

VAROLUŞÇU ANALİZ YAŞAM ONAYINI BULMAK

Alfried Längle

“Varoluşçu Analiz – Yaşama Onay Arayışı”



*“Yaşamak için bir Neden'i olan,
neredeyse her Nasıl'a dayanabilir.”*

(Viktor Frankl'ın F. Nietzsche'den yaptığı bir alıntı)

GENEL BAKIŞ

Varoluşçu Analiz (ve onun kısmi bir alanı olan Logoterapi), daha çok sözel olarak başlatılan süreçlerle uygulanan bir psikoterapi yöntemidir. Metodolojisine ve temelindeki insan anlayışına dayanarak, kişiye (zihinsel ve duygusal olarak) özgürce duyumsama, otantik tavırlar sergileme, kendi yaşamına ve çevresine karşı sorumluluk taşıyarak yaklaşma konusunda yardımcı olmayı hedefleyen fenomenolojik-kişisel bir psikoterapi olarak tanımlanabilir. Böyle bir yöntem olarak Varoluşçu Analiz, psikososyal ve psikosomatik kaynaklı rahatsızlıklar ile duygulanım ve davranış bozukluklarında kullanılmaktadır.

Varoluşçu Analiz'in odak noktasında **“varoluş”** kavramı bulunur. Bundan kasıt; kişinin karşılıklı etkileşim ve çatışma içinde bulunduğu kendi dünyasında özgürlük ve sorumluluk temelinde biçimlendirilen anlamlı bir yaşamdır.

Varoluşçu Analiz yöntemi ile psikoterapinin hedefi; kişiyi duyumsamasını ve davranışlarını etkileyen saplantılarından, çarpıtmalarından, tek taraflılığın ve travmalarından kurtarmaktır. Psikoterapötik süreç, fenomenolojik analizler üzerinden duyumsamanın merkezi olan duygu dünyasına doğru ilerler. Biyografik arkaplanda çalışma ve terapistin empatik refakati, danışana anlama ve duygularına daha iyi ulaşma konusunda destek olur. Sonrasında yapılan kişisel tavırlara ve kararlara dair çalışma ile danışan, otantik olarak kendisine hitap eden her türlü içeriği, hedefi, görevi ve değeri yaşamak üzere özgürleşmiş olur.

TARİHSEL ARKA PLAN

Varoluşçu Analiz ve onun kısmi bir alanı olan Logoterapi, 20'li ve 30'lu yıllarda Viyanalı nörolog ve psikiyatrist Viktor Frankl (1905-1997) tarafından geliştirilmiştir (1, 10) ve **“Üçüncü Viyana Kökenli Psikoterapi Ekolü”** olarak adlandırılır (25, 15). Frankl'ın önceleri psikanalize duyduğu ilgi, kendisinin Sigmund Freud ile doğrudan iletişime geçmesini sağlar. Ancak Frankl, psikoterapi eğitimini Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji ekolünde tamamlar. Burada aynı zamanda, kendisinin asıl hocaları olan Oswald Schwarz ve Rudolf Allers ile tanışır. Onların etkisi ile Frankl, hayatı boyunca psikoterapi alanındaki çalışmalarının odak noktasını oluşturacak olan amacını keşfeder: Psikoterapideki psikolojikleştirme ile mücadele...

Frankl'ın ilgi odağında, kendisinin „insan türüne has“ olarak nitelendirdiği ve özellikle anlam arayışında ortaya çıkan insanın tinselliği yer alır. Bu özellik, psiko-mekanik bir indirgeme kapsamında anlaşılmalıdır. Bu görüş nedeniyle Frankl, kısa sürede Alfred Adler ile görüş ayrılığına düşmüş ve 1927'de Schwarz ve Allers'in ayrılmasını takiben Adler tarafından topluluktan çıkarılmıştır (21, 27). Bunun üzerine Frankl, varoluşçu felsefe ve Max Scheler'in fenomenolojisiyle daha çok ilgilenmeye başlamıştır. Çalışma kampına gönderilmesinden kısa bir süre önce, 1941-42 yılında Varoluşçu Analiz/Logoterapi (7) alanındaki temel yapıtını kaleme almıştır ancak eser orada kaybolmuştur. Frankl 2,5 yılını çalışma kampında geçirmiş ve bu süre içinde bütün ailesini kaybetmiştir. Bu

dehşet ortamında hayatta kalmasını sağlayan üç yaşamsal konu olmuştur: Tekrar görüşme umudunun eşlik ettiği içindeki aile bağları, kaybolan temel yapıtı Logoterapi'yi tekrar yazmaya ve gelecek nesillere bırakmaya dair mutlak isteği ve son olarak derin dini inancı. Savaşın sona erdiği bir makalesinde Frankl, çalışma kampındaki şartlarda yaşayan insanların geçirdikleri ruhsal süreçleri anlatmıştır. Burada; manevi bir oryantasyon ve yaşam içeriği olarak **“anlam”ın**, en ağır yaşam koşulları altında bile insanlara nasıl hayatta kalma gücü verdiğini açıklamıştır (4).

Frankl aslında Logoterapi'yi yaratarak 30'lu yılların psikoterapi anlayışına bir tamamlama yapmak istemiş, bundan dolayı Logoterapi'yi münferit bir yöntem olarak tasarlamamıştır. **“Psikolojikleştirmeyi düzeltme”** bağlamında her psikoterapide kullanılabilmesini amaçlamıştır (21). Dolayısıyla bir psikoterapötik antropoloji geliştirmeye ağırlık vermiş ve insanlarda özellikle anlam kaybı nedeniyle oluşan acı ile ilgilenmiştir. Korku tedavisine yönelik olarak daha 30'lu yıllarda geliştirdiği Çelişik Niyet tekniği, zaman içinde bütün dünyada tanınır olmuştur. Ayrıca Logoterapi; önceleri sadece psikiyatristler tarafından uygulanmış, varoluşçu analiz antropolojisi yardımı ile sistematikleştirilen geniş psikiyatri bilgisi ve deneyimiyle özel bir etki kazanmıştır (10, 13, 14). Bu arada Frankl, hareketli bir konferans faaliyetine başlamış, tüm kıtalarda 200'den fazla üniversitede misafir profesör olarak ders vermiş ve 28

fahri doktorluk ünvanı ile onurlandırılmıştır.

Son 30 yılda varoluşçu analiz, Viyana Logoterapi ve Varoluşçu Analiz Topluluğu (GLE)'de özellikle yöntemsel açıdan daha da geliştirilmiş ve günümüzde münferit bir psikoterapi ekolü olarak kabul görür duruma gelmiştir. "Geleneksel psikoterapiyi tamamlayıcı olarak Logoterapi" 'den münferit bir psikoterapi yöntemi olarak Logoterapi'ye doğru atılan bu adım, tanımlanmasında da kendini göstermektedir. Psikoterapi olarak sürecin adı artık "Varoluşçu Analiz"dir (22, 26).

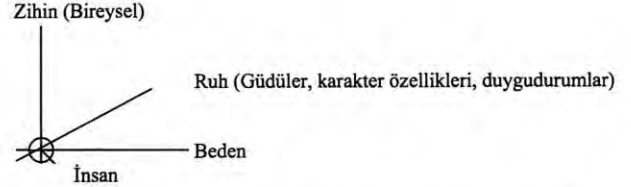
VAROLUŞÇU ANALİZİN HEDEFİ

"Varoluş"; mesleki terminolojide fiilen gerçekleştirilmiş, "tam" yaşam anlamını taşır. Varoluşçu Analiz'e göre insan kendiliğinden "tam" değildir. "İnsan ancak bir konuyla tümüyle uğraştığında, tümüyle başka bir kişiye yöneldiğinde tamdır" (7, S. 160). Bu bağlamda Varoluşçu Analiz'in insan imgesi, insanın varoluşsal boyutunu ihmal eden diğer psikoterapi ekollerindeki insan imgelerinden farklıdır.

İnsanın varoluşsal gerçekliğine dair bu özgül anlayıştan, Varoluşçu Analiz'in görevi doğar: Yaşam koşullarının yaşama değer olanaklara yönelik "analizi", daha iyi bir deyişle "aydınlatılması". Bu görevin gerçekleştirilmesi „varoluş“ olarak adlandırılır. Varoluşçu Analiz'in hedefi ise insanların iç onay ile yaşamalarına ("Yaşam Evetlemesi") yardımcı olmaktır. Frankl'ın bu teorik çalışmaları, ölümden defalarca kıl payı kurtulduğu çalışma kamplarında geçen biyografisi nedeniyle trajik biçimde sınamıştır (4).

İNSAN İMGESİ

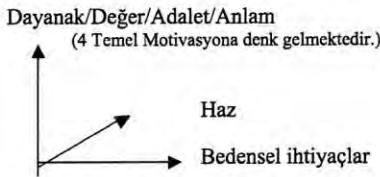
İnsanın bütünlüğü, üç farklı varoluş biçiminin buluşması ile tanımlanır. İnsan aynı anda bedensel, ruhsal ve zihinseldir:



Şekil 1: İnsan içinde ayrılmaz bir bütün oluşturan ancak yine de farklı varoluş formları olan üç boyutta yaşar: Beden, Ruh ve Zihin.

İnsandaki bu üç boyutun birbirleri arasında özel bir ilişkisi vardır. Bir yandan insanın bütünlüğü bu üç boyutun "biraraya" gelmesinden değil, daha çok içindeki zihinsel olanın psiko-fiziksel olanla "ayrışmasından" oluşmaktadır. Diğer yandan insanın bu üç boyutu, motivasyon güçleri olarak ortaya çıkan kendi dinamiklerini yaratmaktadır (9, S. 176):

İNSANIN İÇİNDEKİ GÜÇ OYUNU



Şekil 2: Farklı antropolojik düzeylerde insan dinamikleri; gerilime ve motivasyonel çatışmalara yol açabilecek, olası motivasyon ayrılmasını gösteren bir model.

Fiziksel bir varlık olarak insan, ihtiyaçlarının (Örn. uyuma, yeme-içme, cinsellik, hareket) dengelenmesi aracılığıyla bedeninin korunması ve sağlığı için uğraşır. Psikolojik bir varlık olarak insan için önemli olan, yaşamsal güçlerinin canlı kalması ve kendi bedeninde kendini iyi hissetmesidir. Karakter yapısı ölçüsünde iyi duygulara ve gerilimsiz olmaya yönelik çaba gösterir. Böyle bir çabanın başarıya ulaşması durumunda haz; başarısız olması durumunda isteksizlik, gerilim, hayal kırıklığı duyulur.

Zihinsel bir varlık (kişi) olarak insan, yaşamda anlam ve değer, dayanak, inaç, kişisel sevgi, değerler, adalet, özgürlük, sorumluluk, vs. arar.

Bu antropolojide önemli olan, insanın kendini "psiko-fiziksel bir geminin kaptanı" gibi görmesi ve bu gemiyle ayrılmaz biçimde bağlı olmasıdır. Diğer bir deyişle insanın "kişisel-varoluşsal boyutu"nun, kendindeki bedensel-ruhsal boyutla çatışma becerisidir. Bu da insanın kendine karşı mesafe alabileceği anlamına gelir ("Kendinden Uzaklaşma" - Frankl 1990, S. 234 ve devamı). Bu da ona kendiyile bir ilişki ve kendine yönelik bir davranış geliştirme olanağı verir.

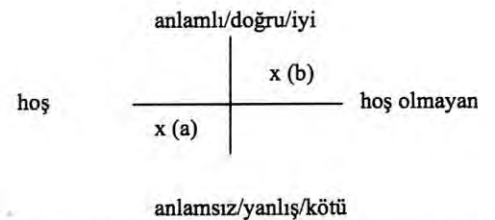
İnsanın kendine karşı bu "içsel açıklığı", sadece insana has olan üçüncü boyutun bir bölümünü oluşturur. Bu boyutun diğer bölümü ise "dünyaya karşı açıklık"tır (Scheler). İnsan dünyadaki değerleri ve en sonunda kendini verebileceği durumsal anlamı fark eder ve hisseder. Böylece insan kendini, diğer bir deyişle ihtiyaçları, içgüdüleri ve gerilimlerinden oluşan iç dünyasına kapandırmışlığını aşar (Frankl bu nedenle "kendini aşma"dan bahseder [7, S.160 ve devamı]) ve dünya ile "dijalogsal mübadele"ye açık hale gelir (18, S.10 ve devamı).

PSİKOPATALOJİNİN ANTROPOLOJİK TEMELİ

Antropolojik boyutların birbirleriyle ilişkilerinden uygulamalı bir türev ortaya çıkar: Bu üç boyut birbirinden farklı olduğundan, birine bakıp diğeri hakkında yorum yapılamaz. Bunlar dinamiklerini içerik açısından birbirlerinden bağımsız geliştirirler.

Psikolojik boyutta hoş ve keyifli olan bir şey, otomatik olarak diğer boyutta da "anamlı, doğru, iyi" değildir:

Psikolojik açıdan hasta kişi, anlamlı olup olmadığına bakmaksızın kendini daha çok hoş olana (Örn. korkuyu azaltan, rahatlatan şeylere) yöneltir (13, 14). Psikolojik olarak sağlıklı kişinin ağırlığı daha çok anlamlılık olgusundadır. Bir şey hoş olmamasına rağmen doğru ve anlamlı olabilir (Örn. bir anlaşmazlığı gündeme getirmek). Bu şema "Varoluşçu Analizde Haz ve Gerçeklik Prensipleri" olarak tanımlanabilir.



Şekil 3: Psikolojik ve kişisel (zihinsel) duyumsama farklı boyutlardan oluşur. Bu nedenle içerikleri karıştırılmamalıdır. Hoş olanın doğru olması gerekmediği gibi (a) anlamlı olan da her zaman hoş olmak zorunda değildir (b) (V. Frankl, 8)

VAROLUŞSAL MOTİVASYON KURAMI

Bedensel ve psikolojik motivasyon güçleri dışında insan, birey olarak dört kişisel-varoluşsal temel motivasyondan etkilenir. Frankl anlam arayışının insanın en derin güdüsü olduğunu belirtirken (11, 12) yeni Varoluşçu Analiz, anlam güdüsünden önce gelen ve insanı sürekli derinden etkileyen üç kişisel güdü daha gözlemler (22):

1. İnsanları varoluşun temel sorusu etkiler: Buradayım (bütün bir insan olarak); ancak burada olabiliyor muyum? Bunun için alanım, korunmam, dayanağım var mı? İnsan bunu öncelikle kabullenilmeyle deneyimler; bu kabullenilme aynı zamanda onun kendini kabullenmesini sağlar. Böylece kabullenebilmek, kendi varoluşunun güvenliği koşuluna bağlı olur; aksi takdirde öncelikle bunun için mücadele etmek gerekir. Bu varoluşsal temeldeki rahatsızlıklar korkulara yol açar ve şizofreninin psikolojik bölümünü oluştururlar.

2. İnsanı yaşamın temel sorusu etkiler: Yaşıyorum; aslında yaşamak hoşuma gidiyor mu? Doluluk, bağlılık, değerlere zaman ayırma gibi olguları yaşıyor muyum? İnsanın yaşamı bir değer olarak deneyimlemesi öncelikle ilgi, yakınlık ve sevgi aracılığıyla gerçekleşir. Bu onu tekrar değerine (insanlara, nesnelere) doğru yönelebilmesi için açık hale getirir. Bir insana veya bir nesneye doğru yönelebilmek için ön koşul, insanın kendini yaşamını bir değer olarak duyumsamasıdır. Bu temel değer, "varolmak iyidir" ("iyi ki varım") biçimdeki derin duyguda bulunur. Temel değer duygusu, değerleri duyumsama özelliği-

nin koşuludur. Bunun eksikliği, psikopatolojik olarak depresyona yol açar.

3. İnsanı kişiye dair temel soru etkiler: Ben benim; ancak olduğum gibi olabilir miyim? Değer bilme, dikkate alma, saygı, öz değer gibi olguları deneyimliyor muyum? Öz değer; kabul edilme, ciddiye alınma ve kendi sorumluluğunu üstlenme yoluyla oluşur. Tam ters yönde ise diğer insanları kabul edebilmeyi kolaylaştırır. Kabul edebilme becerisinin ön koşulu, kendini diğerinden güvenli bir sınırla ayırmaktır. Bu düzeydeki eksiklikler, histriyonik semptom kompleksine ve önemli kişilik bozukluklarına yol açarlar.

4. İnsanı varoluşun anlam sorusu etkiler (6, 8, 11, 12): Buradayım; ancak bu durumda ne olmalı? Yaşamımın anlamlı bir bütünde yer alması için bugün ne yapmalıyım? Kendimi, sadece benimle ilgili olmayan (dini konular dahil) hangi büyük bağlamların içinde görüyorum? Ne için yaşıyorum? İnsan; görevler ve değer arzı, daha büyük yapılara ait olma, kendiliğinin gelişimi (olgunlaşması) ve din aracılığıyla anlamı deneyimler (5). Böylece insan kendisi ile dış dünya arasında daha kolay uyum yaratır, her durumdaki kişisel anlamı bulur ve gerçekleştirir. Buradaki eksiklikler, psikopatolojik olarak özellikle bağımlılık rahatsızlığı biçimde ortaya çıkar. Bu varoluşsal anlam bulma sürecinin ön koşullarından ilki yukarıda açıklanan üç temel motivasyon iken, ikincisini de "o anın çağırısı" oluşturur.

VAROLUŞSAL MOTİVASYON KURAMI

Yaşamın daima şimdiki zamanda akıp gitmesinden hareketle, Varoluşçu Analiz'in çıkış noktası da "güncel olan"dır. Ancak odak noktasında, gelecek ve gelecekteki yaşamın biçimlendirilmesi vardır.

"Gelecek yok": Bunun anlamı, yaşama ulaşmak için hiç olanak görmemektir. Varoluş tehdit altındadır. Bu nasıl olur?

a) Bu aslında seyrek rastlanan bir durum değildir çünkü „geçmişin yükü“ şimdiki zamanı örter. Böyle durumlarda Varoluşçu Analiz, biyografik yöntemden, yani fenomenolojik analiz ve çözümlenmemiş yaşanmışlıkların işlenmesinden yararlanır (16). Psikanalizin tersine Varoluşçu Analiz, bir „arkeoloji“ (Freud) değildir; bir „proje analizi“dir, yani (zaman alıcı, sistematik biçimde geçmişin ayıklanması yerine) bugünkü yaşamda engelleyici nitelikte olan alanların açıklığa kavuşturulmasıdır. Ancak geçmişteki acılar, sadece bugünü engellemesi bağlamında Varoluşçu Analiz'in konusu değildir. Ortaya çıkarılan sadece travmalar değil, aynı zamanda sıklıkla görülen ve acı veren eksikliklere yol açan, uzun zaman korunmuş „yaşama aykırı“ görüşlerdir.

b) Aslında travmalar ve çarpıtılmış görüşler, gerçekleştirilmemiş bir yaşamın tek nedeni değildir. Neredeyse her zaman, başkasının yardımını bekleyen ve dışarıdan yönlendirilmeye ihtiyaç duyan kişilerin kendi becerileri ve kapasiteleri konusunda yeterli bilgi sahibi olmadıkları görülür. Bu gibi kişisel gelişim ve sonradan olgunlaşma vakalarında Varoluşçu Analiz, insanın kişisel becerilerin geliştirilmesini, duygularını („Duygularıma güvenebilir miyim?“), isteklerini („Ne istediğimi nasıl bilebilirim?“), kendini kabulünü ve kendine karşı tutumunu ele alır.

c) Bazı insanlarda bambaşka bir şey eksiktir. Yaşadıkları sıkıntının kaynağı biyografileri ve becerilerinin farkında olmamaları değildir. Onlarda eksik olan, yaşamdaki „ne için“dir. Onları hasta eden, yönlerinin belirsiz olmasıdır. Her şey boş ve anlamsız olmuştur onlar için... „Yaşamalarını sağlayacak her şeye sahiptirler ancak uğrunda yaşayabilecekleri hiçbir şeyleri yoktur.“ (Bkz. 12, S. 34). Refah toplumu, „varoluşsal boşluk“ nedeniyle duyulan acıyı teşvik etmektedir (13, S. 10). Ancak ağır kayıplar ve krizler de insanı yaşamın bu darboğazına sürükleyebilir.

Varoluşun engelli olduğu vakaların Varoluşçu Analiz görüşmesinde, kişinin kendi yaşam belirtilerini ararız, engeli yaratan travmaların üstesinden gelinmesi ve otantik (kişiye özgü) bir sezginin açığa çıkarılması için çaba gösteririz. Sıra yaşamın anlamlı biçimlendirilmesi için yeni olanaklar aramaya geldiğinde ise Varoluşçu Analiz „Logoterapi“ye, anlam bulma ve gerçekleştirme yolunda somut yardım yoluyla rahatsızlığın terapisine, dönüşür. „Logos“ Logoterapi bağlamında „anlam“ demektir; buna istinaden „Logoterapi“ ise „anlam odaklı psikoterapi“dir (Frankl). Günümüzde bu biçimiyle Logoterapi'yi Varoluşçu Analiz'in özel bir bölümü olarak görmekteyiz. Viktor Frankl'ın da (7) asıl isteği bu yöndedir (savaşın sonra „tıbbi psikolojik yardım“ın gerekliliğinden bahsetmiştir) ve Logoterapi'yi bu nedenle özel olarak geliştirmiştir. Logoterapinin gücü, yaşamdaki zorlu ve kaçınılmaz durumların (tedavisi olmayan hastalıklar, kayıplar) üstesinden gelinmesine yardım etmesindedir (7, 8). Bunun yanı sıra Logoterapi; hastalıktan korunma (profilaksi), eğitim ve sosyal hizmetler alanlarında da önemli bir yere sahiptir. Kısaca Varoluşçu Analiz'de „yaşamın bulunması“, Logoterapi'de ise „yaşamın anlamlı biçimlendirilmesi“ söz konusudur.

PSİKOPATALOJİ OLUŞUMU

Varoluşçu Analiz, insanı ayrılmaz biçimde kendi yaşam şartlarının içine gömülmüş kabul eder. İnsan ancak kendi bağlam- larında anlaşılabilir. Buna ek olarak (tamamen insani anlamda), sadece diğer insanlarla ve dış dünya ile ilişkileri aracılığıyla tedavi edilebilir. Psikolojik hastalıklar Varoluşçu Analiz anlayışına göre kısmi bir izolasyon nedeniyle oluşur (bozuk/sağlıksız diyalog ve iletişim). Bu izolasyon ise insanın bazı hırslarının detaylandırılmasından ve mutlaklaştırılmasından kaynaklanır (Örn. sabitleşmiş partner veya çocuk isteği). Eğer bir psikoterapi yapay olarak insanı yaşamsal koşullarından izole edecek olursa (Örn. dürtülere, duygulara, tasarımlara, isteklere ve düşüncelere yönelik tek taraflı bir konsantrasyon yoluyla), Varoluş- çu Analiz anlayışına göre bunun sonucunda insan denen varlık sahteleştirilmiş olur. Tarihsel açıdan bakıldığında psikotera- pinin bu tür indirgemelerine (Bkz. 7, S. 26) Logoterapi karşı durmuştur. Frankl için önemli olan, „psikoterapinin yeniden insanileştirilmesi“ idi (Bkz. 7, S. 242), yani „varoluşsal boyutun“ yeniden dahil edilmesi. Bunun anlamı şudur: İnsanda vücu- dundan ve psikolojik (dürtüsel) güçlerinden daha fazlası görülür. İnsan her şeyden önce bireydir; yani karar verme, sevmeye ve sorumluluk taşıma becerisi vardır. Kendi hayatına da bir partnere sahip çıktığı gibi sahip çıkmalıdır. Varoluşsal boyutu sayesinde insan, içindeki bedensel ve ruhsal boyutla başa çıkabilir (genellikle Çelişik Niyet tekniği aracılığıyla harekete geçirilen „Kendinden Uzaklaşma“). Bu durum şu ön koşulu doğurmaktadır: İnsan kendi dünyasına güvenebilmeli ve kendi kişisel etkisini geliştirebilmelidir; „varoluşa“ ulaşmalıdır. Birey ve varoluş, Varoluşçu Analiz'in ana temalarıdır (9, 10, 22, 24, 26).

Motivasyon teorisi açısından bakıldığında; sonuçta insan için önemli olan cinsellik, güç, denge, gerilimsizlik değildir. Sondern bir öncekinin arkasında insanın asıl çabası saklıdır. En derininde varolmayı ister: Dayanak, ilişki, kendi olmak, anlam (24) (Bkz. „Varoluşsal Motivasyon Kuramı“). Burada hayalkırıklığına uğrarsa yaşam sıkıcı, ümitsiz ve boş olur. Söz konusu motivasyon kuramı sayesinde Varoluşçu Analiz (Logoterapi), diğer psikoterapi yönelimlerinin uzantısı ve varoluşsal



UYGULAMADA VAROLUŞÇU ANALİZ: BİR ÖRNEK

40 yaşında, yalnız yaşayan bir kadın yıllardır süren depresyondan şikayet etmektedir. „Bir gün kendimi mutlaka öldüreceğim. O gün çok uzak değil. Nasıl olsa hiç bir şeyin yararı yok.“

Uzun süre umutsuzluğu hakkında konuşuyoruz. Bu sırada „hiçbir şeyin yararı yok“ ifadesi dikkat çekiyor. Sadece yararlı şeylerin anlamlı olduğuna inanıyor. Kimin için yararlı? Onun için yararlı olan, kendi tasarımlarına uygun olan demek. O zaman yaşam bir hizmet ve bakım kurumu olarak mı görülmüyor? Bu ipucu onun „ön varoluşsal“ yaşam duruşunu ortaya çıkarıyor: „Yaşam hiç değilse benim istediğim gibi olmalı; yoksa ben de yokum“. Öfkesi ve direnci onu intihar düşüncelerine taşıyor. Bu tutum depresif bir „yaşama tecavüz“ niteliği, yaşama ulaşmanın imkansızlığını taşıyor mu? Tecavüz ettiği bir şeyi kim sevebilir? Yaşamın, bizim koşullarımız önünde eğilmediğini konuşuyoruz. Yaşam benim emrimde değildir; aslında ben yaşam için buradayım. Yaşamı beklemek yerine ona doğru yaklaşmak için buradayım („varoluşsal dönüm“). „Yaşamın böyle olmasına dair içimde korkunç bir öfke var. Sonuçta kendimi ben dünyaya getirmedim. Bu ayıptır: Bana hiç sorulmadan şimdi buradayım ve üstüne üstlük hiçbir beklentim de olamıyor.“ Yaşama karşı yeni duruş için uğraşıyoruz.

20 yıldır yaşamı kabullenebilmek için öne sürdüğü şartlar şöyle: Bir partneri olsun istiyor. Hala bekliyor. Tabii ki çocuk da istiyor. Bu arada öfkesinin etkisinde duygusuzlaşmış durumda. Uzun yıllar süren hayalkırıklığı sonucunda alkol ve sakinleştiricilerle huzur bulmaya çalışıyor. Ancak sadece bunlarla huzuru elde edemediği için ölümün özlemini çekiyor. Böyle ağır katılaşma vakalarında Varoluşçu Analiz, öncelikle kişiyi bu tutuma taşımış olan yaşam hikayesinin ve deneyimlerin anlaşılması için çalışır. Kadının neden bu durumda olduğunu kendisinin anlayabilmesi iyileştirici etki yaratır. Yoksa yaşamının ve başarısızlığının büyük bölümüyle yakından ilgili bu tutumu başka türlü nasıl bırakabilir? Bu biyografik çalışma sırasında önemli olan, aslında anlamlı bir yaşam için mücadele ettiğinin aydınlığa kavuşturulmasıdır. Bunu bugüne kadar görememiş olması, öncelikle onun tek taraflı bir „başarısızlığı“ değildir; ancak birçok darbeye ve kaderin cilvesine maruz kaldıysa anlaşılabilir. İlk kez yaşamının nasıl başarıya ulaşacağı da akla uygun hale gelir.

Kendi taleplerine karşı hayati önem taşıyan bir uzaklık kazanabilmek için aynı zamanda çelişik tekniklerle de çalışılır. „Bu saat- ten itibaren talebinizin hiçbir zaman yerine getirilmeyeceğini bilerseniz ne yapardınız?“ - „Gariptir, sık sık şu düşünceye kapılıy- rum: Eğer hayatım boyunca yalnız olacağımı bilsem daha iyi yaşardım. Bazen içimdeki bu arzunun bu kadar güçlü olmasına kızıyorum.“ Hasta tereddüt ve çekinerek, önce yaşamı olduğu gibi kabullenme görüşüne yakınlaşmaya başladı. Ancak bundan sonra yaşama karşı anlamlı bir yaklaşım gösterebilirdi. Yaşamın varoluşsal anlamını bulmayı, bize sunulanla en iyisini ortaya çıkarmayı denedik. „Bugündeki yaşama, şu andaki haliyle kendi yaşamınıza 'Evet' demeyi bir kere denemek ister misiniz? Bu 'Evet'le yaşamı aynı zamanda uzun zamandır özlediğiniz partneriniz yapmak ister misiniz?“ - Önce tereddüt verilen bu karar, sadece bir gün için söz konusu adamdan vazgeçmek ve bilinçli olarak sadece kendisi için yaşamak, ona biraz nefes aldırdı. Bu bir gün kısa süre sonra birçok gün oldu. Özlediği huzuru hissetmeye başladı. Bu aslında yok edişin getirdiği bir huzur değil, koşul- suz isteklerinin baskısından korunmanın verdiği huzurdu. Bu tavrı nedeniyle yaşamı bastırmıştı. Şimdi elde ettiği iç sakinlik ise sonunda yaşamaya izin vermişti.

Bu tür bir süreç aylarca hatta bazen aşırı katılaşmış tavırlarda yıllarca da sürebilir.

YÖNTEM VE UYGULAMA

Varoluşçu Analiz'de çalışmalar fenomenolojik bakış açısıyla (yani hastanın ifadesinden yola çıkılır, yorum yapılmadan, anlamaya yönelik) ve diyalojsal (hastayı kendi dünyasıyla iletişime geçirerek) ilerler. Varoluşçu Analiz'in yanısıra Logoterapi özellikle danışmanlık ve koruyucu sağlık alanlarında etkili olur. İki yöntem de bireysel görüşmelerde oturur pozisyonda veya (nadiren) gruplarda kullanılır. Kural olarak haftada bir saat kararlaştırılır. Terapistler sadece ara sıra mesafeli dururlar; anlayışlarını, (Varoluşçu Analiz'in insan imgesi temeline dayanarak) fikirlerini ve izlenimlerini amaca yönelik paylaşan bir diyalog partneri konumundadırlar. Yaklaşık bir düzine teknik ve yöntemin yanı sıra prensip olarak diğer terapi yönelimlerine has tekniklerin kullanılabilmesine de açıklık mevcuttur.

ANLAM VE DEĞERLER

Anlam nasıl bulunabilir? Varoluşçu Analiz'in bugünkü anlayışına göre durumdaki anlamı bulabilmek için insan, ancak aşağıdaki varoluşun dört temel şartı (Bkz. yukarıda) gerçekleştiğinde gerçekten özgür olabilir:

- Durumu kabullenebilir ise
- Bir değerden etkilenir ise: Bir şey „hoşuna gider“ ise
- Davranışını kendisi olarak görür ise (vicdan)
- Durumun talepkar niteliğinin („bu an şunun için var“) farkına varabilir ise

Bu varoluşsal şartlar gerçekleşmediğinde, durumun anlamı öncelikle gerçekleşmiş bir varoluşun koşulları (kabullenme, değerler, kendi olmak) ile uğraşmakta bulunur. O zaman anlam, örneğin tehdit altında olma ve kabullenememe gibi konularla yoğun biçimde uğraşmak olacaktır. Ya da sürekli yaşamın ön planına gelen görünürdeki değersizlikle... Ya da neden sürekli yalnızlık ve yabancılaşma hislerinin ortaya çıktığı konusuyla... Temel motivasyonlardan biri gerçekleşmediği takdirde insan eylemlerini veya deneyimlerini gerçekten anlamlı olarak yaşayamaz (bu durum diğerlerinin anlamlı oluşunu veya sonradan anlamlı hale gelebilmesini engellemez). Bu nedenle şu sonuca varabiliriz: İnsan (1.) kabullenemediği veya (2.) bir ilişki kurmadığı (örn. bir görev) veya (3.) kendisine ait olmadığını hissettiği ya da sorumluluğunu alamayacağı bir şeyi yaşadığında ya da yaptığında bunu subjektif olarak anlamsız bulur. Bir davranış ya da yaşantı bu arada tümüyle keyifli olabilir ancak o kişi tarafından anlam olarak deneyimlenmez.

Frankl (9, S. 322) anlamın bulunmasına yönelik (2. Temel Motivasyona benzer biçimde) özellikle değerlerin önemini vurgulamıştır: „Varoluşumuzun anlamını gerçekleştiririz; varoluşumuzu anlamla gerçekleştiririz; bunu da her seferinde değerleri gerçekleştirmek yoluyla yaparız.“ İnsan değersiz olanı anlamsız olarak deneyimler. Danışmanlık alanında şunu söyleyebiliriz; anlam bulmada ağırlık, değerleri bulmaktadır. Yeni motivasyon kuramı Frankl'ın konsepti ile aynı çizgidedir. Dolayısıyla anlam bulmayı uygulamaya yönelik olarak şöyle anlatabiliriz:

Anlamlı yaşamak, değerli olduğu hissedilen ve algılanan şeyleri yapmaktır.

(7, S. 58 ve devamı.; 20)

Bir değer nedir? Varoluşçu Analiz anlayışı çerçevesindeki değer kuramı (19, S. 22 ve devamı), 'değer'i felsefi geleneğe uygun olarak bir eylemi (nesne, davranış) diğerine tercih etmenin nedeni olarak tanımlar. Deneyimsel açıdan bir değere karşı „gönül bağlamak“ biçiminde tarif edilebilecek bir ilişki söz konusudur (Buber). Değerlerin; onlarla bağlantı kurma, ilişkiyi devam ettirme ve korumaya yönelik davetkar bir karakteri vardır.

Böylece bir durumun değeri, o değere özel yaklaşımda bulunur. Bu değerle yeni, kıymetli bir şey oluşmalıdır veya en azından değer korunmalıdır. Frankl sık sık kısaca şu formülü kullanmıştır: „Anlam, ondan en iyisini yaratmaktır (to make the best of it)“. Varoluşsal anlam, „mevcut durumdaki en değerli olanak“ biçiminde tanımlanabilir. Bir insanın yaşamının varoluşsal açıdan anlamı olup olmadığı, bu durumda o insanın kendisine bağlıdır. Bu varoluşsal anlamın yanı sıra bir de „ontolojik anlam“dan söz edilebilir. Bu da kendinde bir şey olan (felsefi-ontolojik) veya yaratıcısı sayesinde bir şeyi olan (dini) biçiminde ifade edilebilir. Ontolojik anlam insan aracılığıyla (varoluşsal anlamda olduğu gibi insanın anlam yükleyen davranışı sayesinde) oluşmaz; nesnelere/duruşlarda bulunur.

Logoterapi farklı değerlerden (Örn. genel değerler, bireysel değerler, kişiye özel değerler) söz eder ve tüm değerleri üç kategoriye ayırır (7, S. 39 ve devamı). Her durum, üç değer kategorisinden en azından birini gerçekleştirmeye ve böylece anlam bulmaya olanak tanır:

1. Deneyimsel değerler: Güzel, iyi, hoş, gerçek olanı deneyimleyerek insan değerli olanı kendi içinde özümser ve böylece anlamı gerçekleştirir (Örn. bir müzikten veya manzaradan keyif almak, başka bir insanı deneyimlemek, en güçlü biçimde aşka).
2. Yaratıcı değerler: Değerli olan bir şeyi yaratma yoluyla insan dünyaya değerleri katar ve bu yoldan kendisi anlamlı olarak deneyimler (Örn. iş, ev idaresi, bir inancı savunmak).
3. Tavrısal değerler: Örn. Bir hastalık veya başka bir acı nedeniyle anlamlı bir şey yapmak ya da deneyimlemek olanaksız hale geldiyse, insana son bir değer kalmaktadır, o da yaşama karşı temel tavrının korunmasıdır. Bunu da, insanın bu durumu nasıl taşıdığına ve acıya ya da kadere nasıl yaklaştığına görebiliriz (Örn. ameliyat edilemeyecek bir tümör, hayat arkadaşının ölümü). Bu tür bir kadere karşı tavırda, insanın yaşama ve kendi dünyasına karşı nasıl bir duruş içinde olduğu en derin biçimde ifade bulur. Bu ilişkide insanın „bütün her şeyin“ bir anlamı olup olmadığına, varsa da ne olduğuna dair (bilinç dışı) inancı açığa çıkar. İşte bu noktada dini açıdan anlam bulma ile kesişen bölüme gelmiş bulunuyoruz.

Psikolojik açıdan her değer, insanın temel değeriyle bağlantılıdır (19, S. 33 ve devamı). Bu da genelde bilinçdışı, insanın varoluşuna istinaden sahip olduğu derin histeri bulunur: Esasında varolmam iyi mi? Yaşamak hoşuma gidiyor mu? Bu bağlamda içinde olumlu bir yanıtı olmayan kişi, değer bulmada ve bundan dolayı da anlam bulmada kısıtlıdır ve eğreti yaşamaktadır.

VAROLUŞSAL DÖNÜM

Varoluşsal anlamı bulmak için insanın kendisine ve dünyaya karşı özel bir duruşu olmalıdır. Bu da kendine karşı belli bir mesafeyi gerektirir (Kendine Mesafe Alma). Böylece dünya, özündeki değeri ile görüş açısına girebilir (Dünyaya Karşı Açıklık). Frankl'a göre anlam; dış dünyada mevcuttur ve dünya ile bağlantı kurmadan, sadece hayallere ve keyfe göre bulunmaz (7, S. 57). Tam tersine anlam bulma, bunun yerine kendini durumla uyumlu hale getirebilmek için öncelikle kendi dileklerini ve fikirlerini arka plana almayı gerektirir. Bu nedenle Varoluşsal Anlam, (pervasız) bir kendini gerçekleştirmeden ziyade dünyaya karşı açıklık içinde bir yaşamdır. Frankl bunu şöyle ifade eder (7, S. 72):

"... yaşamın anlamı sorusu koperniksel bir dönüşle yanıtlanır: İnsana sorular soran yaşamın kendisidir. Yaşam açısından bakıldığında insan, soru sormamalıdır; o daha çok soru yöneltilendir, yaşama yanıt vermelidir, yaşamın sorumluluğunu taşımalıdır. Ancak insanın verdiği bu yanıtlar, somut 'yaşam sorularına' sadece somut yanıtlar olabilir. Varolmanın sorumlu-

luğunu taşıyarak bunlara yanıt verir; varoluşa ait soruların yanıtlanmasını da insan bizzat varolmak suretiyle 'gerçekleştirir'."

Sunacağı olanaklara açıklık yoluyla bağlantı kurulan dünyaya yöneliş ile, insan varoluşunun temel diyalojsal karakteri oluşur.



Şekil 4: İnsan dünyayla diyalojsal bir iletişim kurduğunda, onunla arasında varoluşsal açıdan anlamlı bir alışveriş başlatır.

ENDİKASYON VE KONTRENDİKASYON

Uygulama alanları yukarıda anlatıldığı gibidir: Nevrozlar, engellenmiş yaşama dair duygular, yetersizlik ve güvensizlik duyguları, psikozlar, psikosomatik rahatsızlıklar, cinsel sorunlar, bağımlılık, kişilik bozuklukları, anlamsızlık duyguları, krizler (13, 14, 22). Logoterapi ayrıca profilaksi ve pedagoji alanında da uygulanır.

Kontrendikasyonları Varoluşçu Analiz'in yöntemleriyle ilgilidir. Teşhise özel olmayan uygulamalar tehlikeli olabilir. Örneğin; Çelişik Niyet intihara eğilim vakalarında veya psikozlarda kontrendikedir ya da ağır durumsal stres vakalarında biyografik çalışma önerilmez çünkü hastanın aşırı yüklenmesine yol açabilir ve hatta intihar eğilimini teşvik edebilir.

TERAPİ DEĞERLENDİRMESİ

Logoterapi ve Varoluşçu Analiz'in değerlendirilmesine yönelik, konuya özel yaklaşık 10 test yöntemi bulunmaktadır. Bazı araçlar teoriden yola çıkarak (Örn. 23), bazıları da uygulamaya dayalı olarak geliştirilmiştir (Örn. 11'de).

Fenomenolojik yöntemlere yönelik etkinlik araştırmalarının klasik çalışma alanı münferit vaka incelemesidir. Bu tür vakaların 126 tanesini 1993 yılına kadar derlemiş bulunuyoruz. Aynı biçimde bu tarihe kadar literatürde 9 kalitatif grup araştırması, 16 münferit grup araştırması ve 7 çoğul grup araştırması bulduk. Bir diğer daha geniş çaplı araştırma da şu anda düzenleme aşamasında bulunuyor. Ortalamada; farklı sürelerdeki vakaların yaklaşık dörtte üçünde, şikayetlerin hastayı ve terapisti memnun eden düzeyde iyileştiği görülmüştür (basit,

nispeten yeni ortaya çıkmış rahatsızlıklarda yaklaşık 10 seanslık, kronik nevrozlarda 30 seanslık, kişilik bozuklukları ve şizofreni gibi ağır hastalıklarda yıllar süren terapiler gerekir).

Bunların yanı sıra sadece Çelişik Niyet tekniğinin etkinliği üzerine, münferit vaka analizinden çoğul grup araştırmalarına kadar güncel terapi araştırmalarının tüm potansiyelini kapsayan yaklaşık 100 yayın bulunmaktadır (21). Özellikle davranışsal terapi teknikleri ile karşılaştırıldığında etkinliği kanıtlamıştır ve belli teşhislerde farklı biçimde uygulanmaktadır. Çelişik Niyet tekniğinin, neredeyse vakaların yarısında davranışsal terapi teknikleri ile kombinasyon halinde uygulandığında sadece bir teknik kullanılmasından daha başarılı olduğu görülmüştür.

GÜNCEL DURUM VE GELECEĞE BAKIŞ

Sadece Frankl'a ait, toplam 24 dile çevrilmiş 400'ün üzerinde makale ve 31 kitap bulunmaktadır. 1995 yılına kadar Logoterapi ve Varoluşçu Analize dair diğer yazarların 131 kitabı Viktor Frankl Enstitüsü tarafından derlenmiş, 151 doktora ve yüksek lisans tezi ile 1300'den fazla yazı kayıt altına alınmıştır (21).

Hala çok felsefi tutulan Frankl'ın orijinal kuramı, son 15 yılda özellikle Viyana Topluluğu'nda (GLE-Wien) daha da geliştirilmiştir. Bu gelişmeye ilk örnek olarak, Kişisel Varoluşçu Analiz gösterilebilir (19). Bu yöntem, Varoluşçu Analiz ekolündeki psikoterapilerin yönetsel envanterini önemli ölçüde genişletmiştir. Varoluşçu Analiz'in ortaya çıkarmaya yönelik derin çalışması, günümüzde sadece çok etkili bir yaklaşım olarak kendini kanıtlamış Varoluşsal Motivasyon Aşamaları aracılığıyla yapılmaktadır (Bkz. 24). Şu anda devam etmekte olan çalışma ve araştırmaların konuları şöyle sıralanabilir: Kişilik bozukluklarının terapisi, kalite güvencesine dair ampirik araştırmalar, psikoterapi uygulamalarında ve eğitiminde etkililik, hastane ortamında etkinlik ve toplumdaki anlamsal hayalkırıklığına dair bir inceleme.

Varoluşçu Analiz ve Logoterapi'nin yaygınlaşması, dünyadaki tüm kıtaları kapsamaktadır. Hem üniversitelerde hem de özel enstitülerde öğretilmekte ve uygulanmaktadır. Varoluşçu Analiz özellikle Avusturya'da daha çok yaygınlaşmıştır. Ayrıca Çek Cumhuriyeti ve Romanya'da da temel psikoterapi yöntemi olarak resmi kabul görmüştür. Uluslararası Logoterapi ve Varoluşçu Analiz Topluluğu ise diğer uluslararası derneklere entegre olmuştur (IFP, FETE, WCEP).

EĞİTİM OLANAKLARI VE MERKEZLERİ

Psikoterapi eğitimi toplamda yaklaşık altı yıl sürmekte ve teori, uygulama, kişisel deneyim ile süpervizyonu kapsamaktadır. Konu başlıklarını içeren detaylı müfredat, Viyana'daki sekreterlikte ve enstitülerde bulunabilir veya www.existenzanalyse.org (İngilizce: www.existential-analysis.org) adresinde elektronik olarak erişilebilir. Psikoterapi alanında eğitim merkezleri de Berlin, Hannover, Hamburg, Bern, Viyana, Graz, Salzburg, Innsbruck, Bregenz; Prag, Temesvar, Bükreş; Varşova, Moskova, St. Petersburg; Vancouver, Mexico, Santiago de Chile ve Mendoza şehirlerinde bulunmaktadır. Eğitimin daha kısa versiyonu olan koçluk veya danışmanlık eğitimi (yakl. 2-3 yıl) sunan merkezler de Almanca konuşulan ülkelerde bulunmaktadır.

“Logoterapi ve Varoluşçu Analiz Topluluğu (GLE)” adres:
A - 1150 Wien, Eduard Sueß-Gasse 10
Tel. + Fax: (+43-1-) 985 95 66 e-mail: gle@existenzanalyse.org
Web sayfası: www.existenzanalyse.org; İngilizce: www.existential-analysis.org

LİTERATÜR

1. Frankl V. Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie 1938 ;10; 33-45.
2. Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Frankl V., v. Gebssattel V., Schultz J.H. (Hrsg). München, Wien: Urban & Schwarzenberg 1959; Bd. III; 663-736.
3. Frankl V. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. New York: Simon & Schuster 1967.
4. Frankl V. ... trotzdem Ja zum Leben sagen. München. Kösel. 1977. Ab 1982: Frankfurt: dtv TB 10023.
5. Frankl V. Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel 1979a; 5° .
6. Frankl V. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München: Piper 1979b; 9°.
7. Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke [1946] 1982. Ab 1987: Frankfurt: Fischer.
8. Frankl V. Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder 1983; 7°.
9. Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper 1990.
10. Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. München: Quintessenz (früher Piper) 1994.
11. Frankl V. Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper 1996; 3°.
12. Frankl V. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper 1997a; 7°.
13. Frankl V. Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt 1997b; 7°.
14. Frankl V. Die Psychotherapie in der Praxis. München: Piper [1947] 1997c; 6°.
15. Hofstätter P R. Psychologie. Frankfurt a.M.: Fischer 1957.
16. Kolbe Ch (Hrsg). Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag 1992.
17. Längle A (Hrsg). Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper 1985.
18. Längle A (Hrsg). Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper 1988.
19. Längle A. Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Längle A (Hrsg). Wien: GLE-Verlag 1993a; 133-160.
20. Längle A. Sinnvoll leben. St. Pölten: NÖ Pressehaus 1994; 4°.
21. Längle A. Viktor Frankl - ein Porträt. München: Piper 1998.
22. Längle A, Existenzanalyse. Zugänge zur existentiellen Psychotherapie. Wien: Facultas 2016
23. Längle A, Orgler, Ch., Kundi M. Existenzskala. Göttingen: Hogrefe (in Druck).
24. Längle A, Probst Ch (Hrsg). Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas Universitäts Verlag 1997.
25. Soucek W. Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule. Deutsche Medizinische Wochenschrift 1948; 73; 594.
26. Stumm G, Wirth B (Hrsg). Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. Wien: Falter Verlag 1994; 2°.
27. Titze M. Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie. In: Wege zum Sinn. Längle A (Hrsg). München: Piper 1985; 34-54.
28. Yalom I D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books 1980.

İletişim adresi:

DDr. Alfried Längle
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE)
Eduard-Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
Tel: ++43/1/9859566
Fax: ++43/1/9824845