

Temel Felsefi Kavramlar Üzerinden Psikoterapiye Bakış*

Sinem Aritemiz Özer**

Özet

İnsan zihni evrimsel süreç içinde oluşmuş, insanın anlam-dil-kültür dünyasını inşa etmesini sağlamıştır. İnsan, zihinsel varlığıyla kendine ikinci bir doğa oluşturmuş, doğasından özgürleşmeye ve erk elde etmeye çalışırken yarattığı fenomenal dünyanın içine hapsolmüştür. İnsan böyle bir dünyada ötekilerle kurmuş olduğu ilişkiler ağında ötekine göre kendi konumunu belirlerken, "özgür ve özerk olabilmesinin olanakları nelerdir?" sorusu psikoterapi açısından sorulması gereken bir sorudur. Bu sorunun alternatif cevapları terapötik yaklaşımımızı ve danışan ile terapistin birbirlerine karşı konumunu ve iki taraf açısından da sağaltımın boyutlarını şekillendirecektir. Birlik-Çokluk sorunuyla başlayan özsellik meselesi; ben-öteki ayrımı ve bunun sonrasında ben ve ötekinin birbirini var ettiği fikrine odaklı diyalektik-fenomenolojik-varoşoluşçu bir zemine doğru kaymıştır. Bu zemin perspektifinde nasıl bir zihinle karşı karşıya olduğumuza dair fikrimiz, insan varoluşuna ve bu oluşun sürecine dair fikrimizi şekillendirecek; bunun dolayımında psikoterapi anlayışımız yol bulacaktır. Şimdi bu bağlamda öncelikle terapist "kendini bilmeli", her tür belirlenimin ötesinde (kültürel, sosyal, psikolojik, genetik vs) kim olduğunu araştırmalı, öznelliğinin sınırlarını ve koşullarını tespit etmelidir. Bunlar tarafından belirlendiğini bildiği ölçüde bunlardan özgürleşmesi mümkün olacaktır. Bilim bu zihinsel özgürleşme hamlesinde yapılabilir. Ümit ederiz ki insan, zihniyle oluşturduğu hapishaneden yine zihniyle çıkacaktır.

Anahtar Kelimeler: Ben-Öteki, Bilinç, Felsefe, Psikoterapi, Zihin

Psychotherapeutic View Through Basic Philosophical Concepts

Abstract

Human mind has been formed in evolutionary process; it has provided meaning- language-culture world of human being. Human being has made a second nature to him/herself with mind and locked up in phenomenal world which he himself created while becoming free from his own nature and tring to gain power. While human has been determining his own position according to the other in the network of established relationships in such a world, The question of " What are the possibilities of being autonomous and free?" is needed to be asked in terms of psychology. Alternative answers of this questions will shape our therapeutic approach, position of therapist with counselor and also extents of therapy in terms of the both sides. The matter of essentialities, started with the matter of unity- multiplicity, has shifted towards a floor of self and the other distinction and after this towards to a dialectical-phenomenal-existentialist floor which is focused on the idea of self and the other creating each other . In this perspective, our idea of what sort of mind we are face to face will shape our thoughts about human existence

* I. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

** Uzm. Psik. Dan., İpek Danışmanlık Merkezi, sinemaritemiz@yahoo.com

and the process of this existence; so, our psychotherapy conception will find a way. In this context, first of all, the therapist must "know his/her self", must investigate who s-he is, beyond every kind of determination (cultural, social, psychological, genetic, etc.), and set the limits and provisions of subjectivity. The more s-he knows about s-he has been determined by these, the more s-he is free from these. Science can be done in this emancipation move. We hope that human will go out of the prison with his mind, which has formed with his mind again.

Key Words: Self-the Other, Consciousness, Philosophy, Psychotherapy, Mind

Giriş

İnsan an be an değişebilme, dönüşebilme ve bunları kimliğinde eritip entegre edebilme kapasitesine sahip bir varlıktır. Yaşam sürecinde bu üzerine devamlı düşünülen bir şey değil bizzat deneyimlenen bir şeydir. İçsel ve dışsal deneyimleriyle dönüşen insanın özünde değişmeden kalan, onu o insan yapan nitelikleri düşünmek ise, aslında yaşamda koordinat belirlemektir. Kendi varlığını, varoluşunu sorgulamak bu anlamda önemlidir. İşte bu kendini kolaçan etme anları kim olduğunu hatırlamak, kim olduğunu bilmektir. Sokrates' in "Kendini bilmek" ten kastettiği, sonradan öğrenilmiş ve dayatılmış değer yargılarından uzak, insanın toplumsal olanı sorgulayarak ulaştığı bir kendilik bilincidir. Kendini bilmek tüm belirlenimlerin ötesinde *özel olanın kendini açığa vurmasıdır*. Özel olan onu o yapan şeydir. Özel olanı bulma sorunu Antik Yunan'dan beri, yaklaşık 2500 yıl sonra bile hala peşinde olduğumuz bir sorun. Bugün Masterson yaklaşımında gördüğümüz *kendilik aktivasyonu* kavramıyla kastedilen insanda bu özel olanın açığa çıkmasıdır. (Masterson, 2010).

Nörobiyoloji araştırmalarıyla (Cozolino, 2014) artık biliyoruz ki bebeklikten itibaren çevre-bebek ilişkisiyle şekillenen bir kendilik söz konusu. Aynı zamanda bebek, Stern' in ortaya attığı ve araştırmalarla da doğrulanan bir "çekirdek kendilik" ile doğuyor (Stern, 2017). Sadece anne-bebek ilişkisi diyemiyoruz artık buna, çünkü kaotik bir sistem mevcut. Bebek aslında bir ilişkiler ağının içine doğuyor. Sadece anne değil, aynı zamanda baba, anne ile babanın ilişkisi, onların öznelliğini etkileyen sosyal, ekonomik, kültürel bağlamlar, genetik miras, ilişkisel miras, vs kaotik bir sistemi oluşturuyor. Çekirdek kendilik bu ilişkiler ağıyla genişliyor, büyüyor, şekilleniyor. Şu halde bebeğin bir öz-bilince sahip olup olmadığı, bu belirlenimli oluş çerçevesinde özel doğasını nasıl oluşturduğu ya da oluşturup oluşturmadığı bir sorundur. Peşine düştüğümüz bu özsellik sorunu, insan zihninin olanakları çerçevesinde özgürlük sorunu, özerklik

sorunudur; bu, “belirlenimsiz bir insan varlığı mümkün müdür?” sorunudur. Bu aynı zamanda zihinsel yapının -ki bu sadece bilişsel değil aynı zamanda insanın duygusal ve davranışsal durumunu da içerir –belirlenimliliği ya da belirlenimsizliği bağlamında nasıl değiştiği sorunudur. Zihinsel yapının şekillenmesi ve değişmesi sorununun alternatif cevaplarıysa bizim psikoterapi anlayışımızı şekillendirecektir.

Elbette bu, nöropsikolojik bir açıklamayı da gerektirir. Ancak bu çalışmada buna girilmeyecektir. Aynı zamanda Zihin Felsefesi’ nin yoğun olarak üzerinde çalıştığı bilinç, öz bilinç, farklı zihin durumları, beyin-zihin ilişkisi vs bu çalışmada tartışılmayacak, ancak bu konulara bir alt yapı oluşturulmaya çalışılacaktır. Bu çalışmanın odağı, “Ben” ve “Öteki” kavramları üzerinden belirlenimsiz/belirlenimli insan varlığı ve bunun üzerinden zihinsel işleyişteki değişim, bu bağlamda ele alınabilecek psikoterapi anlayışlarıdır. Amaç, psikoterapist olarak seçeceğimiz bilimsel yolun kendi içinde tutarlı ve bütün olabilmesi, yani bilimsel bir yol olabilmesi ve felsefenin olanaklarının psikoterapilerde uygulanabilirliğini değerlendirmektir.

Bu tartışmada öne çıkan iki önemli soru şudur: (1) Zihin doğayla nasıl bir ilişki halindedir? (2) Kültürel ve tarihsel bağlamından, bir Öteki’ nden bağımsız özerk bir zihin mümkün müdür? Bu tartışmayı iki boyutta ele alacağız: İlki insanın varoluşunda zihnin nesnel dünyasıyla olan ilişkisi (öznenin nesneyle olan ilişkisi), ikincisi de yeni bir özne olarak nesnel dünyada ortaya çıkmış bir Öteki’ nin varlığında zihnin işlemesi (öznenin diğer bir özneyle olan ilişkisi). Bunu ele alırken Birlik-Çokluk sorunu üzerinden özsellik ve “Arkhe” kavramlarına değinilecek; zihin ve bilinç kavramları özne-nesne diyalektiği üzerinden ortaya konulacaktır. İnsan varoluşunun, zihinsel oluşumun Ben-Öteki ilişkisinde nasıl ortaya çıktığı tartışılacak; “Ben” ve “Öteki” kavramlarına belli filozofların bakışı incelenerek “Hangi Zihin Hangi Psikoterapi” üzerinden bir tartışma sunulacaktır. Böylelikle Birlik-Çokluk, Zihin, Bilinç, Ben ve Öteki gibi kavramların psikoterapi açısından nasıl bir açılımının olduğu tartışmaya açılmış olacaktır.

Arkhe, Birlik-Çokluk ve Özsellik Sorunu

Özsel olanın peşine düştüğümüzde tam bu noktada Ben ve Öteki sorunu üzerine bir cebelleşme başlıyor. Ama aslında özsel olanı aramanın da öncesinde Antik Yunan’ da öz ve biçim ayrımı yapılmış. Özsel olanla biçimsel olanın arasında bir sınır var. Biçimsel olan devamlı dönüşen,

değişen nesnelere dünyası, çokluğun olduğu dünya. Özsel olansa tüm değişenlerin ötesinde değişmeden kalan, tüm çokluğun ve nesnel olanın varlık nedeni. Antik Yunan bu değişmeden kalan, her şeyin nedeni olan ilk nedeni araştırıyor. Çoklu dünyayı açıklamaya çalışıyorlar. Her şeyi açıklayan bir ana madde arayışındalar. (Sahakian, 1997). Örneğin Thales Arkhe' nin su olduğunu iddia ediyor, "her şey sudan gelir." Anaksimenes ise ıslaklığın suyla açıklanabileceğini ama bu durumda kuruluğun nasıl açıklanacağını soruyor. Anaksimenes' e göre varlığı suyun "yokluğu"yla açıklamaya kalkarsan olmayan bir şeyi ilk neden yapmaya çalışmış olursun ve bu da çelişiktir, o zaman ilk neden su olamaz. "İlk madde sonsuz olan ve birlikli havadır diyor, hava sonsuz bir hava denizi olarak evreni kuşatır" (Gökberk, 2011). Ancak çokluğu açıklamaya kalktıklarında güvenli bir dayanak bulamıyorlar bir türlü, çünkü Çokluk dünyası devamlı değişiyor. Devamlı değişen dünyada güvenli dayanağı bulmak için yapabilecekleri tek şey kalıyor, Çokluğa tabi olmayan, çokluktan ayrı duran değişmeyen, dönüşmeyen bir Birliğin peşine düşmek. Tek ve bir olan öz ile nesne dünyası arasındaki sınır böyle çizilmiş oluyor. Bu öz kimilerine göre her insanda bir ve aynı olan evrensel bir akılken kimilerinde tek tek kişilerin kendilerinin yarattığı bir şey. Kimine göre de böyle bir öz yok ya da sonrasında yaratılan ve yaratıldığı anda da kaybolan bir öz var. Çokluk bir yanılısamaysa, birliğin sadece farklı görünümüleriye çokluk üzerinden birliği açıklamak Platon' un deyimiyle "gölgelerle uğraşmak" oluyor. Şimdi Birlik, Çokluğun içinde ve Çokluğu var eden bir şeyse her insanda bir ve aynı olan bir öz bulunmalıdır. O zaman bu kadar insan çeşitliliğini sağlayan nedir? İki insanı birbirinden ayıran nedir? İki insan arasındaki sınırı, farklılığın kaynağını nerede bulacağız? Madem bu kadar farklıyız, ortak bir dünyayı nasıl kurduk, ruhsal bir rahatsızlığımız olmadığını düşündüğümüzde barış, güven, sevgi vs nasıl hepimiz için de arzulanan bir durum? Bizi bunlarda ortaklaştıran nedir? Antik Yunan' da tartışılan böyle bir mevzu.

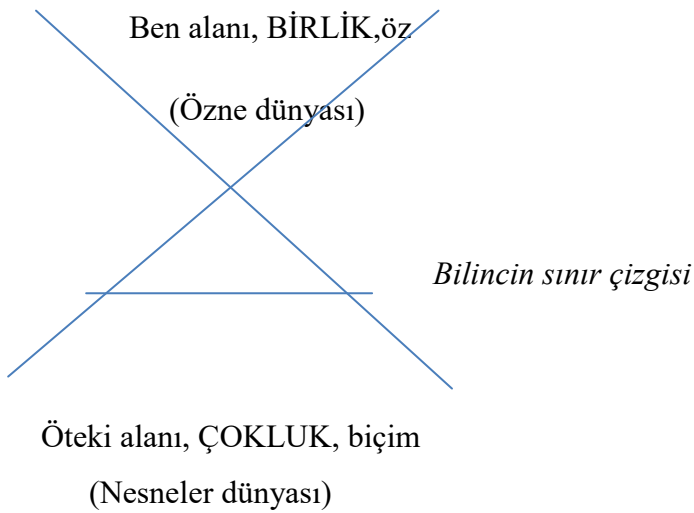
Ben ve Öteki Kavramı

Zihin ve Bilinç

İnsan akıl sahibi bir varlık olması anlamında doğada özel bir yere sahiptir. Homo sapiens, "bilen insan" anlamında iken homo sapien sapiens, "bildiğini bilen insan", zihninin kendi üzerine katlanması anlamında bize refleksiyonu verir (Bilgiç, 2016b; Timuçin, 2000).

Refleksiyon, psikolojide gördüğümüz mentalizasyonun ta kendisidir. Zihin, beynin bir işlevidir ve düşünsel etkinlikler için bir mekan teşkil eder. Düşünsel etkinlik hem kendi üzerine hem de ötekiler-nesnelere üzerine yönelim halindedir. Zihin kendi üzerine düşünürken de ötekileri kendine baz alır. Zihin aynı zamanda tüm bu yönelimi anlamlandıracak bir yapıya da sahiptir. Bu Meriç Bilgiç' in bahsettiği 2 Seviyesinde Soyutlamadır. Bilgiç' e göre 0 seviyesinde soyutlama, soyutlamanın henüz yapılmamış olduğu evre, doğanın düşünceye konu olmadığı evredir. Burada doğa kendi başına, olduğu gibi olan doğadır. Buna soyutlama denmesinin nedeni ise diğer evreler geçildikten sonra ulaşılan bir evre olmasıdır. 1 seviyesinde soyutlama, hayvanlarda görmüş olduğumuz soyutlama biçimidir. 2 seviyesinde soyutlama ise yani çift katlı soyutlama, algılanan üzerine düşünmeyi, düşünme üzerine düşünmeyi, dili, kavramları oluşturur. Kültür ve tarih bu çift katlı soyutlama özelliğinin bir sonucudur (Bilgiç ve Bilgiç, 2014).

Şu halde insan, zihni vasıtasıyla (çift katlı soyutlama yeteneğiyle) arasına koyduğu sınırla doğadan ayrılan ve mecburen zihin ile dünyayı anlamlandıran bir varlıktır. Bir yandan çokluğun dünyasına açılıyor bir yandan zihinle tekrar tekrar bu nesnelere dünyasının uzağına düşüyor. Bilinç ise zihnin bu etkinliği sırasında ortaya çıkıyor. Bilinç dediğimiz kendini kendisi olmayandan ayırabilme özelliğidir; kendisini kendisiyle özdeşleştirebilme ve kendisi olmayandan ayırabilme olarak zihinsel bir eylemdir. İşte bilinç ayrı gibi duran iki alanın kesiştiği noktada durur. Bir yanı sıra nesnelere dünyasına açılan insan, bir yanı sıra da kendine açılır (Bilgiç ve Bilgiç, 2014).

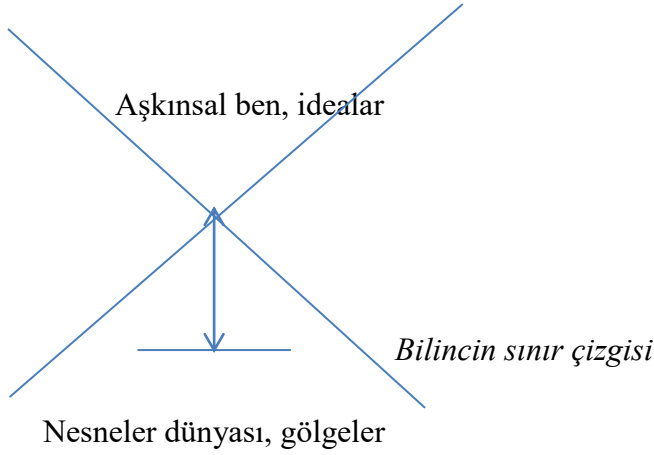


Şekil 1: Özne-Nesne Ayırımında Bilinç, Zihnin İşleyişi. (Bilgiç ve Bilgiç, 2014)

Belli Başlı Filozofların Ben ve Öteki Kavramına Bakışları

Platon' da Ben ve Öteki

Platon' un idealar dünyası dediği aşkınsal dünya, insanın zihninde olan doğuştan gelen özsel fikirler, idealar dünyasıdır. Platon' a göre İnsandaki bu özün ışıldaması ile insan bilgiğe ulaşır. Bu, akıl ile başlayan sorgulamanın sonunda gelen bir ışıldamadır. Platon' a göre bu anlamda nesnelere dünyası gölgeler dünyasıdır. Zihnin bilmediği bir şeyi öğrenmesi söz konusu olamaz, çünkü zihne zihni-dışı herhangi bir şey giremez. Tüm bilgi zaten zihinde vardır, sadece doğması gerekir. Sokratik doğurtma yöntemi de Platon' da buna hizmet eder (Gökberk, 2011).

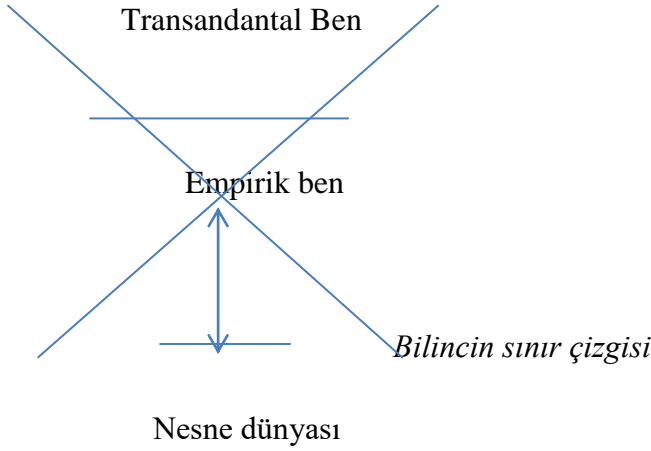


Şekil 2: Platon' da İdealar ve Nesnelere

Kant' ta Ben ve Öteki

Kant içinse bilmek mümkündür. Ancak zihin kendinde şeyleri, numen' i bilemez, o bize kapalıdır. Ama saf aklın kategorileriyle onları birer fenomen olarak bilebiliriz. Bu kategorileri yüklemekten tam algı mümkün değildir. Bu kategoriler öznel dünyanın içindedir. Bu öyle bir özneliktir ki her insanda bir ve aynıdır. Kant'a göre bir nesnenin öznel bir deneyimle bilinebilmesi, özneyi de aşan, özneliğin özünde her insanda ortak olarak bulunan kategorileri taşıyan, algıya dayalı olmayan *Transandantal Ben*'le mümkündür (Bebeğin doğuştan getirdiği özellikler gibi düşünülebilir, ancak Kant' ın Transandantal Ben dediği her insanda ortak olarak bulunan, ön kavramları taşıyan bir Ben'dir. Kant' a göre kategoriler, nesnenin bağlamlarıdır. Nesnenin kendisi, kendinde-şey (*neumenon*) Ben tarafından olduğu haliyle bilinemez, onu bilebilmem ancak ona kategorileri yüklememle, onun Ben deneyimine girmesiyle mümkündür.

Bir nesnenin Transandantal Ben deneyimine girmesi, Empirik Ben tarafından sarılarak bir “*phenomeunon*” e dönüştürülmesi demektir. Yani fenomenleri var eden Transandantal Ben’dir, benim zihnimdir. Kant’ a göre evrensel aklın, saf aklın ilkeleri ile bu mümkündür (Bilgiç, 2016a).



Şekil 3: Kant’ ta Ben ve Öteki

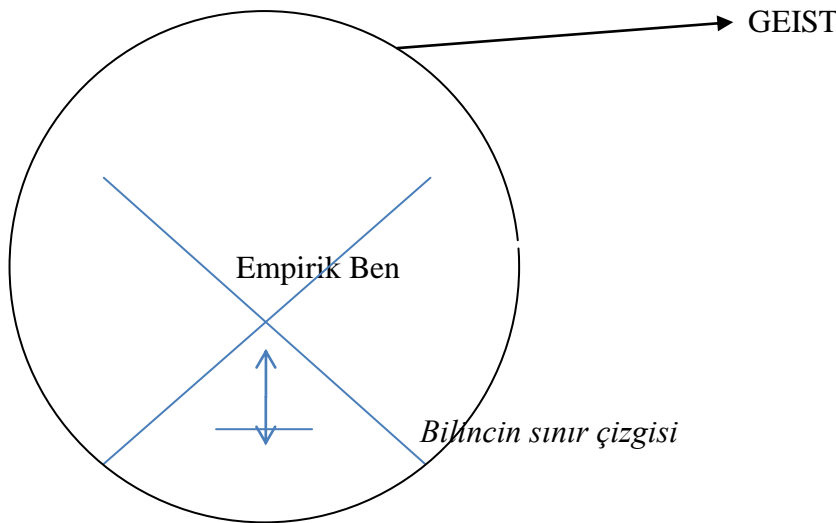
Hegel’ de Ben ve Öteki

Hegel’ de zihinsel işleyiş ancak bir öteki ile diyalektik bir ilişki halinde mümkündür. Düşünme diyalektik bir süreçtir. Tüm var olanlar “Geist” denen temel ilkeden pay almıştır. Hegel’ e göre doğadan, kültürden ve tarihten ayrı bir “Ben” düşünülemez. Kant’ taki Transandantal Ben mümkün değildir. Ben sadece empirik dünyada var olan empirik bir Ben’ dir. İnsan tüm var olanlar gibi “Geist” denen temel ilkeden pay almıştır. Nesnelere dünyası da özne de Geist’ ın ayrı şekilleridir. İnsan bu havuzun içinde diyalektik bir varoluşa sahiptir (Bilgiç, 2016a).

Diyalektik yöntemin köklerini ise Fichte’ de buluruz. Fichte diyalektiği bir “eylem” olarak ele alır. Kant’ ta Saf aklın kategoriler aracılığıyla bilmesi durağan, doğma, aydınlanma gibiyken Fichte’ de bilme eylem olarak ortaya çıkar. Temel olarak tez-antitez ve sentez aynı anda vuku bulur. Şöyle ki, bir nesneyi bilme hamlesinde ilk olarak o nesnenin o olduğunu imlerim; yani “a, a’ dır.” Onu o haliyle kavrarım. Bu ” tez” dir. İkinci olarak, onu diğer nesnelere ayırt ederim, sınır koyarım; a, non-a değildir. Bu “anti-tez” dir. Üçüncü olarak da a ve non-a’ yı bir arada içine alan yeni bir kavram içinde sınırlarım. Bu şu demektir; “Ben” ancak karşısına “Ben olmayan” koyarak ben olabilir. Ben ile Ben olmayan’ı karşı karşıya koyduğumuzda 3. Bir adım olarak bu ikisinin birbirini sınırladığını da görür ve kavrarım. Ben ben olmayan’ ı belirleyen, ben olmayan

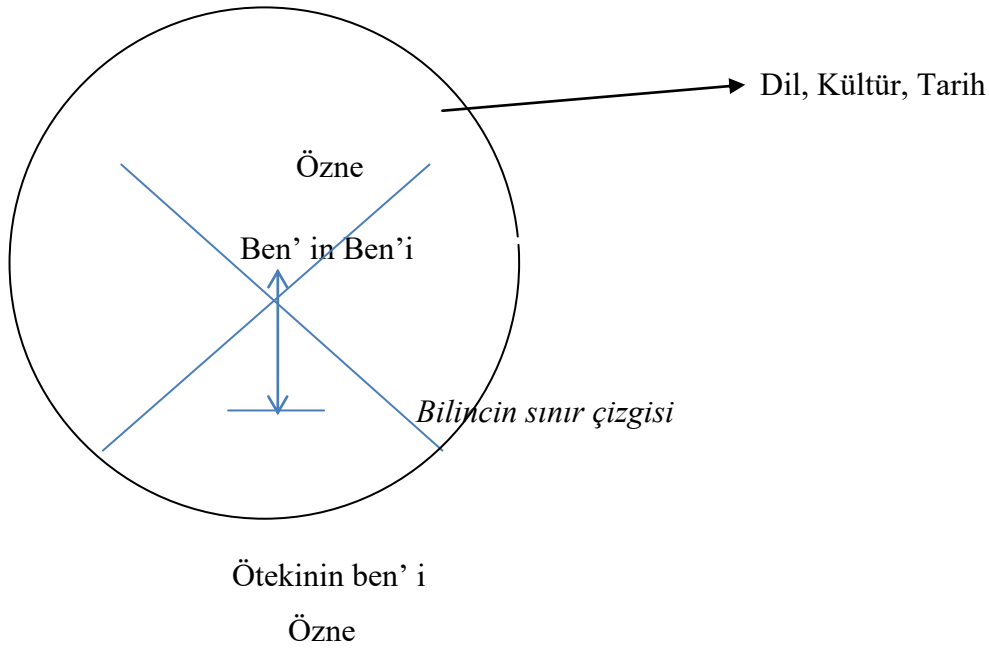
da belirlenmiş ve duyulanmış olarak birbirlerini sınırlar. Dolayısıyla a ancak bir non-a nın varlığında mümkündür. Ben ancak ötekinin varlığında mümkündür. Birbirinden ayrı duran ben ve öteki aslında birbirini var eden iki alandır (Gökberk, 2011; Sahakian, 1997).

Kültür dünyası içinde her insan birbirinin antitezi olur. Ben insan olarak bir ötekiyle aynı havuz içinde var olurken, bir öteki, Ben' in nesnesi olur; Hegel buna *kendinde ide* der; bu Kant' ın "kendinde şey" dediği dışımızdaki nesnelere dünyasıdır. Her insan bir ötekinin nesnesi olur, yani antitezi. Hegel' e göre Ben-tez, öteki- antitez' dir. Fakat benim için nesne olan öteki, aynı anda "kendisi için olma" halinde ve ben o durumda onun için bir nesne oluyorum, kendinde ide oluyorum. Kendi için olma kendini gerçekleştirme, kendini bir amaç olarak taşıma, kendisi için var olmaktır. Öteki, *kendi için ide*' ye dönüştüğünde ben onun kıskacına giriyorum. Böylelikle toplumun içine düşüyoruz. Kendi için ide; kendisi için olmak isteyen, istek sahibi, kendi iç amacını yaşayan akıl... Bu ancak bir öteki ile ilişkide empirik bir zeminde vuku bulur. Kendinde ide ise, bir potansiyel olarak gücünü taşır, gizlidir. Bu kıskacın içinde, onun dünyasına mahkum oluşunu fark eden insan, başkasının antitezi olmanın dışına çıkacak şekilde kendi orijinliğinde, yani kendinde ide olarak aynı anda da kendisi için kendisinden ötürü, amacı kendinden taşan, kendini gerçekleştiren bir varlık olmaya çalışır. Hegel' e göre bu sentez, diyalektik karşı gelişlerin birleştiği üst bir noktadır (Bilgiç, 2016a).



Nesne dünyası

Şekil 4: Hegel' de Ben ve Öteki

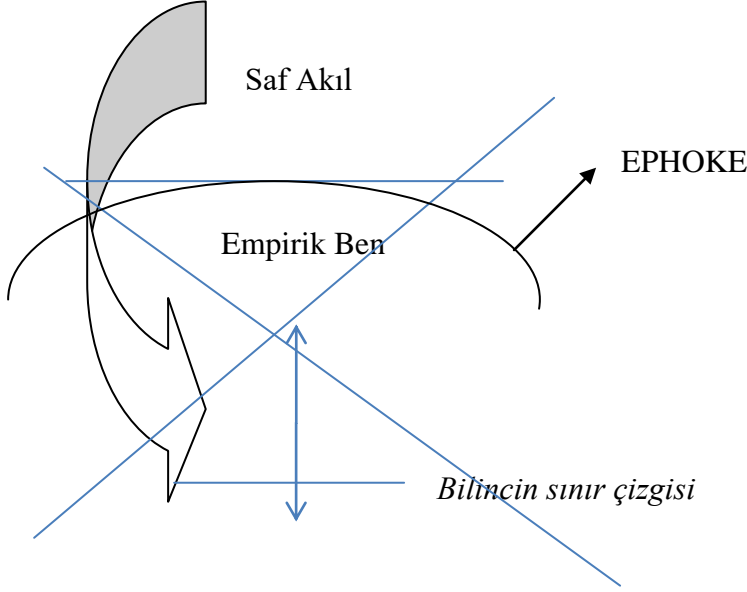


Şekil 5: Hegel' de Kültür Dünyasında Ben ve Öteki

Husserl'de Ben ve Öteki

Husserl' e göre, "Ben" tüm dünya deneyimlerim içinde varım ve bu dünya ben deneyimleri içinde bu ortaya çıkıyor. Dünyanın bu şekliyle ortaya çıkmasının nesnelere ilgili bir yanı olduğu kadar daha çok Empirik Ben'le, psikolojik, toplumsal, tarihsel, kültürel olarak inşa olmuş Ben' le de ilgisi var. Psikolojik Ben' le bu dünyanın anlamlı bir ilişki içinde ortaya çıkması ayrılmaz bir bütündür. Husserl buna *psikolojizm* der. Husserl için saf akıl vardır ve neumenon' a ulaşmak da mümkündür. Ama bunun için öncelikle fenomenleri askıya almak, psikolojizme düşmemek gerekir. Bunun ardından askıya aldığımız, yani yargı vermediğimiz fenomenleri çözümleyerek onların ne' liğine ulaşabiliriz. Yargı verirsek ya nesnel dünyaya ya da kültürel dünyaya, değişken, sarsılabilir dünyaya düşmüş oluruz. Ondan bağımsızca, onu askıya alarak, o bağlamın dışına çıkarak ele aldığımız nesnenin özüne ulaşabiliriz. Bilincimiz bu haliyle fenomenlerin inşa edilme sürecidir. Hem kendimizi askıya alacağız hem de kendimiz aracılığıyla düşüneceğiz. Ele aldığımız nesne bizim onlara ilişkin algımıza bağlıdır. Bir nesne hakkında düşünmek ile o nesne arasında karşılıklı bir bağımlılık vardır. Hem o nesneye dair algımızı askıya alacağız (fenomeni) hem de ancak algımızla ulaşabileceğimiz nesnenin özüne (neumenon' a) ulaşabileceğiz. Ben seni

kendimden bilirim. Senin özünü bilmem için kendimden yola çıkmam gerekir. Ama aynı zamanda kendimdeki öznelliği de bir kenara bırakmalıyım. Hem dayanak noktası yapmalıyım hem de üstünden atlamalıyım (Husserl, 2003; Bilgiç, 2016a). Psikoterapideki terapötik ittifak noktası.



Nesne dünyası, Öteki
kendinde şeyler

Şekil 6: Husserl' de Ben ve Öteki

Heidegger'de Ben ve Öteki

Heidegger' e göre ise nesnelere ulaşamazsın, o özü yaratırsın. Bu yaratım aynı zamanda bir oluşturma. Bu da diyalektik yöntemle fenomenler üzerinden mümkündür. Varoluş diyalektik bir süreçtir ve yalnızca fenomenlerin varlığından söz edilebilir. Heidegger' de öne çıkan en önemli kavram "Dasein" kavramıdır.

"Dasein" hem varlığın kendisi hem de varlığın oluş sürecidir, ama yani Dasein, varlığın insanla birlikte ortaya çıkışıdır, kültürdür, etrafımızı saran ikinci doğadır. Çünkü olmuş bitmiş bir varlık değildir. Olmakta olan, olmaya çalışan eksik bir varlıktır. " Varolan-şeyin Varlığının kendisi varolan-şey değildir" (Heidegger, 2004). "Sein" varlık anlamındadır; kendinde şey gibi, insandan bağımsız doğa varlığı, genel varlık anlamına gelir. Husserl hep buna ulaşmaya çalışmıştır. Ancak

Heidegger, böyle bir var olmanın mümkün olmayacağını söyler. “Dasein” henüz varlığa gelmemiş eksik oluşunu tamamlamamış, henüz olmakta olan anlamında bir kavram olarak karşımıza çıkar. Da-sein, fenomen gibi, şimdi ve burada olan, algılanmış olan varlık anlamını taşır. Algılanmış olmakla, Sein soyutlanmış, bu yüzden kendine yabancılaşmış ve Dasein halini almıştır. Dasein’ in oluşuna bakarak, varlığı anlayabiliriz. Dasein, Heidegger’ de varlık olarak geçer. Ancak bu varlık yine insanla birlikte ortaya çıkmıştır, ancak fenomen olarak ortaya çıkan şeyi biz bilebiliriz. Bu nedenle varlık sorgulaması, insan varlığının sorgulanmasıdır Heidegger’ e göre. Heidegger, bu varlığın özünü yaratma sürecini, fenomen analiziyle açıklar (Bilgiç, 2016a).

Dasein kendi varlığını yorumlarken, bunu kendisi dışındaki kendisi olmayanlar, ötekiler üzerinden yapar. Kendini nesne gibi karşısına alıp yapamaz, kendi içinde kalır. Kendinde bir dayanak noktası yoktur. Bu oluş diyalektik bir süreçtir, diyalektik ilişkiler ağı içinde insan kendi varoluşunu anlamlandırmaya çalışır. Bu anlamlandırma ile sonuçta Dasein kendi özünü oluşturacaktır. Bu yüzden olmakta olan, olmaya çalışan eksik bir varlıktır. Öz, dışarıdan sunulmuş ya da içimizde var olan bir şey değildir. O, diyalektik olarak yaratılan, mecburen içine düştüğü ilişkiler ağından çıkmaya çalışırken, bu sefer de kendine hapsolan Dasein’ in an’ da ürettiği-yarattığı ama yarattığı an’da da yine ilişkiler ağında zihinler tarafından yok edilen bir şeydir (Bilgiç, 2016a; Gökberk, 2011; Heidegger, 2004; Sahakian, 1997).

Sartre’ da Ben ve Öteki

Sartre’ a göre insan doğası nesnelere dünyasına benzemez. Heidegger’ in tüm bir varlık dünyası olarak aldığı Dasein, Sartre’ da sadece insana uyarlanır. Nesne ne ise odur, insan ise ne değilse odur. Bu şu demektir, bilinç var olmak için bilme eylemini gerçekleştirmeye, bunun için de bir ötekine, bir başka nesneye ihtiyaç duyar. Özne, kendini tekrar tekrar inşa etmek durumundadır ve bu inşayı kendi dışındakiler üzerinden yapar. Belirli olanlar üzerinden yapar. Belirlenmişlik, insan bilincinin niteliğidir. Kendi özniteliklerinden yoksun olma, belirlenmiş olma bilincin aslında bir var olmayış, yokluk hali olduğunu, hiçlik olduğunu imler. “Sen kimsin?” sorusu cevapsız bir sorudur. İnsan bu hiçlik halinden “*kendi için*” olmakla kurtulmaya ve bir varlık olarak kendini ortaya koymaya çalışır. Nasıl *kendinde*: “a, a’ dır” şeklinde ifade edilirse, kendi için olma ancak “a, non-a’ dır” olarak ifade bulur. Kendi için olma “non-a” olmanın bilincinde olmaktır, böylece a olmak ister, kendini arar. Non-a olmak demek, aslında a olmamak demektir,

kendisi olmayan bir şey olmak demektir. Non-a bir değillemedir. Değilleme üzerine varlığı açıklamaya kalkmak, bir şeyi olmadığı haliyle açıklamaktır ve yokluğu açıklamak demektir. Kendi için var olmak, tamamen kendi seğimiyle, özgürce gerçeklikte kendini var etmek demektir, bunu hiçliğinin bilincinde olduğu için, hiçliğini olumsuzlamakla yapar (Gökberk, 2011).

Gerçeklikte var olmak, kendini gerçekleştirmek demek, insanın topluma, öznelarası bir alana, dünyanın içine düşmektir. Sartre da Heidegger gibi, bu düşüşü bir cehenneme düşmek olarak görür. Ötekinin nesnesi olmak, öteki tarafından yutulmak. Nesne olma hali rahattır, bir ötekinin belirlemesi, seni kendinde varlığa, nesneye çevirir ama aynı zamanda da akışkanlığını toplayacak da bir kap olmuştur. Dünya içinde örneğin bir mesleğin vardır, bu senin hiçliğini doldurur, hiçliğini bununla doldurup var olmaya çalışırsın. Bu rolü icra etme biçiminin sana özel olması, “kendi için”, kendini bir amaç olarak görmen, kendini gerçekleştirme hamlidir. Bunu yaptığın anda, kendi için olduğun, kendi ide’ ni kendi biçimini, empirik dünyada, öznelarası dünyada, meslektaşlarınla paylaştığın anda; artık orijinal bir varlık olarak onları belirlemen ve kendin olarak bilinmen, algılanman imkanı olur, “kendi başına bir fenomen haline geçersin” (Bilgiç,2014), onların dünyasının içinde tamamen eriyip gitmezsin. Ancak insan için bu sadece bir hamledir. Ancak bu hamlede bulunmazsan nesnelere dünyasındaki bir nesne gibi, kendinde bir ide olarak da yine tamamen belirlenmiş, bir kopya olursun.

Hangi Zihin Hangi Psikoterapi Kuramı?

Yukarıda yapılan felsefi tartışmaların ışığında seans odasına girdiğimizde danışan da terapist de karşılıklı olmuş bir ağın içinde var olur. Şimdi Ben’ in Ben’i ile Öteki’ nin Ben’ i arasında aşılmaz bir sınır varsa terapi mümkün olmaz.

Eğer ki danışanın Ben’ i sadece Öteki (yani terapist) tarafından şekilleniyorsa ya da tam tersi Öteki’ ni var eden (yani nesnelere var eden, nesneden bağımsızca benim zihnimse) Ben ise yürüttüğümüz terapi davranışçı bir terapi olacaktır, ki bu felsefi anlamda pek mümkün görünmüyor. Keza psikoloji tarihinde de davranışçılık tez zamanda bilişsel-davranışçı yaklaşım olarak değişime uğradı.

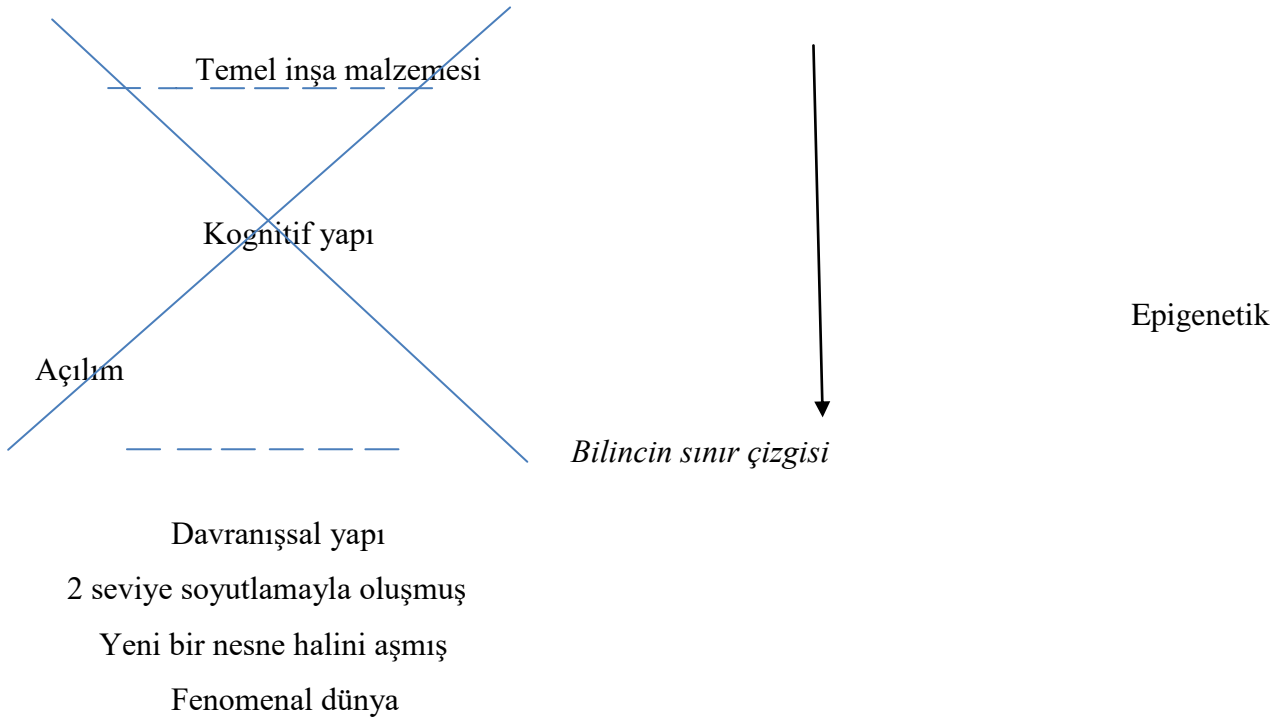
Eğer ki böyle bir sınır var ve ortak ilişkiyi ancak fenomenal dünyada kuruyorsak, benim fenomenal dünyadaki söylemim –yine bir fenomen olarak- danışanın fenomenal dünyasından

aldığı ve kendi iç süreçleriyle kendi öznelliğinde anlamlandırıldığı bir değişime neden olur. Aynı şekilde danışan da kendi söylemini ortak fenomenal alanda terapistle paylaşmış ve terapistin öznelliğinde yeni bir anlama bürünmüş olur. Danışanın anlam dünyasına ulaşmaya çalışan terapist, danışanın saf aklına, numenon'una ulaşmaya çalışır. Danışanın terapisti anlaması da danışan için yine böyle bir uğraştır. Şimdi bu terapinin olanaklılığını duyuran bir noktadır. İşte bu noktada terapist, fenomenal alanda danışanı etkilemeden kalmayı başarır, hastanın ben' i dış uyarandan etkilenmeden kendini ortaya koyacaktır. Terapistin nötr duruşuna özellikle vurgu yapan analitik yönelimli kuramlar böyle bir felsefi zeminde ilerler (Atwood ve Stolorow, 2013).

Diğer taraftan fenomenal ağdan ayrı duran bir özbilinç yoksa, yani “Ben” fenomenal dünyada Öteki' lerle ilişki bağlamında tekrar tekrar oluşuyorsa; bir öz yok, ama o özün fenomenal dünyada yaratılması söz konusu ise biz ilişkisel zeminde bir psikoterapi yürütmüş oluruz. Zihinsel işleyişe son derece uygun görünse de bu kuramların da açmazları vardır. Şimdi danışan hem benim tarafımdan belirlenen hem de beni belirleyen olduğunda, iki tarafın da özseliğinden bahsedemediğim noktada birbirimizi nasıl bileceğiz? İki tarafın da özsel dünyası bu ilişki ağında belirleniyorsa bu özseliği nasıl yakalayacağız? Danışanda, örneğin Masterson' un şizoid/ narsist/ borderline vb kendilik bozukluklarının (Masterson, 2015) olup olmadığı terapistin öznelliğine göre değişecek mi? Ya da fenomenal dünyadaki en ufak değişimden kendi varoluşunu değiştirecek kadar etkileniyorsa bu insan, belirleyebildiğimiz koşullar dahilinde şu, diğer belirleyebildiğimiz koşullar dahilinde bu mu olacak? Hangi koşullar, ne kadar belirlenebilir? Biz neye göre değerlendireceğiz danışanı? Hatta patoloji kriterimiz ne olacak?

Kaotik bir noktaya geliyoruz. Böyle bir anlayışla terapi yürütüyorsak yürüttüğümüz terapi rölatif psikoterapi gibi görünüyor. Ancak tam olarak bunu da söyleyemiyoruz. “Bütüncül bir model: Rölatif Psikoterapi” isimli makalesinde Özakkaş (2016), bunu “İç dünyamızda ilişkisel bir matrixin yaşandığını, bu matrixin her an aktif ve canlı bir şekilde anlamı yeniden ürettiğini, üretilen yeni anlamların yeni fırtınalara gebe olabildiğini veya yeni diyalektik ilişkileri başlatabileceğini temel bir kabul olarak esas almaktayız.” şeklinde ifade etmiştir (Özakkaş, 2016). Özakkaş'a (2016) göre “...insanın ruhsal oluşumunda temel kabul edilen vazgeçilmez unsurlar vardır, bunlar yaradılışla gelen insanı insan yapan temel niteliklerdir. ‘Temel inşa malzemeleri’ olarak ortaya konan bu unsurlar epigenetik bir açılımla diyalektik olarak kognitif ve davranışsal yapılarla ilişki halindedir.” Yani özsel bir yapı mevcut, ancak diyalektik bir

şekilde bu özün yaşamsal bir hal alması söz konusu... Varoluşçuluktan ziyade Husserl' in Fenomenolojisi' nin izleri daha yoğun gibi görünüyor. Özakkaş (2016), bilimsel veriler ışığında şöyle devam ediyor: “Tedavi sürecine baktığımızda havadaki yağmur yüklü bir bulutun merkezini ve sınırlarını tayin etmek nasıl mümkün değilse; insanların ilişkilerini, içsel sistemlerinin anlamını ve merkezini tam olarak tayin etmek mümkün değildir. Ancak ana merkezi konumun ne olduğu, ana akımın ne tarafa doğru yöneldiğini kısmen anlamak mümkündür. Bulutların yeni bir girdi karşısında ani ve farklı bir tepki verme özelliklerini insanın ruhsal yapısındaki ilişkiel matrixe benzetebiliriz. Sisteme yeni bir girdi tüm sistemi alıp başka bir yere götürebilmektedir” (Özakkaş, 2016).



Şekil 7: Rölatif Psikoterapi (Özakkaş, 2016)' de Ben ve Öteki

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada zihnin işleyişi ve bilinci, ben ve öteki kavramlarını, bu çerçevede de insanın hem toplumsal hem de öznel yaşamdaki duruşunu tartıştık. Önemli filozofların bu konuya yaklaşımlarına odaklandık. Ben ve öteki ilişkisinde insanın belirlenmişliği ya da özelliği bağlamında, psikoterapi alanında danışanın ve terapistin konumuna dair bir farkındalık

oluşturmayı; insan-bilimsel bir çerçevenin felsefi yol üzerinden çizilebilmesinin olanaklarını araştırmayı hedefledik. Bu perspektiften hareketle psikoterapilerde nasıl bir insan zihniyle karşı karşıya olduğumuzu bilmemiz ve terapist-danışan ilişkisindeki sağaltıcı gücün odaklarını tanıyabilme imkanı yeni psikolojik tartışmalara beşiklik etme potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, zihin, üst zihin, sosyal beyin, bilinç, öz bilinç, nöropsikoloji konularına odaklı daha geniş kapsamlı ve gerçek vakalarla desteklenmiş bilimsel çalışmalar yaparak etik, metafizik ve zihin felsefesi alanlarında tartışmalar yaratılması gelecek çalışmaların odağı olacaktır.

Kaynakça

- Atwood, G. E. ve Stolorow, R. D. (2013). *Öznelliğin yapıları & psikanalitik görüngübilim incelemeleri* (Z. Ertan, çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Bilgiç, M. ve Bilgiç, K. (2014). *Felsefeye çıkış*. İstanbul: Umuttepe Yayınları.
- Bilgiç, M. (2016a). *Bilim, felsefe ve üniversite*. İstanbul: Umuttepe Yayınları.
- Bilgiç, M. (2016b). *Antropogonia*. İstanbul: Umuttepe Yayınları.
- Cozolino, L. (2014) *İnsan ilişkilerinin nörobilimi, bağlanma ve sosyal beynin gelişimi* (M. Benveniste, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Gökberk, M. (1961). *Felsefe tarihi* (22. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Heidegger, M. (2004). *Varlık ve zaman*. (A. Yardımlı, çev.). İstanbul: İdea Yayınevi.
- Husserl, E. (2003). *Fenomenoloji üzerine beş ders*. (H. Tepe, çev.). Ankara: Bilim ve Sanat.
- Masterson, J. F. (2010). *Gerçek kendilik* (P. Üzeltüzenci, çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Masterson, J. F. (2015). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları* (H. Şentürk, çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Sahakian, S. W. (1995). *Felsefe tarihi* (A. Yardımlı, çev.). İstanbul: İdea Yayınevi.
- Stern, D. (2012). *Bebeğin kişilerarası dünyası psikanaliz ve gelişimsel psikolojiden bakış* (Ö. Karakaş, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Timuçin, A. (2004). *Felsefe sözlüğü* (5. Baskı). İstanbul: Bulut Yayınları.

Özakkaş, T. (2016). A unifying model of relative psychotherapy. *Journal of Unified Psychotherapy and Clinical Science*, 1, 65 – 84.

<https://www.youtube.com/watch?v=SG7Ksbrf0ds>

<https://www.youtube.com/watch?v=er0jaY7vbxA&t=8s>