

VAROLUŞÇU PSİKOLOJİNİN TEMEL İLKELERİ

Doç. Dr. Engin GEÇTAN*

1940'ların sonlarına doğru Avrupa'da başlayan ve *Varoluşçuluk* adını alan bir düşünü akımı hızla gelişti ve sonradan Amerika'ya da yayıldı. Her öncü akımda olduğu gibi varoluşçuluk önceleri farklı gruplardan gelen kişiler tarafından benimsenmiştir; sanatçılar, yazarlar, din adamları, entelektüeller, üniversite öğrencilerinin yanı sıra yeni modaları ve akımları izleme ve benimseme alışkanlığında olan kişiler, toplum düzeninden hoşnutsuz olanlar ya da ona tepkide bulunanlar için bu yeni akım her bir grup için çeşitli ve farklı anlamlar taşıyordu. Kısa bir süre içinde çok popüler olması sonucu kendi içinde bölünmelere, yanlış yorumlara konu olduğu ve klişeleştiği için giderek yozlaşması beklenebilirken varoluşçu akım psikoloji ve psikiatri alanları başta olmak üzere modern düşünceyi önemli biçimde etkileyen canlı bir güç olarak ortaya çıktı.

Alman filozofu Martin Heidegger yüzyılımızda varoluşçu felsefenin kurucusu olarak kabul edilir. Ayrıca Heidegger varoluşçu felsefeden psikoloji ve psikiatri bilimlerine bir köprü görevi yapmıştır. Ontoloji adı verilen Heidegger felsefesi insanı "dünya içinde varoluş" olarak ele alır; insanın varlığı öz ya da dünyayı oluşturan diğer nesnelere karşılıklı ilişki halinde olan özne olarak açıklanamaz. Heidegger'e göre insan varlığını "dünya içinde varoluş"tan alır, dünyanın varlığı ise varoluşun kendidir, varoluş ve dünya tek ve aynı şeydir. Heidegger modern görüngücülüğün (fenomenoloji) kurucusu olan Edmund Husserl'in öğrencisi idi Görüngücülük varoluşun yaşandığı andaki duyguları ve algıları ile ilgili verilerin tanımlanmasıdır. Çağdaş görüngücülerin en önemlilerinden biri olan Erwin Strauss ve bazı biçim (gestalt) psikologları bu yöntemi algılama, anımsama öğrenme, düşünme gibi psikolojik süreçlerdeki görüngüyü incelemek için kullanmışlardır. Buna karşılık varoluşçu psikoloji kişilik alanındaki görüngüleri incelemek için bu yararlanmıştır. Bu alandaki öncüler iki

* Eğitim Psikolojisi ve Özel Eğitim Bölümü Öğretim Üyesi

İsviçreli psikiyatrist olmuş. Başından beri varoluşçu akımı benimsemiş olan Ludwig Binswanger ve Medard Boss, Heidegger'in soyut ontolojisini bireylerin incelenmesinde kullanmışlar ve giderek ontopsikiyatrinin günümüzde çok etkili bir yaklaşım olarak ortaya çıkmasında öncü olmuşlardır. Gerek Boss ve gerekse Binswanger psikiyatrist oldukları için hastalarının analizinden bol nicelikte görgül veri toplamışlardı ve Heidegger Almanya'nın İsviçre'ye yakın bir bölgede yaşadığı için düşünülerini geliştirmede onunla oldukça sık işbirliği yapabiliyorlardı. Giderek Amerika'ya da yayılan varoluşçu psikoloji orada özellikle Rollo May ve Adrian Van Kaam'ın çalışmaları ile tanınmıştır. Her ikisi de Avrupalı öncülerden kaynak olarak kendi görüşlerini geliştirmişlerdir.

Varoluşçuluk öğretisine göre evrende kendi varlığını kendi yaratan tek varlık insandır ve insandan başka tüm varlıklar varoluşlarından önce yaratılmışlardır. Daha açık bir deyişle, ağaç ağaçlığını kendisi yapmaz, ama insan insanlığını kendisi yapar ve nasıl yaparsa öylece varolur, değerlerini kendi yaratır, yolunu kendi seçer. İnsan yaşamaya başlamadan önce yaşam yoktur ve yaşama anlam veren yaşayan insandır. Gerçekte doğada insana yol gösterecek kendinden başka hiçbirşey yoktur. O halde insan özgürdür, yaşamını hangi biçimde isterse çizebilir, nevarki insan kendi sorumluluğunu yüklenbildiği derecede özgürdür. *Varoluş Anksiyetesi* bu sorumluluğu duymaktır. Hayvanlar çevrelerinden haberdardır. İnsan ise haberdar olduğundan da haberdardır. Doğmuş olduğumuzu ve yaşamın bir gün ereceğini biliriz. Ölümün kaçınılmaz olması yokluk ve hiçlik duygusunu yaratır ve işte bu bunalım insanı doyumsuz ve anlamlı bir biçimde yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır. Böylece varoluşçu öğretisi her insanın varlığına sahip çıkmasının, tüm sorumluluğu kendi omuzlarına almalarının özgür bir yaşam için gerekliliğini ortaya koymaktadır. İnsan kendinden sorumludur denildiğinde, amaç onun yalnız öznel kişiliğinden sorumlu olduğu değil, bütün insanlardan sorumlu bulunduğu diyen Sartre insanın evren içindeki biçimini belirleyerek varoluş akımının öznellikten suçlanmasına karşı savunmada bulunmuştur. Ergenlik çağındaki genç "Ben kendi isteğimle dünyaya gelmedim ki" diyerek isyan ettiğinde derin bir gerçeği ortaya koymaktadır; nevarki varoluşçu görüşte bu, değeri olmayan bir tepkidir. Dünyaya gelişinde kendi isteği sorulmamış olsa da bir kere dünya içinde olduktan sonra varlığı ile ne yapacağını sorumluluğu insanın kendisine aittir.

Varoluş psikolojisinin temel kavramı *Dasein*'dir. *Dasein* ya da dünyada varoluş, insanın bir özelliği ya da ona mal edilebilecek birşey değildir; ne de Freud'un egosu, Jung'un arketipi gibi varlığının bir parçasıdır. *Dasein*, Heidegger tarafından kullanılan almanca bir sözcüktür ve canlı olmayan şeyleri anlatım için kullanılan *vorhandsein* sözcüğünün karşıtıdır. *Dasein* tam olarak *sein*=olmak, *da*=var biçiminde çevrilebilir. Ancak Heidegger'in bu sözcüğü kullanmasındaki amaca göre daha anlamlı bir çeviride *da*=varlık olmalıdır. Dolayısıyla *Dasein*=varlık olmak, dilimizde yerleşmiş biçimi ile varoluştur.

İnsanın dünyadan ayrı bir varlığı yoktur, dünya da insandan ayrı varolamaz. Varoluşçu psikoloji esasen özne (insanın zihinsel varlığı) ve nesne (beden, toplumsal ve fizik çevre) biçimindeki ikinciliğe karşı çıkar. İnsan ve içinde bulunduğu dünyanın tek bir bütün olduğunu savunur. Straus beyin değil insan düşünür derken zamanında Descartes'in kullandığı, günümüze dek geçerli olan ve insanın duygu ve davranışlarını dış çevreden ve bedenin içinden gelen uyaranlar oluşturur biçimindeki bir ayırımı kabul etmez. Buna karşıt olarak varoluşçu psikoloji insanın varolduğu dünyanın üç ayrı alandan oluştuğu görüşünü savunur. (1) doğal çevre (*Umwelt*) (2) insanlardan oluşan çevre (*Mitwelt*) ve (3) bedeni ile birlikte kişinin kendisi (*Eigenwelt*). Bu gerçek bir ayırım değildir, gerçekte bu üç öge tektir ve insan bu üç alanda birden varolur.

Varoluşçu psikoloji ve görüngüsel analizin, insan davranışının nedenlerini açıklamak yerine içinde bulunulan anda duyulanları anlamağa çalıştığından daha önce söz edilmişti. Bu açıdan dünyada varoluşun iki temel boyutu vardır: yer (*spatiality*) ve zaman (*temporality*). Ancak varoluşçu psikoloji bu kavramları fiziksel yer ve zaman kavramlarından farklı olarak kullanır. Varoluşun yer boyutunda insanın evren ile beraberliğinde uzaklık ya da yakınlık duyması söz konusudur; herhangi bir şey ile "birlikte" varolurken bir uzaklık ya da yakınlık duygusu da daima vardır. İnsan aynı zamanda zaman tüketicisidir; nevarki bunu yaparken zamanı öylesine yayar ki daima bir geçmiş (varolmuş olmak), bir şimdiki zaman (birlikte olmak) ve bir geleceği geçmiş (varolmuş olmak), bir şimdiki zaman (birlikte olmak) ve bir geleceği (kendinden ötede var olmak) vardır. Varoluşun zaman boyutunu incelediğimizde bunun içinde geçmiş ve gelecek de vardır ve bu üç ögeyi birbirinden ayırmak olanaklı değildir. Boss insanı geçmişinin tümü, şimdiki zamanı ve gelecekteki olanakları olarak tanımlar.

Varoluşun çeşitli biçimleri vardır. Herbir biçim varolanın kendi anlaması, yorumlaması ve açıklaması için yollardır. Binswanger örneğin “ikili” biçimde söz eder ki iki insanın arasındaki aşk ilişkisi ile gerçekleşir. (Ben) ve (Sen) yerini (Biz) alır. Bu insan olmanın otantik bir biçimidir. “Çoğul” biçimde kişi törensel ilişkiler, yarışma ve çabadan oluşan bir dünya ile birlikte yaşar. Binswanger’e göre kendi için yaşayan bir insan “Tekil” biçimi seçmiştir. Bazı insanlar ise kendilerini kalabalığın içinde yitirerek “İsimsizlik” biçimini seçmişlerdir. Önemli olan insanı, bütün bu varoluş biçimleri içinde duyduklarının tümü ile anlayabilmektir.

Varoluşçu psikoloji insanın kendi sorumluluğunu yüklenmesinin onu özgürleştireceğini anlatmaktadır. Nevarki bu özgürlüğün de, yani bir insanın ne olup ne yapabileceğinin de bazı sınırları vardır. En önemli sınır herhalde insanın içine atıldığı varoluş alanıdır. Yani insanın kendini içinde bulduğu dünya onun alinyazısını da belirler. Otantik bir yaşam sürdürebilmek için bu alinyazısına uymak zorunludur. Örneğin eğer bir insan kadın olarak doğmuşsa varolduğu alan bir erkeğinkinin aynı olmayacaktır. Bir kadın olma gerçeği varoluş olanaklarının neler olabileceğini de tanımlar. Eğer bu kadın bu olanakları reddeder ve örneğin bir erkek gibi davranmak isterse otantik olmayan bir varoluş biçimini seçmiş olur. Otantik olamamanın cezası suçluluk duygularıdır. Otantik öz ancak insanın bu varoluş alanının tanımlanması ile yaratılabilir. Otantik olmayan öz ise kendi alanına kapalı kalma sonucu ortaya çıkar ki bu durum varoluşun zayıf düşmesine yol açar. Böyle bir kişi dünyasında özerk olamaz, kendini varoluş alanından ayırmış ve sorumluluğunu kendine yabancı olan güçlere bırakmıştır. Böylece, örneğin nevetik bir kişi patolojik bir yaşam biçimine tutunur ve bunu değiştirmek istemez, başka bir kendini çevresindeki toplum yargılarına körükörüne bırakarak varoluş anksiyetesi ile karşılaşmak istemez; çünkü bu kişiler kendi varlıklarına nasıl bir anlam verebileceklerini bilemezler ya da bu sorumlulukla yüzleşecek yüreklilikleri yoktur.

Varoluşçu psikoloji insan ve onun içinde yaşadığı dünyanın olaylarına oldukları gibi bakar ve olayları ortaya çıktığı biçimi ile anlamlarını kavramaya çalışır.

Daseinanalysis ya da varoluşçu analiz olaylara açıktır ve bu olayların içinde insanın nasıl belirlendiğini görür ve dinler. İnsanı bütünü ile, parçalara ayırmadan ele alır ve insanı soma (bedensel varlık) - psişe (ruhsal varlık) ya da bilinç - bilinçaltı gibi bölümlere ayırmanın

önyargılı ve zararlı bir yaklaşım olduğuna, böyle bir ayırımın insan varoluşunun bütünlüğünü bozduğuna inanır.

Günümüzde varoluşçu yaklaşım, psikiatri ve psikoloji bilimleri içinde, gerek insanın bir görüğü olarak anlaşılmasında gerekse tedavi yöntemine getirdiği özgürlük yönünden pek çok kişi tarafından benimsenmekte, çağdaş insanı en iyi açıklayan ilerici bir akım olarak önemli bir yer almaktadır.

KAYNAKLAR

- Binswanger, L.:** “*The Existential Analysis, School of Thought.*” 191–213 “Insanity as Life - Historical Phenomenon as a Mental Disease: The Case of Ilse.” 214–236 “The Case of Ellen West” s. 237–364 R. May, E. Angel ve H.F Ellenberger (Eds): Existence. N.Y. Basic Books, 1958
- Boss, M.:** *Psychoanalysis and Dasienganalysis.* N.Y. Basic Books 1963.
- Fromm, E.:** *Escape from Freedom* N.Y Reinheart 1941.
- Hall. S.C. ve G. Lindsey.:** *Theories of Personality,* N.Y. John Wiley — Sons Inc. 1971
- May. R. (Ed).:** *Existential Psychology* (2 nd Ed) N.Y. Random House 1969.
- Öner, U.:** *Varoluş Psikolojisi* (Basılmamış Yüksek Lisans Semineri) A.Ü. Eğitim Fakültesi, 1973