



Emmy Van Deurzen ile Claire Arnold-Baker'in "Varoluşçu Terapi" Adlı Eserinin Değerlendirmesi

A Review of "Existential Therapy" by Emmy Van Deurzen and Claire Arnold-Baker

Emmy Van Deurzen ve Claire Arnold-Baker, *Varoluşçu Terapi* (çev. Müge Özçelik, İstanbul: Beyaz Baykuş Yayınları, 1. Baskı, 2023). ISBN: 978-625-441-504-3, 171 sayfa.

Üsâme Balıkcı

Anahtar Kelimeler

Psikoloji, Psikoterapi, Varoluşçu Terapi, Varoluşçuluk

Keywords

Psychology, Psychotherapy, Existential Therapy, Existentialism

Varlık kategorisi içerisinde yer alan her bir cisim, her bir canlı ve her bir insan kendisini izhar eden bir hakikate sahiptir. Varlık, temel niteliği olan hakikati doğası gereği izhar eder. Çağlar boyunca bu hakikatler insan bilincine yansyarak hayatta anlam bulma, değer edinme, yaşamda bir görüş ve duruş geliştirme gibi konularda ona rehberlik etmiştir. İnsan, doğanın ve kendi doğasının temel nitelikleri anlamına gelen bu hakikatler sayesinde kendi potansiyelleri ve sınırlarını keşfedebilmiş ve kendini tanıma serüveninde mesafe katetmiştir. Varlığın ve varlığının doğasını tanıması insana, yaşamın öngörülemezliği, çelişkileri ve zorlukları ile başa çıkma imkânı sunmuştur. Ancak post modern çağın imajinatif gerçekliği içerisinde varlık özünü izhar etmede güçlük çekmektedir. Her şeyin şekil ve görünüşe bürünmesi varlığın zemini ve özünü bulanıklaştırmıştır.

Bu yazıda değerlendirmeye konu olan çalışma varlığın özüne dönerek insana bilincini uyandırma konusunda bakış açısı kazandırmaya çalışan *Varoluşçu Terapi*'dir. Eser varoluşçu terapinin önde gelen isimlerinden biri olan Emmy Van Deurzen ile Claire Arnold-Baker

* Sorumlu Yazar: Üsâme Balıkcı (Arş. Gör), Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye. E-posta: usamebalicki@sakarya.edu.tr ORCID: 0000-0002-6095-4151

Atf: Balıkcı, Üsâme. "Emmy Van Deurzen ile Claire Arnold-Baker'in "Varoluşçu Terapi" Adlı Eserinin Değerlendirmesi. *darulfunun ilahiyat* 35, 1 (2024): 299–303. <https://doi.org/10.26650/di.2023.35.1.1423227>



tarafından kaleme alınmıştır. Eserin orijinal adı *Existential Therapy: Distinctive Features*'dir. Eser 2023 yılında Müge Özçelik'in tercümesiyle Beyaz Baykuş yayınları kanalıyla okuyucuların istifadesine sunulmuştur.

Değerlendirmeye geçmeden önce kitabın başlığından yola çıkarak şu mülahalalarda bulunmakta yarar vardır. Varoluşçu terapi tekniği psikoloji, psikiyatri ve psikoterapi literatürüne 1950'li yıllarda girmiştir. Bununla birlikte May, Frankl vb. kimi araştırmacılar tarafından örnekleri sunulan terapiye varoluşçu yaklaşımın kendi ilkeleri ve yöntemleriyle bir teknik olarak ayrışması 1980'li yılları bulmuştur. Günümüzde ise dünya genelinde sayıları 150'ye varan varoluşçu terapi kurumundan söz etmek mümkündür. Yani kitabın ismini teşkil eden varoluşçu terapi günümüzde psikolojinin önemli tekniklerinden biri haline gelmiştir.

Kitap hakkındaki değerlendirmemiz iki aşamada yapılacaktır. Birinci aşamada kitap hakkında genel bilgi verilecek, ikinci aşamada kitaptaki bazı noktalar yorumlanacaktır. Kitap iki kısım ve otuz bölümden oluşmaktadır. “Teorik Özellikler” başlığını taşıyan birinci kısımda varoluşçu yaklaşımın felsefi ve teorik özelliklerine ışık tutulurken, “Pratik Özellikler” başlığını taşıyan ikinci kısımda varoluşçu psikoterapi yönteminin uygulama imkânlarına odaklanılmıştır. Kitabın amacı varoluşçu terapi hakkında genel bilgiler vererek okuyucular için konuyla ilgili daha derin bilgilerin arayışına başlangıç basamağı olmaktır (s.18).

Kitabın birinci kısmında varoluşçu terapinin teorik arka planı, “terapiye psikolojik değil felsefi bir yaklaşım”, “varoluşçu felsefe insan olmanın anlamına dair bir fikir sunar”, “başkalarıyla bağlantılı olduğumuzu anlamak”, “zaman ve geçiciliğin varoluşumuza etkisi”, “özgürlük, seçim ve sorumluluğa odaklanmak”, “ölüm, anksiyete ve angst”, “paradoks ve varoluş gerilimi” gibi başlıklar üzerinden ele alınmıştır. Yazarlar burada her şeyden önce varoluşçu terapinin temel niteliğinin ve onu diğer terapi tekniklerinden ayıran yönünün insanlarla çalışmada sadece psikolojik değil aynı zamanda felsefi bir yaklaşım sunması olduğuna dikkat çekmiştir. Bu onun felsefi sorgulama, hakikat, bilgi ve iyi yaşam arayışı gibi yönleri bulunduğu anlamına gelir. Kitapta varoluşçu terapiye fikirleriyle dayanak oluşturan başlıca dört filozof olduğuna işaret edilmiştir. Bunlar Kierkegaard (1813-1855), Nietzsche (1844-1900), Heidegger (1889-1976) ve Sartre (1905-1980)'dir. Husserl gibi fenomenolog ve Tillich gibi bazı teologların yanı sıra Tolstoy, Kafka, Camus gibi edebiyatçılar da varoluşçu terapiye esin kaynağı olmuştur. Varoluşçu felsefeye göre bireyler, varlıklarının bilincinde olmaları için ölüm ve zamanın geçiciliği gibi sınırların farkında olmalıdır. Bu da özgür olmayı gerektirir. İnsan her ne kadar fırlatılmış olduğu bir dünyada yaşam sürse de yaptığı seçimler konusunda özgürdür. Seçim yapma özgürlüğü bir yandan sorumluluk getirir ki birey için bu

bir kaygı gerekçesidir. Yaşanan kaygı burada varoluşsal suçluluk, ortaya çıkan gerilim ise varoluşsal gerilim olarak adlandırılır. Kendini tanıma, özgürlük, seçim ve kaygı arasında ilginç bir bağ ve paradoksal bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

Kitabın ikinci kısmında varoluşçu terapinin pratik yöntemleri, “fenomonolojik bir yaklaşım geliştirmek”, “terapötik ilişkinin niteliği”, “betimsel keşif”, “büyük resmi görmek”, “danışanın duygu dünyası” gibi başlıklar üzerinden ele alınmıştır. Yazarlar burada öncelikle varoluşçu terapi yaklaşımının temel amacının danışanlara kendi hayatlarına daha doğrudan, daha gerçekçi ve daha düşünceye dayalı bir şekilde yön vermeleri konusunda yardımcı olmak olduğuna dikkat çekmiştir. Buna göre uygulamada terapist, danışanın deneyimine dahil olur ve onun dünyaya bakış açısının kendi bakış açısını değiştirebileceğini kabul eder. Bu anlamda terapi seansının amacı danışanın kendi hayatının doğasını, potansiyellerini ve sınırlarını keşfetmesidir ki bu şekilde daha doğru seçimler yapabilir ve tercihlerinin sorumluluğunu üstlenebilir. Yazarlar danışanın kendisini tanımasını varoluşun keşfiyle ilişkilendirdikten sonra varlığın dört boyutu olan fiziksel (umwelt), sosyal (mitwelt), kişisel (eigenwelt) ve tinsel çevreyi (überwelt) ayrı başlıklar halinde inceler. Bunu yaparken her bir boyutun özellikleri, paradoksları ve zorluklarına değinirler. Fiziksel ve sosyal boyut kendilerini kabul ettiren, sadece tepki verilen, özgürlüğü sınırlandıran bir doğaya sahipken kişisel boyutta biçimlendirilebilen bir benlik algısı söz konusudur. Kitapta ele alınışına göre danışanın kendisini tanıması için varoluşçu terapi seansında gerçekleşmesi gereken bazı aşamalardan bahsedilmektedir. Bunlar danışanın dört boyutu kuşatacak şekilde duygularını tanıması, yaşamdaki paradoksları anlaması ve yaşamın anlam ve amacına yönelik bir bakış açısı geliştirmesi gibi hususlardır.

Kitap hakkında genel çerçevede bilgi verildikten sonra ikinci aşamaya geçilebilir. Eser giriş bölümünde temel amacının varoluşçu terapiye giriş niteliğinde bilgiler sunmak olduğunu ortaya koymuştur. Eserin dili, tasnifi ve yazım üslubu dikkate alındığında bu amaca uygun bir nitelikte olduğu ifade edilebilir. Nitekim okuyucu için akıcı, okumayı kolaylaştıran, yalın, akademik olmayan bir dile sahiptir. Akademik nitelik taşıyamaması sebebiyle herhangi bir dipnot veya metin içi atıf sistemi kullanılmamıştır. Sadece düşünürlerin görüşlerine yer verilmesi gereken noktalarda metin içinde temel eserlerin künye bilgisi olmaksızın isimlerine işaret edildiği görülmektedir. Eserin giriş niteliğine uygunluğunu gösteren bir diğer husus spesifik bir konuya eğilmeden genel fikir verecek şekilde konuyu yukarıdan bir bakış açısıyla ele almasıdır. Bunu yaparken zaman zaman varoluşçu filozof ve terapistlerin önemli kuram, kavram ve istilahlarına başvurması da varoluşçuluğu anlamaya katkı sağlamaktadır. Kitabın hitap ettiği kitle, sayılan nitelikleri dikkate alındığında genel okuyucu kitesidir ve buna uygun bir çizgi takip ettiği söylenebilir.

Kitabın genel okuyucu kitlesine yönelik başlangıç seviyesinde bir kitap olarak tasarlanması, görülen o ki bazı dezavantajları da beraberinde getirmektedir. Bu dezavantajların başında, konuların tasnif ve tertibinin belirgin olmaması ve bazı mevzuların birçok farklı başlıkta tekrar etmesi sayılabilir. Örneğin kitabın “dünyada var olmayla ilgili daha geniş bir perspektif yaratmak” başlıklı ikinci bölümünde Heidegger’in orada olmak (dasein) ve dünyada olmak kavramları işlendikten sonra (s.34-36), konuyla ilişkili olan dünya görüşü ve varoluşun boyutları gibi konular kitabın “büyük resmi görmek” başlıklı yirminci bölümünde tekrar karşımıza çıkmaktadır (s. 117-120). Bu durum bölümler arasında sarmal bir plan olduğu izlenimini uyandırabilir. Ancak başlangıç seviyesindeki bir okuyucu için bölüm başlıkları ile içeriklerinin daha tutarlı ve bölümler arasındaki ayrımların daha net olduğu bir telif planı izlenmesi gerekirdi.

Tasnif ve tertiple ilgili diğer bir dezavantaj varoluşçu düşünür ve terapistlerin görüşlerinin tek bir başlık altında ve bütüncül bir şekilde işlenmeyip tüm kitap boyunca dağınık bir şekilde serdedilmesidir. Bu durumda düşünürlerin sistemleri hakkında bilgi sahibi olmak zorlaşmaktadır. Ayrıca ilki teorik ve ikincisi pratik uygulamalar şeklinde tasnif edilen eserin toplamda otuz başlıktan oluşması da buna ek olarak bir başka kafa karıştırıcı problem alanı doğurmaktadır. Zira eserin ilk sayfalarından itibaren benzer hususlar üzerinde durulduğu gözlemlenmekte, varoluşçu felsefe ve terapinin ilkeleri gibi mevzular gelişigüzel bir şekilde her bölümde karşımıza çıkmaktadır. Örneğin Heidegger’in ölüm gerçeğini dikkate alarak hayatı deneyimleme düşüncesi hem ikinci (s.30) hem de on üçüncü bölümde (s.81) geçmektedir. Bu durum okuyucunun tekrar eden cümlelerden sıkılması ve ele alınan konunun hangi çerçeveye oturduğu hususunda belirsizliğe düşmesine neden olabilir. Dolayısıyla eserin daha anlaşılır olabilmesi adına bölüm başlıkları ve içeriklerinin uyumlu ve sınırları daha belirgin bir şekilde düzenlenmesi gerektiği ifade edilebilir.

Eserin amacı, hedef kitlesi, dil ve üslubu, tasnif ve tertibi gibi başlıklar özelinde genel bir değerlendirme yapıldıktan sonra çeviri bir eser olması hasebiyle çevirmenin benimsediği metot hakkında da birtakım değerlendirmelerde bulunulabilir. Çevirmen usul olarak literatürde yer etmiş (dasein, s.34; mitsein, s.39; noesis, noema, s.58; eidos, s.102; umwelt, mitwelt, eigenwelt, überwelt, s119; stimmung, befindlichkeit, s139 gibi) bazı kavramları Almanca ve Yunanca asıllarında bırakmış ya da Türkçesini zikrettikten sonra parantez içerisinde orijinal dildeki karşılıklarını vermiştir. Günlük dildeki ifadelerin aksine bir alanda yer edinmiş kavram ve terimlerin orijinal dildeki karşılığını olduğu gibi bırakmak ya da ayrı olarak zikretmek doğru bir metottur. Nitekim alana özgü olan kavramlar günlük dildeki anlam dağarcıklarından farklı olarak daha spesifik bir semantiğe sahiptir. Bu spesifik anlamlar diğer bir dile

aktarılrken anlam daralması ya da bozulmasına maruz kalabilir. Bu nedenle her halükarda kavramların orijinal kullanımlarının aktarılması sıhhatli bir yöntem olmuştur.

Sonuç itibariyle değerlendirilen eserin genel okuyucu kitlesine yönelik başlangıç seviyesinde bir başvuru kaynağı olarak işlevsel olduğu söylenebilir. Her telif ürününün taşıyacağı bazı nâkısaları bulunan eser her şeye rağmen hedefine uygun bir tarzda kaleme alınmıştır. Dolayısıyla eser, varoluşçu terapiye ilgi duyup, detaya ve akademik literatüre boğulmadan bilgi sahibi olmak isteyen kimselerin kütüphanesinde yer alabilecek bir niteliktedir.

