

TERAPİ

KÜLTÜREL BİR ELEŞTİRİ



KEMAL SAYAR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 11

BİRİNCİ BÖLÜM / MODERN BİR İNŞA OLARAK PSİKOTERAPİ / 19

Psikoterapi nedir? / 27

Psikoterapinin Hikâyesi / 29

Modern Bireycilik ve Ruh Sağlığı / 34

İhtimam Ahlakı / 43

Psikoterapi Kendisini Sorgulayabilir mi? / 47

Psikoterapinin Gelişimi / 48

Modernlik ve Ötesi / 52

Modernliğin Taşıyıcısı Olarak Psikoterapi / 58

Modern Psikoterapinin Gizli Önergeleri / 61

Terapinin Zaferi / 68

Terapi Kültürü / 72

Bir Ahlak Alanı Olarak Psikoterapi / 78

Anlam Ağları / 85

Psikoterapi Kuramları ve Kültür / 88

Protestan Ruhu ve Psikanaliz / 94

Yakınlık / 99

Benlik Bozuklukları / 109

Narsisizm Kültürü / 112

Modern Kibir / 117

Y Kuşağı / 123

Modernlikten Postmodernliğe Benliğin Stratejileri / 126

Bir İyi Hayat Tekniği / 136

İçimizdeki Çocuk / 141

Terapi Körlüğü / 144

Terapi ve Değerler / 149

Modern Psikoterapi ve Kolonizasyon / 154

Modern Bir Terapi Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) / 157

Sosyal Bilinçdışı / 160

Psikoterapi ve Politika / 164

Hermenötik Nedir? / 169

Hermenötik Psikoterapi / 174

İKİNCİ BÖLÜM / 'ISSIZ ADAM'DAN İLİŞKİ İÇİNDEKİ BENLİĞE: İNTERSUBJEKTİF KURAM / 181

Varolmak Tanınmaktır / 181

'İssiz Adam'ın Kalabalıklaşması / 183

Tek Kişi Yaklaşımı / 187
İki Kişi Yaklaşımı / 189
Yeteri Kadar İyi Bir Anne, Yeteri Kadar İyi Bir Terapist / 193
Tek Kişi Yaklaşımının Oluşumu:
Koşullar ve Sebepler / 200
İlişkisel Kuramların Ortaya Çıkışı:
Ötekini Fark Etmek / 210
Ötekinin Varlığı: Savaş ve Barış Arasında / 214
Yanlışlarıyla İki Kişi Kuramı / 218
İlişki İçinde Varlık Olarak İnsanın Yalnızlığı / 220
İmkânsız Varsayım: İzole Zihin Kuramı / 225
Acı, Hayattan Kovulabilir mi? / 229
İntersubjektif Kuram: Fıtrata Geri Dönüş / 233
İntersubjektif Kuram ve Anlam Arayışı / 242
İki Kişi Yaklaşımı:
Terapistin Düşebileceği Tuzaklar / 245
İntersubjektif Kuram ve Bilinçdişi / 247
Ötekini Duymak / 251

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM / İÇİMDEKİ ÖTEKİ: PSİKOTERAPİDE FARKLI BİR DUYUŞ / 255

Radikal Empati / 255
Öteki'ne Karşı Sorumluluk / 258
Modern Terapilerde Kâr- Zarar Hesabı / 262
Hayat ve Birlik Arayışı / 266
'Sen yoksan, ben de yokum': Bağlanma Kuramı / 270
Bir Öteki Olarak Terapist / 274
Terapistin İnsani Sorumluluğu / 277
Felsefi Bir Mesele Olarak "Öteki" / 280
Devredilemez Sorumluluk:
Öteki'ne Duyulan Yükümlülük / 283
Varoluşsal Duygular: Suçluluk, Utanç ve Güven / 285
Terapide Beraberlik / 291
Beraberliğin Sağlanması / 295
Öteki: Bir Nesne Değil, Değerli Bir Varlık / 298
Yüzün Çağrısı / 302
Bir Hedef Ülkü Olarak Duygudaşlık / 306
Bitirirken / 312

SONSÖZ NİYETİNE: BİRAZ YAĞMUR KİMSEYİ İNCİTMEZ / 315

EK/SONDEYİŞ / 319

KAYNAKÇA / 339

İNDEKS / 349

BİRİNCİ BÖLÜM

MODERN BİR İNŞA OLARAK PSİKOTERAPİ

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

Hayat, önümüze yepyeni sorunlar koyuyor günümüzde. Pek çok insan hayatını bilgisayar başında geçirirken, sanal

cemaatler de bir yandan yeni toplumsallaşma biçimleri, yeni ilişki tarzları ve yeni ihanetler ortaya çıkarıyor. Öte yandan öznellik bambaşka bir biçimde tecrübe ediliyor. Yüzyüze iletişim kurmaksızın 'konuşmak', bedenini bir yere götürmeksizin 'gezinmek' mümkün olabiliyor. Çağdaş toplumun yarattığı yalnızlık, yabancılaşma ve rahatlık; insanları kendi mevzilerini korumaya ayarlı, küçük çıkarlarının peşinde koşan, duygusal olarak körleşmiş bir biçimde yaşamaya ve var olmaya sürükliyor. Mekanik ve maddeci bir dünyada ilk feda edilenler ise kişisel ilişkiler, aile hayatı veya duygusal gelişimimiz olabiliyor. Kendimize daha fazla merhamet ve ötekine daha fazla empati gösterirsek, modern dünyanın "başarı koşusu"ndan geri kalır mıyız?

"İyi hayat" dediğimiz şey, çoğu zaman özgül bir sonuç değil; süregiden bir ruhsal yolculuktur. Belirli bir vadiye varmak değildir hedef... Attar'ın o güzelim Simurg hikâyesinde dile getirdiği gibi, menzil-i maksud, bazen yolculuğun ta kendisidir. Belirli bir statü veya zenginliğe erişmek de hedef olamaz, hedef belki de ölüm endişesine ve erken duygusal acılara karşı geliştirdiğimiz savunmalara meydan okumaktır. Ancak bu şekilde daha "canlı" insanlar olabiliriz. Daha dolu bir hayat; korku, endişe ve acı gibi nahoş duyguların olmamasıyla kendini gösteren, sözümlü ona bir mutluluk hali değildir. Tam aksine, merhamet ve anlam dolu bir hayatı kovalamak, hayatın bütün boyutlarında incinebilirliği kabullenmektir. Neşe kadar kederi, rahatlık kadar acıyı, güven kadar korkuyu da kabullenmektir (Firestone ve ark., 2003).

Psikoterapi özü itibariyle insan insana bir ilişkidir. Pek çok kuramcıya göre, iyileştirici unsur ilişkinin ta kendisidir. Psikoterapi; bireylere davranışların, bilişlerin, duyguların, diğer kişilik özelliklerini daha arzu edilebilir bulunan yönde

değiştirmeleri konusunda yardımcı olan, bunu yaparken de ruh biliminin oturmuş bazı ilkelerinden hareket eden bir disiplindir. Terapi sistemleri hayat hakkında değişik görüşler içerir ve bu görüşlerde insan varlığının değişik imkânlarına atıflarda bulunur. Tedaviler kaçınılmaz bir şekilde klinisyenin hastalık, sağlık, gerçeklik mefhumlarına dayanır. Başarılı bir psikoterapinin, danışanların olumlu beklentilerine ve sağlam bir terapi ilişkisine dayandığı dile getirilmiştir. Kişi eğer terapistine ve onun sunduğu tedaviye güveniyorsa, terapinin iyi bir sonuca ulaşma ihtimali yüksektir. Ancak psikoterapinin başarısı, sadece danışan kişinin beklentilerinin yarattığı olumlu sonuçla izah edilemez. Bazı çalışmalar psikoterapinin, özgül olmayan, plasebo tedavilerine oranla neredeyse iki kat daha etkili olduğunu göstermiştir. Bu kitap boyunca tartışacağımız üzere, tüm terapötik yöntemler aslında yüzyıllardır süren ruhsal sağaltım işlemlerinin çeşitlemelerinden ibarettir.

Modern Batılı psikoterapiler de Batılı yerel kültür ve gelenekten neş'et eden, berisinde bir düşünce sistemi barındıran, modernist projeye birlikte bu düşüncelerin yeni bir kıvam ve şekil aldığı disiplinlerdir. Jerome Frank (1991) artık klasik haline gelmiş olan *Persuasion and Healing (İkna ve Sağaltım)* adlı eserinde, terapötik değişimin temelde bir dizi ortak etkenin işlevi olarak ortaya çıktığını öne sürer. Duygusal olarak yüklü bir güven ilişkisi, bir iyileştirme ortamı, bir rasyonel veya kavramsal şema ve tedavi edici bir ritüel. Genelde psikoterapilerin yararlılığı birbirine yakındır, ancak belirli özgül durumlarda bir tekniğin başarısının veya başarısızlığının tartışılması da mümkün olabilmektedir.

Bilinen ruhsal hastalıkların tedavisinde klasik psikanalitik yöntemin ne kadar işe yaradığı bugün sorgulanır durumda. Ama bu yöntemin bir uzantısı olan benlik (self) psikoloji-

sinin, çağımızın yaygın ruhsal sorunu haline gelen “benlik bozuklukları”nda bize yepyeni içgörü ve anlayışlar kazandırdığını da söyleyebiliriz. Yine başka bazı durumlarda belirli terapilerin yararlılık açısından diğerlerinin önüne geçtiğini kabul etmemiz gerekir. Sözelimi, bilişsel davranışçı tedavi, depresyon ve endişe bozukluklarının tedavisinde neredeyse ilaçlara denk bir yararlılık sağlamaktadır. Dolayısıyla günümüzde pek çok terapist, önemli bir kurama ve bir tedavi yöntemine katı katıya bağlanmak yerine, ‘hastalık yoktur hasta vardır’ önermesini hayata geçirerek, değişik durumlarda değişik terapi yöntemlerini kullanabilmektedir. Bugün sayıları neredeyse beşyüzü bulan terapi ekollerinin kimileri zamana direnirken, kimileri de zaman içinde yitip gitmektedir. Bir yandan da değişik terapi ekollerinin buluşmasıyla yepyeni teknikler ve melez ekoller türeyebilmektedir.

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

diği ahlaki konumdan bakıldığında patolojik sayılabilen bir davranış, başka birinden bakıldığında ruhsal kuvvetin kanıtı olarak görülebilir (Frank ve Frank, 1991).

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

Psikiyatri, ruhu iyileştirmek anlamına gelir ve başlı başına bu adlandırma bile, bir çağrıdır. Ruhunu iyileştirme çağrısı, sadece beyin kimyasını değiştiren ilaçlar yazmakla cevaplanamayacak bir ihtiyaçtır. Ruhunu iyileştirmek değişik biçimlerde mümkün olabilir. Eğer bu iyileştirme, psikoterapi sürecinde gerçekleşecekse psikoterapi, danışan insanın gelişmesini ve tekâmülünü çoğaltan bir buluşma, bir karşılaşma olmak zorundadır. Bu süreç, Martin Buber' in (1970) "Ben-Sen İlişkisi" dediği, kişinin ötekini biricik bireyselliğini tanıdığı ve ötekini de tanınmakla neşvünema bulduğu bir ilişkiye gereksinir. Buber için tek başına bir "ben" yoktur: "Ben, ne zaman Ben desem ya bir şey ile ya da Sen ile ilişki içinde bir Benden söz etmiş olurum. Temel sözcükler, kişinin varlığıyla dile gelir;

birisi Sen dediğinde, Ben-Sen kelime çiftindeki 'Ben' de dile gelmiş olur. Ben-Sen basit kelimeleri, sadece kişinin tüm varlığıyla dile gelebilir. Ben-Şey temel kelimeleri ise hiçbir zaman varlığın tümüyle dile gelmez. Dünyaya sadece bir nesne gibi davrandığımızda başka bir ben oluruz; oysa ondan sorumlu bir öteki gibi davrandığımızda, dünyayla bir Ben-Sen ilişkisi kurduğumuzda bambaşka bir ben oluruz. Bir şey veya bir kişi ile ilişki kurduğumda bu ilişki 'ben'i dönüştürür. Ben-Şey ilişkisi doğal bir ayrılığın işareti; Ben-Sen ilişkisi ise doğal bir bağlanmanın işaretidir". Buber (1970) için, "ötekinin beni çağırmasına izin vermediği sürece", gerçek bir diyalog vaki olamaz. Ancak ötekine kendini açmakla, öteki için hazır ve nazır olmakla, ötekiyle birlik olunur. Ötekiyle aramızdaki ortak insanlığa kendimizi açmalıyız. Bu insancıl yaklaşım, terapist ve danışanı arasındaki karşılıklılık hakkında şairane ipuçları sunar bize. Önemli olan, diğerine kalbimizi açacak cesareti gösterebilmektir. Ötekine gerçekten kalbimizi açtığımızda karşımızdaki bize bir şey söyler; beni değiştirecek, hayatımıza sokulacak bir şeyleri dile getirir. Böylece yeni bir hayat dünyaya gelir. Buradan bakıldığında, psikoterapi yeni bir dünyanın doğduğu eşsiz bir buluşmadır.

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

terapi yöntemlerinin içine gizlenmiş kimi etnosantrik önermeleri fark edebilmek ve kültürel körlükten kurtulabilmek şart.

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

Bugün, bazı ileri çalışmalar bize psikoterapinin beyin düzleminde nasıl etkili olduğunun ipuçlarını vermekte. İnsanı, beyin kimyasına indirgeyen yaklaşımların, ruhun karmaşık doğasını anlamakta ve açıklamakta yetersiz kaldığını görüyoruz. Sinirbilimi, son yıllarda heyecan verici gelişmelere tanıklık ediyor. Artık insan beyninin “önceden belirlenmiş, değişmeyen bir organ” olduğu önermesinin yerini, beynin bir *uyum organı* olduğu gerçeği almış durumda. Beyin ve sinir sistemimizin her bir hücresinin, tek tek, genetik programlamamız ve çevrenin etkileşimiyle inşa edildiğini öğreniyoruz. Sinir bilimleri, beynimizin erken dönem kişilerarası yaşantılarla nasıl inşa edilip şekillendiğini ve psikoterapinin de beynimizi kişilerarası bir matriste nasıl yeniden inşa edebileceğini ortaya koyuyor.

Öğrenme ve belleğin sinir sistemi içinde şifrelendiğini ve bu öğrenmenin de sonunda beynimizin sinirsel mimari ve işlevselliğini örgütlediğini biliyoruz. Çocukluk dönemi boyunca beynin büyüme ve örgütlenmesi, bir dizi hüner ve beceri gelişimiyle kendini gösteriyor. Psikoterapide de düşünce, duyuş ve davranıştaki örtük değişiklikler yavaş yavaş

ortaya çıkar ve hayati önem taşır. Beyin, çevresel olaylara tepki vererek değişebilmektedir. Psikoterapi de ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen sinirsel ağlarını değiştirerek işlev gösterir. Dolayısıyla psikoterapinin gücü, beynin bütünleşmemiş ve bozuk sinirsel ağları tanıyıp değiştirebilmesinde yatar (Cozolino, 2002).

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

‘Psikoterapi, mevcut *zeitgeistin* birincil savunucularından biri haline geldi’ diyor Ernesto Spinelli. Psikoterapi bugün, zamanımızın ruhunu yansıtıyor. Devam ediyor: ‘Psikoterapi saldırgan bir deliliğe tutulmuş durumda: sorgulanabilir gerçeklerin ve şüpheli sonuçların akıl ve rasyonalite kılıfına girerek arz-ı endam ettikleri bir delilik’. Psikoterapistlerin günümüzde mümeyyiz vasfı, o kullandıkları jargona dayalı dil... Ve bunların hatibine bahşettiği özel bir bilgi, meslekilik ve bilim yanılması. Aktarım, bilişsel şemalar, katarsis, dürtü kontrolü, arketip... Psikoterapistler bu dili hiç zorlanmaksızın ve bunların neyi ifade ettiğinden emin bir biçimde kullanıyor. Nietzsche’nin söylediği gibi: ‘Sen varsayılan bir hakikate

yeterince tutku ve inançla inanmış görünürsen, başkaları da ona inanmaya başlar' (Spinelli, 2001).

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

Psikoterapi nedir?

Psikoterapi nedir? Yunanca "therapeuein", "iyileşmek" ya da "iyileştirmek" anlamlarına gelir, bu sebeple psikoterapi tam anlamıyla "ruh iyileştirmesi" demektir. Genel anlamda ise ötekinin psikolojik açıdan iyiliğinin amaçlandığı sosyal bir uygulama, bir uzman terapistin yardımıyla, hayatın zorluk

ve sıkıntılılarıyla baş edebilme yeteneğinin geliştirilmesidir. Karşılıklı güvene dayalı bir ilişki içinde, eğitilmiş bir terapistin yardımıyla kişi olumlu ve endişeli hallerinin, güçlü ve zayıf noktalarının nedenlerini anlamaya çalışır.

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

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

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

Psikoterapinin Hikâyesi

Modernite, Hristiyanlığın kutsal dünyasına meydan okudu. Batı dünyasında Hristiyan hikâyesinin geçerli olduğu za-

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

Freud, işte bu boşluğa doğdu. O artık bir kişi değil, bir fikir iklimi haline gelecekti. İnsanları dinlemeye başladı; insanlar çoğu zaman başkalarının sözcükleriyle konuşuyor veya ebeveynlerinin ya da toplumun dillerine tutuşturduğu sözcüklerle kendi yaşantılarını tarif ediyorlardı. Psikanalizle birlikte kelimeler serbestçe aktı. İnsanlar anlattıkları hikâyelerde hesabı verilemeyen boşluklar olduğunu fark ettiler. Freud bu boşlukları herhangi bir ahlaki yargıda bulunmaksızın gösterdiğinde, boşluklar unutulmuş yaşantılarla dolduruluyordu ve bu da kişilerin diline tutuştırulan öykülerden çok farklıydı. İnsanlar, birdenbire kaybedilmiş yaşantılarına dair kendi hikâyelerinin onlara kendi yaşantılarını tarif edebilecek *yeni bir dil* verdiğini fark ettiler. Hayatlarının bir anlamı ve kendi öyküleri vardı ve

artık hayatı başkalarını desteklemek için yaşamayacaklardı. Freud, işte bu manada da bir modernistti ve sıkı sıkıya bağlı olduğu bir inanca sahipti. Eğer hastalar yeterince derine inebilmeyi başarabilirlerse, aradıkları cevabı orada bulabileceklerdi: Bilinçdışı. Eğer bilinçdışına itilen hikâyeler bilincin gün ışığına çıkarsa, insanların dünyayı anlamak ve bilmek yönünde yaşadığı tahrifat ve mücadeleler sona erebilecek, insanlar gerçekliği olduğu gibi algılayabileceklerdi.

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

Meşruiyetini kaybetmiş bir dünyada yaşıyoruz. Hiç kimse, hiçbir grup veya kurum toplumsal uzlaşmayı sağlayacak kertede güven ve inanılabilirlik sunamıyor. Büyük iddiaları olan kişi veya gruplara karşı şüphecilik günün geçer akçesi. Postmodern iklimde fesat kuramlarına veya kurbanlık anlatılarına bel bağlayan yerel görüşler öne çıkıyor, zira bu hikâyeleri paylaşanlar

güçsüz olduklarını söylüyor. Dilsizin dili. Güçten yoksunluk, bu hikâyelerle telafi ediliyor. Eğer birileri mağdursa, bir sorumlusu olmalı bunun; kontrol edenler, iktidardan yararlananlar, gayrimeşru olarak gücü elde edenler...

Bir “kurbanlık” duygusu oluşuyor. İnsanlar kendilerini, kendi hikâyelerinin bir parçası olarak algılamıyor, başka insanların hikâyelerindeki karakterler olarak görüyor. Meşruiyetini kaybetmiş postmodern bir dünyada, evrensel olarak kabul gören tek gerçeklik iddiası da havada kalıyor. Hiçbir hikâye hayatın anlamını tek başına özetleyemiyor, çünkü dünya artık öyle bir yer ki her şey çok hızla cereyan ediyor ve tek bir hikâyenin veya hakikatin onun hızına yetişmesi mümkün olamıyor. Artık soru, “*Kimin hakikati?*” şeklinde değişti. Görecelilik ve belirsizlik ilkeleri, şartların en bağımsız olanında bile, bilimsel nesnellüğün tam olarak gerçekleşemeyeceğini gösteriyor. Modern büyük anlatıları oluşturan bilim, ilerleme ve demokrasi; vaatlerini yerine getiremezken, bu hikâyeler bir meşruiyet duygusu sağlamadıkları gibi, dünyanın artık akıl almaz hale gelen karmaşasına da bir cevap sunamıyorlar. Bu durumda modernizm, Batı geleneğinin “kutsal ve sözlensel (mitik) anlatılarını korumak için son bir çaba” olarak anlaşılabilir. Modernistler bunu, bahsi geçen hikâyeleri psikolojize edip onların meşrulaştırıcı ve açıklayıcı gücünü korumak suretiyle yapmaya çalışıyorlar. Ama heyhat! Modernitenin acımasız gücü, bir kez daha niyetini aşıyor ve bu eski hikâyelerin psikolojize edilmiş biçimlerinin bile yetişemediği kadar hızlandırılmış bir dünya ortaya çıkarıyor. Sonuçta, nasıl anlaşılırsa anlaşılırsın, hiçbir hikâyenin değişiminin hızına denk bir meşruiyet ve yeterlilik sunamadığı bir dünyada kalakalıyoruz. ‘Hiperuzay’da terapi yapmak da zor artık. Hiperuzayda seyahat etmek, modernitenin giderek artan hızına ayak uydurmak,

korkutucu ve yön şaşırtıcı. Çünkü modern terapilerin yaslandığı umdeler artık geçerli görülüyor. Zamanın bu diliminde, psikanalizin terapinin kucağına bıraktığı bazı temel umde ve önermelerin ne kadar doğru olduğu tartışılıyor. Psikanalizin modernist önermelerinin berisinde kökü Eflatun'a uzanan bir düşünce geleneği vardır: İnsan, düşüncesiyle şeylerin hakikatine erişebilir. İnsan zihni, üzerine düşündüğü dünyanın temel rükünlerini kavrayabilir, kendisiyle gözlemlediği dünya arasında bir irtibat kurabilir. Bu umdelerden yola çıkan terapi bize şunları vaaz eder: Her kişide bir benlik vardır. Bu benlik, kişi tarafından anlaşılabilir ve kıvama getirilebilir; yeter ki kişi ve terapist birlikte yeterince zaman harcasın.

İnsanlar birbirlerini doğru biçimde anlayabilir. Hepimiz temelde aynı dünyada yaşıyoruz. Birbirimizle konuşursak, aynı veya benzer dili kullanarak çatışma veya yanlış anlaşıl-malarımızı çözer ve nisbî bir ahenk içinde yaşar gideriz. Freud ve ardılları, insanın kendi hikâyesini anlatarak kendisini daha iyi tanıyacağını düşünüyorlardı. Terapi, bu modernist inancını uzun süre korudu. Kişi kendi benliğini bilmek, sevmek ve ifade etmek suretiyle dünyayı da daha doğru yorumlayabilirdi. Üstelik terapötik dava, tüketim toplumuyla da uyumluydu. İnsanların tutkularını tatmin ederek başkalarının sevgisini (bazen hasedini) elde edebileceğini ve mutluluğu bulabileceğini söylüyordu. İnsanlar hâlâ suçluluk ve endişe içindeyse de terapistler, onları kendileriyle barıştırmak için oradaydı. Terapi sonrasında, suçluluk ve endişeden arınmış, mutlu tüketiciler olarak toplumun üretken üyeleri arasına katılabilirlerdi (Parry ve Doan, 1994). Böylece terapinin amacı; kişinin dünyayı daha açık veya daha iyi bir biçimde algılaması ve anlamasıyla, dünyadaki yerini bilmesi olarak tarif edilir. Bu amacı gerçekleştirmeye giden yol, kişinin 'karşılanmamış ihtiyaçlar'ından

geçer. Burada gerçek dünyanın ihtiyaçlarından değil, bizatihi arzudan söz ediyoruz. Yerine getirilmemiş arzular, yani sözüm ona ihtiyaçların, kişinin dünya algısını bozduğu ve gerçeklikle temas kurmasını engellediği düşünülür. Modernist ajandanın, benliği kendini tamamıyla ifade etmekten alıkoyan son engelleri de bu şekilde kaldırdığı görülür. Modern psikoterapiye göre, kişi çocukluk döneminde ebeveynlerinin kurduğu kural ve yasaklamaları kabullenmiş ve bu da kendisini açıklamakta bir dizi psikolojik engele dönüşmüştür. Kişi bir çocuk olarak bunu anlayamamış olabilir, ancak madem bir erişkin olarak bu durumu algılayabiliyor, “*hakikati bildikten sonra*”, onun tarafından özgürleştirilebilir. Modernliğin psikoterapi hikâyesi, işte böyle bir şeydir.

Modern Bireycilik ve Ruh Sağlığı

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

Modern bireycilik, insan ilişkilerinde rehber olarak sosyal uzlaşımın peşinde değildir. Bilgi ve hakikate artık sadece mahrem öznel yaşantıyla ulaşmak mümkündür. Modern benlik o kadar büzüşmüş, sosyal bağlamdan kendisini o kadar geri çekmiştir ki bu durum bazılarını başkalarıyla tüketim ve eğlence dışında hiçbir şey paylaşamaz hale getirir. Modern benlik sadece kendine yatırım yaparak ve içsel denetimi

güçlendirerek yeni sosyal ortamlara uyum sağlamak ister, ancak derin bir emniyet hissinden mahrum kalır. Bireyci kimlik yapısının bazı yararlarından da söz edilmiştir. Ekonomik gelişimin hızlanması, yenilik ve yaratıcılıkta artış, değişim isteyen durumlara daha fazla uyum sağlayabilme; bu yararlar arasında sayılabilir. Kişinin kültürel olarak önden belirlenmiş hedef, bilgi ve alışkanlıklarının dışına çıkabilmesi daha fazla yaratıcılık ve esneklik imkânı verebilir. Ancak bireycilik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye bakıldığında durum bu kadar parlak görünmüyor. İki arasındaki ilişkiyi gözden geçiren araştırmaların çoğu, bireyciliğin bazı özgül sosyal ve ruhsal hastalıklara zemin hazırladığında ittifak etmektedir. Klinik depresyon, intihar, boşanma, çocuk suistimali, stres ve endişe bozuklukları bunlar arasında sayılabilir. Kolektivist kültürlerin de kendilerine mahsus sorunları olmakla birlikte, bu tarz kültürel yapıların ruh sağlığı açısından daha koruyucu olduğu görülmüştür. Bir açıklamaya göre, kolektivizm grup içi ahengi yücelterek, gününbirlik hayatın zorlanma ve çatışmalarını azaltır. Daha az rekabet, daha fazla emniyet ve başa çıkma yeteneği anlamına gelebilir. Kişinin yanı başında ona omuz vermiş dost ve yakınları varken zorluklarla başa çıkması daha kolaydır. Grup, sorumluluğun bir kısmını emebildiğinde hayatın sıkıntıları da hafifler.

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

Martin Seligman (1990) daha geniş sosyal destek ağlarından gittikçe daha da uzaklaşarak, “haz adacıkları”na dönüşen