gereği danışanın bireysel değerleri ve doğasıyla uyum içerisindedir. Aşağıda yer verilen kuramsal vak'a incelemesi Öz hakkında daha önce belirtilmiş noktalara örnek teşkil etmektedir.

Vak'a 3

62 yaşında dul bir polis memuru olan Bay M., yakın zamanda polis kuvvetlerinden emekli olmuştur. Emekli olduğundan bu yana kendini boşlukta hissetmekte ve morali sürekli olarak düşüktür. Varoluşçu nevrozunu gidermek için Bay M., haftanın çoğunu yerel bir aşevinde gönüllü çalışarak geçirmektedir (yedek amaç türü –Ahlaki İyilik Türü; Alt Tür –Asılsız Özveri). Her ne kadar yaptığı işin özveri gerektirdiğini ve kendini gerçekleştirmiş hissetmesi gerektiğinin farkında da olsa yaptığı aktiviteden hoşnut değildi. Birkaç hafta daha devam etti ancak moralini yükseltmediği ve ödüllendirici olmadığı için işi bırakma kararı aldı. Ayrıca, yaptığı işi gönülden yapmamasının onu tesirsiz bir gönüllü yaptığının da farkındaydı.

Bay M.'nin aşevine katıldığı sıralarda 52 yaşındaki Bayan D. de orda çalışmaya başlamıştı. Bayan D. 25 yıldır ev kuşu olan anne şeklinde yaşamış ve 4 ay öncesinde en küçük oğlu da evden ayrılmıştı. O zamandan bu yana apatik ve endişeli biri olmuş ve sabah-akşam saatlerinin çoğunda ağlamaklı olmaktadır. Bu varoluşçu nevroza karşı savunma sağlamak için Bayan D. aşevi için gönüllü olmuştu. Çünkü, emekli polis gibi o da özverili bir işle uğraşmanın moralini yükselteceğini düşünmüştü. Ancak, polis memurunun aksine Bayan D. aradığı kendini gerçekleştirmeyi aşevinde bulmuştu (fakat umduğundan başka sebeplerle). Yaptığı işi sevmesinin nedenlerinden biri diğer gönüllülerle özgün arkadaşlıklar kurmasıdır ve bu durum onun sosyal etkileşim tutkusunu doyurmuştur (özgün amaç). Diğer bir sebep ise, kendisinin keskin organizasyonel ve yönetsel beceri gerektiren işlere oldu olası bayılmasıdır. Zaman ilerledikçe Bayan D. nin yönetsel görevleri arttı ve bu durum en sonunda maaşlı aşevi müdürü olmasına kadar ilerledi (özgün amaç). Öyle ki Bayan D.'nin günleri severek ve isteyerek yaptığı işlerle dolu bir hale gelmişti ve dolayısıyla apati ve anksiyete duyguları yok oldu.

Yorumlar

Bu vak'a, yedek amaçların savunma mekanizması olarak kullanılmasının emekli polis memurunda görüldüğü üzere illa ki mutlulukla sonuçlanmadığını ya da varoluşçu nevrozu çözmeye yaramadığını göstermektedir. Diğer bir taraftan anne vak'asından anlaşıldığı gibi bireyin sevdiği bir işle uğraşmasını; varoluşçu nevrozun belirtilerini ortadan kaldırmakta ve tatmin edici bir hayatın alt yapısını oluşturabilmektedir.

Ayrıca, bireyin severek yaptığı bir şeyin arayışında olması motivasyonu bireysel çıkarıcı ya da saçma olsa bile; o kişiyi topluma daha etkin bir biçimde katkı sağlar konuma getirebilmektedir. Asılsız (özgün olmayan) amaçlar peşinde koşmak bireyi böyle bir hale getirememektedir. Söz konusu olan durumun bir örneği olarak Bayan D. kendisine verilen organizasyonel görevler ve kazandığı arkadaşlıklardan dolayı aşevinde çalışmaktan zevk almıştır (başka bir deyişle oldukça bireysel isteğe bağlı motive ediciler). Tutkusu sayesinde topluma daha geniş anlamda katkı sağlayan bir rol olan aşevinin müdürü konumuna getirilmiştir. Diğer bir taraftan polis memurunun “doğru olanı yapmaya” gönüllü olma nedeni asılsız bir arzuydu (yedek amaç türü –Ahlaki İyilik Türü) ve dolayısıyla topluma etkin bir şekilde katkı sağlayamadı.

Yedek ve Özgün Amaçların Entegrasyonu

Yedek amaç ve özgün amaç kavramları ayrı ayrı çok kez tartışılmıştır. Bu yüzden burada bu iki birimin entegrasyonunu tartışmak istemekteyim. Şahsi görüşüme göre; çoğu birey güçlü bir özgün amaç şuuruna sahip olanlar dahi bir derece varoluşçu boşluğu (ve sonucunda ortaya çıkan YA) bizzat yaşamaktadır.

Ancak, bu durum yalnızca varoluşçu boşluk ve ortaya çıkan YA bireyin özgün amaçlarına ezici bir üstünlük sağladığında sorun teşkil etmektedir. Aşağıda yer verilen vak'a örnekleri; özgün amaç ile varoluşçu boşluğun (ve sonucunda ortaya çıkan yedek amaç) bireylerde değişik derecelerde entegre olduğunu ve özgün amaç ve yedek amaç genel dengesinin psikopatoloji derecesini belirlediğini gözler önüne sermektedir.

Vak'a 4

Eğitim hastanesinde görev yapan bir doktor olan Bay E., öğretmenliğe ve araştırma yapmaya (özgün amaç) hakiki bir tutku duymaktadır ve aynı zamanda eşi ve üç çocuğuyla olan ilişkisinden de belirli bir amaç sahibi olma duygusu (özgün amaç) edinmektedir. Ancak, işine olan tutkusuna rağmen Bay E., son araştırmasının alanında hatırı sayılır bir ödül almamasından dolayı moral bozukluğu yaşamaktadır. Bu duygusal kıyamet kafasını karıştırmaktadır. Çalışmasının meslektaşları tarafından saygıyla karşılandığının farkındadır ve bu çalışma sayesinde kendisinin araştırma alanının birçok yönden geliştiğini bilmektedir. Buna karşın Bay E., esası olmayan ve subjektif olduğunu bildiği bu ödülü kazanmamış olmaktan dolayı etkilenmektedir. Şu iddia edilebilir ki Bay E. ödülün prestijini arzuladığına göre araştırma yapmak kendisini tam olarak gerçekleştirmesine yetmemektedir. Eğer kendini tam olarak gerçekleştirmiş olabilseydi, yaptığı işin anlamlı ve değerli olduğunu kavramak için yüzeysel ve başkalarından gelecek bir onaylamaya gerek duymazdı (Yedek amaç türü –Sosyal Statü Arayışı Türü; Alt Tür –Prestij). Bu görüşe bakıldığında, Bay E.'nin özgün amaç eksikliği yaşadığını söylemek doğru olmayacaktır. Yaptığı işe olan motivasyonunun büyük bir kısmı işine karşı duyduğu özgün tutkudan kaynaklanmakta ve aynı zamanda Bay E. ailesi sayesinde de özgün amaç edinmektedir. Bay E.'nin özgün amaçları varoluşçu boşluğa (ve sonucunda ortaya çıkan yedek amaç) göre baskın olduğundan yedek amaç için duyduğu ihtiyaç, psikopatolojinin göstergesi olduğu anlamına gelmemektedir.

Vak'a 5

New York'ta tiyatro oyuncusu olan J. oyunculığa karşı inanılmaz bir tutku duymaktadır ve sahnedeyken ya da bir rol için hazırlanırken (özgün amaç) kendini gerçekleştirmiş hissetmektedir. Şu var ki bu ÖA, J.'nin amaçlı ve anlamlı aktivitelere hissettiği ihtiyacını karşılama konusunda yetersiz kalmaktadır ve dolayısıyla J. Varoluşçu nevroza karşı kendini YA yardımıyla savunmak zorunda kalmaktadır. Örnek vermek gerekirse; anlamlı ve kendini gerçekleştirebileceği ilişkiler olmaktan uzak birçok asılsız ve yüzeysel ilişkiler edinmiştir (YA türü –Sosyal Tür; Alt Tür –Yüzeysel ve Anlamsız İlişkiler Kurma).

Bunun yanı sıra J. boş vaktinin büyük bir kısmını kumarhanede, kazandığında kısa süreli heyecan veren ama daha sonra onu boşluğa bırakan “yirmi bir” oynayarak geçirmektedir (YA türü –Bağımlılık Türü; Alt Tür –Kumar Oynama Rahatsızlığı). J.'nin her ne kadar ÖA ve YA karışımı olsa da varoluşçu boşluk (ve sonucunda ortaya çıkan yedek amaç) özgün amaçlarına göre baskınlık göstermektedir. Dolayısıyla kendini gerçekleştiren ve mutlu olan araştırmacı kimliğinin aksine J. genelde depresyonda ve endişe içerisinde.

İlk değerlendirme sonucunda bu tarz semptomlar veya yedek amaç görülürse, terapist özgün amaçlara göre varoluşçu boşluğun daha baskın olduğunun kabul edildiği varoluşçu bir psikopatoloji yaklaşımı benimsemelidir.

Terapinin bu aşamasında danışanın neden özgün amaç edinimini sağlayacak aktivitelerle meşgul olmadığı, onun yerine neden belirli bir yedek amaç tercih ettiği araştırılabilir. Örneğin; bir birey sürekli olarak ebeveynlerini mutlu etmek için ihtiyaç hissettiyse özgün amaç edinmesinin sağlayacak aktiviteler yerine avukat olmak gibi onların hayal ettikleri şeylerin peşinde koşabilir. Ancak, bu araştırma süreci terapinin odak noktasını oluşturmamaktadır. Etiyolojik unsurlar kolaylıkla gün gibi ortada değilse bile psikoterapinin bir sonraki adımı nasılsa devam edecektir.

Özgün Amaç Edinimini Destekleme

Danışanla yaklaşım tartışıldıktan sonra terapide uygulanacak bir sonraki adım danışanın özgün amaç ediniminin desteklenmesidir. Varoluşçu psikoterapi için ileriye dönük yapılacak talimatlardan biri; varoluşçu araştırmayı doğrudan destekleyen belirli varoluşçu psikoterapi tekniklerinin yol gösterici (manualized) hale getirilmesidir. Bu tekniklere bir örnek olarak şu düşünce deneyi gösterilebilir: Ölüm döşeğinde olduğunu öğrenseydi danışandan hangi aktiviteleri başarmış olmayı ya da başarmak isteyeceğini hayal etmesi istenir. Bu deney danışanın gerçek tutkularının neler olduğunu ve hangilerinin (diğer bir ifadeyle özgün amaç edinimi sağlayan aktiviteler) peşinde olmanın önemli olduğunu anlamasını sağlar.

Özgün Amaç Gerçekleştirmesini Destekleme

Terapinin bu aşamasında, danışanın özgün amaç edinimini sağlayacak aktiviteler aramasını kolaylaştıracak (hala yol gösterici edilmeyi bekleyen) daha çok varoluşçu psikoterapi teknikleri içermektedir. Örneğin; özgün amaç edinimi sağlayabileceği düşünülen yeni bir işe başlaması gibi rol değişikliklerinin desteklenmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Yedek Amaçların Sonlandırmasını Destekleme

Bir aktivite, varoluşçu nevroza karşı gerçekten savunma mekanizması olarak kullanılabiliriyorsa varoluşçu nevroz tedavisi etme amacıyla olan bir terapi bu aktiviteyi (diğer bir ifadeyle yedek amaç) de sonlandırmalıdır. Ancak, bu aktiviteye varoluşçu nevroz çözüme kavuştuktan sonra da devam ediliyorsa varsayılan yedek amaçlarının gerçekten savunma mekanizması olarak işleyip işlemediği gözden geçirilmelidir. Göz önünde bulundurulması gereken diğer bir husus da yedek amaçlarının sonlandırılabilmesi için birleşik tedaviye ihtiyaç duyulabilir. Örneğin; bağımlılık türü yedek amaçlarının sonlandırılması için destek gruplarına (anonim alkolikler) gerek duyulabilir.

Vak'a 6

33 yaşındaki Bay H., iki farklı antidepresan tedavisi görmesine rağmen major depresif bozukluğu devam etmesinden dolayı psikoterapi polikliniğine sevk edilmiştir. Danışanın ilk değerlendirmesinde psikoterapist; moral bozukluğu, iştah kapalılığı, anhedoni, insomni ve derin bir boşluk hissi gibi belirtilerin tasvirlerini ortaya koymuştur. Danışanın konuyla ilgili geçmişine bakıldığında sosyal statü ve maddi varlığı kafasına takmış olma ve işten sonra arkadaşlarıyla gittiği yerel barda kendini gösteren artan alkol istismarı göze çarpmaktadır. Psikoterapist, olası varoluşçu nevrozun ve yedek amaç kullanımının semptomlarını gözlemler. Böylelikle danışanın meşgul olduğu özgün amaç edinmesini sağlayan aktivitelere göre varoluşçu boşluğun baskınlığına dayanarak danışanın psikopatolojisine göre bir yaklaşım geliştirmektedir. Bu yaklaşım üzerinde danışanla fikir alışverişinde bulunulur ve iki taraf da terapinin geri kalan kısmında özgün amaç edinmesini sağlayan aktivitelerin yapılmasına ve yedek amaçların sonlandırılmasına karar verir.

Daha sonra terapist, danışana “ölümcül danışanlık” varoluşçu psikoterapi tekniğini açıkladı ve H.’ye terapi aralarında bu düşünce deneyine katılması yönünde telkinde bulundu. Bir sonraki seansta danışan, deneyi faydalı bulduğunu çünkü gerçekten ölümcül hastalığı olsaydı yanında onu seven hiç kimsenin olmayacağını fark ettiğini söyledi. Ayrıca, şansı olsaydı daha önce başarılı bir kariyer yapmak için ertelemiş olduğu babalık duygusunu tatmak istediğini dile getirdi.

Özgün amaç edinimini sağlayabilecek aktiviteleri keşfeden H. Ve terapisti; H.’nin “yuva kurmak” ile ilgili yaşadığı sorunları tek tek irdelemeye başladı. Haftada iki kez olmak üzere 15 seanstan ve çok sayıda kısa temastan sonra H. aile kurabileceğini düşündüğü bir aday buldu.

Özgün amaç ediniminin gelişmeye başlamasından sonra terapistteki bir sonraki adım yedek amaçların sonlandırılmasıdır. Neyse ki H.'nin alkol alma davranışı alkol bağımlılığı rahatsızlığına dönüşmemiştir. Sonuç olarak; iş sonrası alkol istismarı kolaylıkla sonra erdi ve onun yerini çok daha anlamlı bir şeyle (yeni ilişkisi) doldurdu.

Artık depresyonda olmadığı ve alkol istismarı yapmadığı için H. ve terapisti, terapiyi sonlandırma kararı aldı. Sonraki 2 yıl içinde H. Evlendi ve kısa bir süre içinde ilk çocuğu dünyaya geldi. Çocuğu büyüdükçe H. baba olmanın getirdiği özgün amaçlar elde etti. Sonuç olarak; sosyal statü ve maddi varlığa olan düşkünlüğü hafifledi.

SONUÇ

Sonuç olarak; bu çalışma alanda çalışanlara sınırsız kolaylıklar tanıyan varoluşçu yaklaşıma alanyazındaki sınırlılıklar çerçevesinde katkı sunmayı; dünyada olduğu gibi, ülkemizde de psikolojik danışmanlarca karmaşık bulunduğundan çok kullanılmayan varoluşçu yaklaşımın daha iyi tanınmasını amaçlamaktadır. Makalenin uzun olmasında sağlam bir teorik altyapının oluşturulma çabası doğrultusunda felsefi konulara yer verilmesi etkili olmuş; konunun daha iyi anlaşılması için teori ve pratik dengesinden çok ulaşılabilen vak'a örneklerine yer verilmiştir.

Bu çalışma ile anlam arayışı içerisinde özgür seçimlerini önemseyen insanın; tercihleriyle kendi varoluşunu hazırlayan; hesaba gelmeyen ve kontrol edilemeyen bir varlık olduğunu temel alan varoluşçu yaklaşımın psikolojik danışma alanına geniş uygulama kolaylıkları sunduğu anlatılmaya çalışılmıştır. Bu bilgiler ışığında psikolojik danışmanların; yakın gelecekte, giderek karmaşıklaşan dünyada kendini yalnız hisseden ve bundan rahatsızlık duyan danışanların dünyalarına katılarak, elde mevcut olan tercihlerine odaklanarak, farkındalık oluşturarak ve sorumluluk bilincini güçlendirerek varoluşçu yaklaşımdan daha çok yararlanacakları umulmaktadır.

KAYNAKLAR

- Acar, M.C. (2012). *Varoluşçu yaklaşım odaklı sorumluluk eğitimi programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi).Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Aşkan, A. (1996).*Varoluşçu yaklaşımla heykel sanatı* (Yayınlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi). Mimar Sinan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, G.(2017). Varoluş felsefeleri, varoluşçu terapi ve sosyal hizmet. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 417-439 <http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.280561> ISSN: 1302-3284 E-ISSN: 1308-0911.
- Demir, V. (2018). Varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisinin bireylerin ruhsal belirti düzeylerine etkisi. *Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 149 – 167, ISSN: 2147-8406.
- Gül, F. (2014).Varoluşçu felsefenin Türk düşünce hayatındaki yansımaları. *Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 27-32.
- Keshen,A. (2006). A New Look At Existential Psychotherapy. *American Journal Of Psychotherapy*,60(3),285-298.
- Pamuk, M.(2012). *Psikolojik danışmanların psikolojik danışma uygulamalarına ve uygulamalarda kendi yeterliklerine ilişkin algıları*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Topses, G.(2012). Rehberlik ve psikolojik danışma kuramlarının felsefi temelleri, *Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi folklor/edebiyat*, 18(70),93-105.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve Varoluşçu-Hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırıcı ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports and Science Education*,1(3), 67-75.
- Özen, Y. (2012). Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye(birbirlerini sürekli yanlış anlayanların ontolojik bütünlüğü). *Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 5, 266-286.

Young, S.(2000). Existential counselling and psychotherapy (Chapter 6). *Introduction to Counselling and Psychotherapy: The Essential Guide* (Edited by: Stephen Palmer),Sage Publication, London,70-83.

Extended Abstract

When the history of philosophy is analyzed, it can be seen that the first example of philosophical approach that puts human in the center is represented by Socrates. The philosophical viewpoint of Socrates, who places human beings in the center, was mostly formed on the basis of moral philosophy which reflected the features of the era. These type of teachings, putting human in the center which were pioneered by Socrates, were replaced by one of the most popular and efficient movements of 20th century, existentialism. The human centered approach of existentialism is certainly different from the approach of Socrates; it is normal to have differences as conditions and viewpoints of the two eras are quite different from one another. In 20th century, views about human beings have changed while problems and responsibilities of them have increased. Humanity is surrounded by responsibilities, problems and despair, and this environment has turned individuals into the subjects of new pursuits (Gül, 2014, p.27).According to existentialist thinking, all beings except humans have to stay as they are. For instance, a table cannot turn itself into a table, a tree cannot become a tree on its own. All these beings have to stay in the same form; they cannot make any contribution to their existence. Human beings, on the other hand, don't have to stay as they are; an individual can give form to his existence through his choices based on freewill, he can change himself. The structure and behaviors of humans aren't determined by genetic features or environment; they are determined and defined by freewill (Dökmen, 2011: 34; cit. Acar, 2012, p. 26-27). As forms of social service discipline and profession, psychology and psychiatry focus on the needs and problems of human beings and benefit from the aspects of existentialist philosophy in the frame of their professional formations. Furthermore, some principles of existentialist approach are in line with social service values and they support the studies of social service professionals carried out on disadvantaged and fragile, sensitive parts of society; the issues of death, freedom, responsibility, the search of meaning and the sense of loneliness are shared by all human beings (Çelik, 2017, p.419). Thinkers and psychiatrists who laid the basis of existentialist philosophy and who are the pioneers of the movement are presented below:Soren Kierkegaard (1813- 1855). Danish philosopher and ecclesiastics. He is accepted as the pioneer of existentialist philosophy (Yıldırım, 2000: 121). Some of his significant works are: Fear and Trembling (1843), Philosophical Fragments (1844), Concept of Dread (1844) and the Sickness unto Death (1849).Jean- Paul Sartre (1905- 1980). French philosopher and one of the pioneers of existentialist movement. Sartre emphasizes that the concepts of freedom and personal responsibility are essences of existentialism.Viktor E. Frankl (1905- 1997). The Australian psychiatrist Frankl is the founder of Logotherapy and he is one of the most important names of existentialist therapy. He reacted to various deterministic ideas of Freud and he built his theory and practices on the basis of researches on freedom, meaning and values (Corey, 2005: 153).Rollo May (1909- 1994). He is one of the leading theorists who brought existentialism from Europe to USA. He turned the basic concepts of existentialist movement into psychotherapeutic application. His writings have significant impacts on practitioners benefit from existentialism (Corey, 2005: 153).Irvin Yalom, is born in 1931 and he is still alive. He is one of the most significant existentialists. He mentions the contributions of European and American psychologists and psychiatrists who have impact on his existentialist thinking and practices. Friedrich Nietzsche, who came to the stage of thinking and literature in the second half of 19th century, affected our century with his understanding based on Hellenic values. He defended atheism and fought against Christian values. Existentialist psychotherapy has been formed on the basis of the philosophical understanding of individual and existence. This movement is based on the works of various thinkers and different levels of importance are attributed to some specific thinkers. Existentialist approach doesn't just mean having an understanding about existentialism and independently applying this understanding to different fields; on the contrary, interest and attention of therapist in this thinking gains a quite personal

shape, namely an existence occurs in this process. Development of Therapy: The bases of existentialist psychotherapy are established on the understandings of existentialist thinking. Just like existentialist philosophy, existentialist therapy doesn't have a style. All thinkers who are interested in the existence of human beings can be described as existentialists; so, it is possible to say that besides European existentialists who are accepted as pioneers of existentialism, some of the ancient Greek thinkers were existentialists. Soren Kierkegaard (1813-55) and Friedrich Nietzsche (1844-1900), who are regarded as the thinkers of freedom, are the pioneers of existentialist philosophy. Theory and Basic Concepts: Existentialist thinking creates assumptions about what is right for a humans and what it means to exist. These basic assumptions are generally named "the known" in existentialism. The Nature of Humans: Jean-Paul Sartre (1905-80), probably the most recognized existentialist thinker stated that there is nothing as 'human nature' as our nature is 'being nothing' in essence. There is a big absence at the center of our existence. We become something through our choices and preferences; this is the way we feed ourselves. What we become is never certain; it doesn't mean that it will never change. On the contrary, our situation is in a constant process and change. Choice: As most of us have a strong sense of self and perception of continuity, it is hard to understand the idea of existentialism. We have the feeling that we are always the same, we believe that the person in the morning, yesterday, 20 years ago are all the same. We need such a sense of being the same, or else we feel unbearably insecure. Will: Accepting this type of a will is generally perceived as difficult, so we prefer to 'blame somebody else' and put the responsibility of who we are on somebody else's shoulders. We expect others set the rules rather than choosing them personally. Sartre put forward the idea that there is no certainty or constancy (other than death) and mentioned that we can direct our life, set rules and find our unique meanings. Anxiety and Guilt: According to existentialists, as we have such a will and we have to make choices, we inevitably feel anxiety. Existentialist anxiety is regarded as a part of existence, and it is a "known" that cannot be prevented. Ultimately, we all have the responsibility of our lives and this cause dread. Existentialists indicate that we may attempt to carry out all of the responsibilities that we have against our existence, but it is impossible to achieve this. Belonging to the World: Existentialist thinkers reached definite judgments about individual. Heidegger defines existence as 'belonging to the world'. He used this statement in order to emphasize our 'internal' connection with everything we touch, to emphasize our inevitable relations. We can get into a car or get out of it, but we cannot exit this world as long as we are alive. We are always in the world and this world is ours. When I die, my world, the world that I know dies with me. With the World: We not only carry out world within us wherever we go, but also we have a constant relation with others and we live 'with the world'. Even if we prefer to live separately, away from others, we have to do this according to others, we are always in communication. We are forming our sense of self and become who we are only through others. Interpreted World: Emphasis on our relation with every other thing that exist show that in a sense we aren't single, separated individuals; we see that we have mutual interaction with every single thing we meet. Besides, existentialists specifically state that we are all single, unique beings and each experience is different from one another. Death: The only thing that we cannot change is death; it is inevitable and we will all die. Surely it is not possible to know when or where we will die and we all attribute different meanings to death. Rather than regarding death as a disaster, Heidegger believes that being aware of the fact that we will all die frees individual. The Process of Psychological Disorders and Becoming Permanent: Existentialist therapists aren't interested in classifying individuals or turning their disorders into counseling processes. In other words, they don't regard individuals in therapy as clients who are consulting, on the contrary, they see the problems and dreads of clients as 'life problems' that we all may have. Individuals don't get "psychological disorders", the existence of humanity, the life itself is disrupting. As mentioned before, existence of humans create 'the known': anxiety and feeling of guilt, journey to death, the responsibility of finding our meaning in life, living with the world and being completely separated from it. Movement for Psychological Health: The state named "Psychological Health" is not possible for existentialist thinking. Our attempts to live a carefree, stress free and balanced

life may cause our problems become permanent. We obtain a high level of the feeling of control when we face our problems and take the responsibility of our choices. The Process of Change: Existentialist therapist gives some time to his client in order to let him discover his personal experience. Therapist finds ways to establish a trust-based and interest-oriented relationship in which client will feel free to show his personality. The goal of therapist is to discover what life means to his client and feel close to the experiences of client. Through this process, client will start to question his firm assumptions about himself and research what is possible for him. These clients may realize that they have more opportunities than they believe and accept their responsibilities against themselves. Therapist puts all his ideas about what is good for his client aside as the client has the right to make choice. Typical Session Format: As each therapeutic association is different from one another, it is impossible to state a typical session for existentialist therapists. As both the therapist and the client are unique beings, they have personal, original reactions in therapeutic environment. There are no defined, definite rules for an existentialist therapy. Each therapist is responsible for creating an original way of working in the scope of existentialist frame of thinking. Therapists believe that clients determine what will be the topic in a session. Which Clients Benefit the Most?: It may be a little overstatement to claim that everybody can benefit from existentialist therapy, but as we all face 'the known' of existence, we are all suitable for this approach. Existentialist approach may be beneficial for everybody as the private situation of client is always at the center of attention in an existentialist therapy. This approach can be beneficial especially for the ones who are willing to make self-evaluation once more, to review how they live life, to see what kind of choices they have and to ask themselves what they want from life.

