

VAROLUŞÇULUK VE FEMİNİZM: TERAPİ ODASINDA KİŞİSEL VE TOPLUMSAL DÖNÜŞÜM

ELİF TUĞÇE YASİN

On dört yaşımdan beri birkaç kez farklı sebeplerle terapiye başvurdum. Sonuncusu yaklaşık on yıl önceydi. Son bir yıldır çok sıkışmış bir yerdeydim. Sıkışmış olmamın sebebi ise hedeflediğim kariyer uğruna yaptığım çalışmaların meyvesini vermemiş olmasıydı. Felsefe lisansından mezun olur olmaz İngiltere'ye toplumsal cinsiyet üzerine yüksek lisans yapmaya gitmiştim. Bir süre Türkiye'ye dönüp doktora girmeden önce biraz çalışma hedefim vardı fakat iş aramaya başladığımda hayatın gerçekleri yüzüme tokat gibi çarpmıştı. Çalışma alanlarım genelde ciddiye alınmıyor, en basit işler için bile daha farklı deneyimler aranıyordu. Ayda iki üç kez anca görüştüğümüz, beni bir an önce iyi hissettirmeye ya da tedavi etmeye yönelik bir yaklaşım yerine uzun soluklu bir terapi deneyimine hazırdım; yaşadığım hayalkırıklığı ve hayatta yönümü bulamayışım bana göre birkaç haftada çözümlenecek durumlar değildi. Daha önceki kötü deneyimlerimden yola çıkarak yaşı bana daha yakın ve kadın bir terapist arıyordum; böyle bir seçim yaparsam terapistin hem bana eşiti gibi davranmasını hem de maddi olarak karşılayabileceğim bir ücret skalası olmasını garantilerim gibi düşünmüştüm. Seçtiğim terapistle ilgili sadece mezuniyet bilgilerini ve hangi ekolle çalıştığını (o zamanlar sadece yüzeysel olarak ne anlama geldiğini biliyordum) öğrenerek terapiye başladım.

Terapistimle toplamda altı buçuk yıl çalıştık. Beraber geçirdiğimiz sürede ben içimden uzun zamandır gelen çağrıya kulak verip kariyer değiştirerek terapist oldum ve yönelimimi varoluşçu olarak belirledikten sonra eksik kalan bazı şeyler gözüme çarpmaya başladı.

Terapist arayışında motivasyonum esasen hayat görüşü benimkine yakın veya denk, deneyim olarak da benzer bir yerden geldiğim birini bulmaktı. Terapistimin kadın olmasının bunu kolaylaştıracağını düşünerek yola çıkmıştım ama geri dönüp sürecimize baktığımda bunun terapistin cinsiyetinden ziyade duruşuyla daha çok ilgisi olduğunu görüyorum. Kendisi hiçbir zaman bireysel görüşlerini açıklamasa da seans odasındaki tavrı ve yaklaşımı benim kendimi açmamda faydalı oldu. Yine de şu kısmı göz ardı edemiyorum: kendimi açmaya hazır bir şekilde gittiğimde karşımda nasıl birinin oturduğu önemli olur mu? Danışan koltuğundan baktığımda o zamanki kriterlerimi karşıladığı için terapistimle ilişkimizin iyi ilerlediğini düşünmüştüm. Terapist koltuğundan baktığımda ise terapistin hayattaki duruşunun, benimsediği etik değerlerin kurulan ilişkinin doğasında en az eğitimi ve diplomaları kadar önemli olduğunu düşünüyorum. Kendim ilk kez terapist koltuğuna oturduğumdan beri daha kapsayıcı, eşitlikçi ve kişisel problemlerin sosyal karşılıklarını göz ardı etmeyen bir pratik geliştirmek istedim. Bu noktada bana daha önceki çalışma alanım olan feminizm ışık tuttu. Felsefi anlamda pek çok noktada kesiştiğini düşündüğüm feminizm ve varoluşçuluğun terapi odasındaki birlikteliğinin benim pratiğimde önemli bir yeri var.

Çok geniş bir tanımla feminizm, özünde kadınların insan haklarını savunur. Ataerkil ve kapitalist bir toplumda "başkaları için olmak" temel bir sorundur. Varoluşçu çalışırken sık sık kullandığımız bu deyişi, kısaca kişinin kendi varlığını tamamen başkalarının beklentilerine göre şekillendirmesi olarak tanımlayabilirim. Deneyimlerimize sahip çıkmakta zorlanırsanız çünkü ötekinin "bakışına", onun bizden beklediklerini karşılamaya yaşadığımız deneyimden daha fazla değer veririz. Otantiklik, yaşadığımız deneyime sahip çıkmakla başlar ve yaşadığımız deneyime atanmış cinsiyetiniz üzerinden baktığımızda, ötekinin bakışı bizim bakış açınız haline gelir ve Sartre'ın dediği gibi "kötü inanca" düşeriz. Kötü inanca düştüğümüzde başka bir seçeneğimiz olmadığını, ancak bu seçtiğimiz hayatı yaşayabilecek olduğumuzu kendimize söyleriz, halbuki gerçek farklıdır; her zaman başka bir seçenek vardır.

Sonuç olarak, yaşadığımız deneyimler başkalarının bizden beklentileri için bir performansa dönüşür. Beklenen toplumsal cinsiyet performansı da ataerkilliğın bir sonucudur. Ataerki, erkeklerin yaşadığı deneyimleri kadınlarınkinden üstün tutması anlamında son derece cinsiyetçidir; örneğın bekaretin *kaybı* sadece kadınlar için bir kayıptır ve penis-vajina ilişkisini gerektirir (Blank 2007: 10). Meg-john Barker (2011) , varoluşçuların, özellikle de varoluşçu terapistlerin seçim ve özgürlük konularında toplumsal cinsiyeti göz ardı etmelerine rağmen, insanların dünyayı bedenlerine göre farklı deneyimlediklerinin açık olduğunu savunur; çünkü varoluşçu terapist Ernesto Spinelli'den (2005) alıntılacak olursak, bizler bu dünyaya “belirli bir bedende ve belirli bir zamanda belirli bir kültüre fırlatılmışızdır”. Eğer "bilgi algıysa", günlük hayatımızda algıladığımız ve itiraz ettiğimiz şeyler bilgimizi değiştirme, yani söylemleri yeniden yazma kapasitesine sahip olabilir. Bilgiyi nasıl ifade ettiğimiz, onu nasıl edindiğimizle doğrudan ilişkilidir. Bunu psikoterapi perspektifinden değerlendirirsek; ataerkinin süzgecinden geçmiş bir terapi eğitimi aldıysak, yorumlarımız ve duruşumuz da bu yönde olacaktır sonucunu çıkarabiliriz.

Hem feminizm hem de varoluşçu felsefe ve terapi kendiliğın her an yeniden yaratımına inanır. Seimlerimizde özgürsek eğer, her yeni günde yeni başlangıçlar yapmak mümkündür. Varoluşçuluk ve feminizm bir araya geldiğinde, her bireyin hem kişisel hem de kolektif olarak yeniden başlama fırsatına sahip olduğu dinamik bir yenilenme süreci ortaya çıkar. Buna göre, kişisel özgürlük ve sosyal adalet uzak hedefler değil, sürekli yeniden başlama, yeniden hayal etme ve yeni yönler seçme süreçleridir. Bu mercekten bakıldığında, feminist bir varoluşçu terapi kişinin kendiliğın bulma sürecinde baskıcı yapılarla yüzleşmesi ve daha adil bir dünyanın yaratılmasına aktif olarak katılımını teşvik eder.

Varoluşçu terapiye feminist bir perspektiften bakmak, terapinin politik kısmını vurgular. Varoluşçu terapi politiktir çünkü bireyleri toplumsal normlarla yüzleşmeleri, kendilerine biçilen rolleri sorgulamaları ve özgün bir şekilde yaşama özgürlüklerini

savunmaları için güçlendirir, böylece yaşamlarını şekillendiren güç odaklarına meydan okuyabilirler. Varoluşçu felsefe direkt olarak bir siyasi ya da ideolojik görüşle bağlantılı değildir, fakat varoluşçu terapist ve akademisyen Simon du Plock'a (2000) göre terapi kaçınılmaz biçimde politiktir. Danışanların kendi hayatlarında yaptıkları her bir değişiklik ister istemez başka insanları da etkileyecektir. Bununla birlikte terapi odasındaki güç dengesi de kurulan diyalogun doğasını etkiler. Varoluşçu terapinin günümüzde yaşayan en önemli ismi Emmy van Deurzen (1995), terapi odasındaki diyalogun bir bakış açısının diğerini politik ve etik olarak etkilemesi üzerine kurulduğunu söyler.

Emmy van Deurzen *Everyday Mysteries* (1997) kitabının girişinde neden varoluşçu bir terapiye ihtiyaç duyduğundan bahseder. Psikoterapinin "kiliseleri" işlevsel olabilmek için daha çok "günaha" yani travmaya ihtiyaç duyar; bunun sonucunda da kendinden fazla emin, dogmatik ve bireyin deneyimini göz ardı eden bir konuma düşer. Varoluşçu terapi, varoluşçu felsefenin yol göstericiliğiyle hayatın "gündelik gizemlerini" keşfetmeye, tedavi ya da açıklama vermek yerine anlamaya bizi yöneltir. Laura S. Brown da (2004) benzer sorularla yola çıkıp feminist terapi teorisine katkıda bulunmuştur. Brown, "feminist terapinin bir teknik reçetesi değil, bir terapi felsefesi olduğunu" söyler (2004:5). Feminist terapinin açık ve anlaşılır bir temele ihtiyacı vardır. İster psikolojik, ister felsefi ya da politik olsun, tüm terapi ekolleri araştırmaya dayanır. Feminist terapinin temelini yaşanmış deneyimlerde bulması gerektiğini savunur (2004:49). Ancak yaşanmış deneyimler dış dünyamızdan bağımsız olarak gerçekleşmez. Dünyada-olmak başkalarıyla-olmaktır ve her ilişki bir şekilde karşılıklıdır. Algılandığımız gibi algılarız ve kişisel olan politik hale gelir. Bir anlamda, pratiğimizi feminist olarak adlandırmak onu politik kılar.

Feminist terapi, toplumsal cinsiyetin bireyin kimliği ve deneyimine direkt etkisi olduğunu savunur. Özgürlük, seçimler ve anlama dair varsayımlarda toplumsal cinsiyetin deneyimi nasıl şekillendirdiğini göz ardı etmemek gerekir. Irvin Yalom (1980), insanın dört

nihai kaygısı olduğundan bahseder; bunlar ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlıktır. Ölüm ve özgürlükle karşılaşmanın bizi eninde sonunda varoluşsal yalıtıma ulaştıracağını söyler.

Varoluşsal yalıtım sadece etrafımızda kimsenin olmadığı bir yalnızlık hali ya da kişinin içinde olup biten bir yabancılaşma değildir. Ötekiyle aramızda her zaman bir boşluk kalacaktır.

Dünyayı deneyimleyişimiz nihayetinde yalnızdır; her ne kadar başkalarıyla oluşumuz bununla yüzleşmeyi kolaylaştırır da. Feminist terapi bu yalıtımın egemen sistemler sebebiyle gerçekleştiğini savunur. Özgür olduğumuz ve hayatımızın sonlu olduğu gerçekleriyle yüzleştiğimiz zaman yalıtımın getirdiği o boşlukla karşılaşırız. Boşluğu dolduranın ne olduğu ise egemen sisteme göre değişecektir. Varoluşçu terapide her ne kadar sosyal dünyanın seçimlerimize etkisini ele alsak da özünde seçimlerin daha bireysel ve kişinin seçimlerinde tamamen özgür olduğu varsayımına yaslanılır. Feminist terapi ise seçim ve özgürlüğün ataerki ve beraberinde gelen sistemlerin etkisinde kaldığını savunur. Bu perspektiften danışanın hayatına baktığımızda keşfetmeye yöneldiğimiz taraf farklılaşır; örneğin romantik ilişkilerde yakınlaşamamanın sebeplerini araştırırken toplumsal cinsiyet beklentilerinin etkisi önemli bir odak noktası olur. Bu anlamda feminist terapi sosyal, politik ve kültürel bağlamdan temellenir.

Buraya dek varoluşçu ve feminist terapinin politik taraflarından bahsetmiş oldum. İkisini birleştirip pratiğime “varoluşçu-feminist terapi” dediğimde "varoluşçu terapiye cinsiyetlendirilmiş (gendered) bir bakış açısıyla bakmak neden önemlidir" sorusu akla gelebilir; çünkü bir bakış açısının cinsiyetlendirilmiş olması onun mutlaka feminist olmasını gerektirmez. Aynı şekilde, perspektifimizi ya da terapi odasındaki çalışmalarımızı “feminist” olarak adlandırdığımızda da bir cinsiyeti daha üstte tutan ayrımcı bir yerden değil, aksine tüm varoluş biçimlerine daha eşit bir yerden bakmış oluruz. Catharine MacKinnon (1982), cinsiyetler arasında eşitlik olmadığı durumda "cinsiyetlendirilmemiş gerçeklik veya cinsiyetlendirilmemiş perspektif" (1982:636) olmadığını savunur. Bu bağlamda varoluşçu

terapiyi feminizmle birleştirdiğimizde ortaya çıkan sonuç, kişisel ve toplumsal özgürleşmeye yönelik radikal ve dönüştürücü bir yaklaşımdır. Her iki ereve de bireyin özerkliğine öncelik verir, ancak birleşmeleri, kişisel özgürlüğün toplumdaki g ve baskı yapılarına karmaşık bir şekilde bağlı olduğunu kabul ederek bu odağı güçlendirir. Eğer “kötü inana” dşyorsak, buraya düşerken yolda bacağımıza takılan çalı ırpıyı ataerki ve diğer sistemler oluşturur. Varoluşçu terapi, bireyleri genellikle kayıtsız veya baskıcı bir dünya karşısında kendi özgürlükleri ve sorumluluklarıyla yüzleşmeye teşvik ederken, feminizm cinsiyete dayalı güç dinamiklerinin kişinin bu özgürlüğü tam olarak kucaklama yeteneğini nasıl sınırladığını eleştirir. Birlikte, kişisel dönüşümün kolektif değişimden ayrılamadığı bir ereve oluştururlar.

Bir diğer önemli nokta olarak, feminizmin eşitsizlik sistemlerini ortadan kaldırmaya yönelik politik amacı, terapötik bir süreç haline gelir. Yukarıda bahsettiğim yalıtım süreci, terapinin politikliğini ve insanın dünyada başkalarıyla beraber varolduğunu reddedip, terapi odasına gelen sorunlara bağlamdan kopuk, tamamen bireysel çözümler bulmaya yöneldiğimizde gerçekleşir. Varoluşçu-feminist bir terapi, bireylerin toplumsal beklentilerden kurtulmalarına yardımcı olarak, yaşamlarını yalnızca yalıtılmış varlıklar olarak değil, etraflarındaki dünyaya meydan okuyabilen ve onu yeniden şekillendirebilen politik özneler olarak yeniden hayal etmelerini sağlar. Terapi odasındaki danışanı cinsiyet kimliğinden bağımsız olarak, ataerki normların kimliğini ve kararlarını nasıl şekillendirdiğini incelemeye teşvik ederken, özgürlüğünü geri kazanması ve bu kısıtlamalara meydan okuyan özgün seçimler yapması için güçlendirir. Bu şekilde, terapi ve feminizm hem kişisel gelişimi hem de sosyal aktivizmi teşvik etmek için birlikte çalışır ve eşitlik mücadelesini varoluşsal bir kendini güçlendirme eylemi haline getirir.

Varoluşçu terapi, özgürlüğün sadece soyut bir ideal değil, kişinin seçimleriyle aktif bir şekilde ilgilenmesini gerektiren yaşanmış bir gerçeklik olduğunu vurgular; kısıtlamalarla dolu

bir dünyada bile bireylerin kendi anlamlarını ve yönlerini şekillendirme gücüne sahip olduklarını kabul eder. Feminizm ise bu özgürlüğü sınırlayan dış güçlere, özellikle de toplumsal cinsiyete dayalı iktidar yapılarına meydan okuyarak ataerkil beklentilerle sınırlandırılmadan seçim yapma hakkını savunur. O halde yenilenme süreci, bu özgürlüğün devam eden uygulamasıdır; dayatılan rolleri reddetmeyi, toplumsal normlarla yüzleşmeyi ve onları aşmayı ve kendini özgün bir yerden yeniden inşa etmeyi seçme eylemidir. Bu görüşe göre, özgürlük tek seferlik bir başarı değil, her seçimin kişinin kendi kimliğini, yolunu ve dünyadaki yerini belirleme hakkını yeniden teyit ettiği sürekli bir yeniden başlama eylemidir. Varoluşçu-feminist bir terapi, bu sürekli yenilenme sürecini yönlendirmek için araçlar sunarak bireylerin yaşamları üzerindeki otonomiye geri kazanmalarına ve bu süreçte çevrelerindeki dünyayı dönüştürmelerine yardımcı olur.

Yaklaşımımızı "varoluşçu" olarak adlandırmak, onu tarafsız olarak yansıtmamıza yardımcı olabilir, ancak uygulamamızı daha spesifik bir şekilde çerçevelememiz ve bu denklemdeki ana fail olduğuna inandığım ataerkiyi doğası gereği yıkıcı bir çerçeve sağlamamız gerektiğine inanıyorum. Bu nedenle, bunu yukarıda da birkaç kez ifade ettiğim şekilde "varoluşçu-feminist terapi" olarak çerçevelemeyi ve tanımlamayı öneriyorum. Terapi pratiğimizi "feminist" olarak çerçevelediğimizde her başlangıcın izole, bireysel bir eylem olmadığını, özerklik ve eşitlik için daha geniş bir mücadelenin parçası olduğunu kabul ederiz. Bu bakış açısı, danışanların kişisel zorluklarını daha büyük sosyal adaletsizlikler bağlamında anlamaları için alan yaratır, özgürlüklerini geri kazanmaları ve kendi dönüşümlerini başlatmaları için onları güçlendirir. Böylelikle, varoluşçu-feminist terapi sadece bireysel bir yeniden yaratım sürecini değil, her yeni başlangıcın hem kişisel bir özgürlük kazanımı hem de politik bir direniş eylemi olduğu bir hayatı teşvik eder. Yeniden adlandırma yeni çerçeveyi yerine getirmek için gereklidir, çünkü Audre Lorde'nin dediği gibi, efendinin aletleri asla efendinin evini yıkmayacaktır. Eğer asıl sorun ataerki ise, o zaman kendimizi nasıl

tanımladığımızdan başlayarak onunla savaşmak için uygun şekilde hazırlanmamız gerekir.

Özetle, terapi pratiğimize feminist bir bakış açısını eklediğimizde danışanın deneyimini yeni bir politik bağlamdan ele almış oluruz. Ataerkil bir bakış, deneyimin biricikliğine ulaşmayı engeller. "Açıklık, tanımlama ve anlama" varoluşsal fenomenolojiyi karakterize eden niteliklerdir (Garko 1999: 168). Bu nitelikler, ataerkinin önyargılarından arınmış oldukları için feminist bir araştırmanın da temelidir. Garko bunu çok güzel bir şekilde, terapist ve danışanın eşzamanlı olarak danışanın hayatı üzerine araştırma yaptığı "eşaraştırmacılar" olarak tanımlar. Terapötik ilişkide eşitliği yeniden tanımlamak istiyorsak feminist bir yaklaşımı pratiğimize entegre etmek güzel bir başlangıç olacaktır.

KAYNAKÇA

- Barker, M. (2011). De Beauvoir, Bridget Jones' Pants and Vaginismus. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 22(2), 203–217.
- Blank, H. (2007). *Virgin: The Untouched History*. New York: Bloomsbury.
- Brown, L. S. (2004). *Subversive dialogues: Theory in feminist therapy*. Basic Books.
- du Plock, S. (2000). 'Counselling Psychotherapy and Politics.' in C. Feltham and I. Horton (eds) *Handbook of Counselling and Psychotherapy*. London: Sage
- Garko, M. G. (1999). Existential phenomenology and feminist research. *Psychology of Women Quarterly*, 23(1), 167–175. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1999.tb00349.x>
- MacKinnon, C. (1983). Feminism, Marxism, Method, and the State: Toward Feminist Jurisprudence. *Signs*, 8:4, 635-658.
- van Deurzen, E. (1995). 'Dialogue as Therapy'. *Existential Challenges to Psychotherapeutic*

Theory and Practice: Selected Papers from the Journal of the Society for Existential Analysis, Vols 1-5, 104-112.

van Deurzen, E. (1997). *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*.

London: Routledge

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.