

KİTAP TANITIMI

PSİKOTERAPİDE ZAMANI YAŞAMAK

Prof.Dr. Ataman TANGÖR

*203 sayfa,
Evrım Yayınevi,
İstanbul, 2002.*

"Psikoterapide Zamanı Yaşamak", Prof. Ataman Tangör'ün ikinci kitabı. İlk çalışması olan Psikoterapiler El Kitabı (Ege Psikiyatri Yayınları) bu kitabının öncüsü niteliğindedir ve belli başlı psikoterapi türlerini ayrıntılarıyla tanıtır. Yazar yeni kitabında ise psikoterapi-zaman ilişkisini ele alıyor; tıbbi, felsefi, daha önemlisi modern fizik bağlamında tartışma ortamına getiriyor. Ülkemizde, bilimsel kitapların en azından bir bölümünün derleme niteliğinde, hatta üslup farkıyla öncekilerin tekrarı olduğu dikkate alınırsa, Tangör'ün bu çabası övgüye değer görünüyor.

Psikoterapi, insan ilişkilerini iyileştirme sanatıdır. Doğaldır ki, bilimsel bir uygulamadır. Ancak sadece bilmekle yerine getirilemeyen bir uygulama olduğu için aynı zamanda sanattır. Bunun yanında, bu tedavi dalı, hasta olsun ya da olmasın, sorunu olan her kişinin bir profesyonele (terapist) başvurusuyla başlayan bir süreçtir. İlişki ve iyileştirme arasındaki bu bağlantı, psikoterapi tekniğinin en temel ögesidir.

Yazar, kitabın konusunu "ilişki-zaman" kavramına ayırmış. Bunu yaparken, hem felsefeye hem de modern fiziğe başvuruyor. Haftada 1-3 kez yapılan terapi görüşmesinin zamanı 50 ila 60 dakika arasındadır. Yaşanmakta olan zaman ise bu ölçülebilen zamanın dışında, ondan bağımsız ve en önemlisi nasıl yaşanacağı önceden kestirilemeyen bir zamandır. İşte bu iyileştirmeyi bir yanıyla psikoterapi kuramından bağımsız kılan da zamanın nasıl yaşanacağına ait bilinmezliklerdir. Konuya böyle bakınca, sözü edilen bilinmezlik, psikoterapinin zayıf karnı gibi görünür. Gerçekte ise bu bilinmezlik, modern fizik teorilerine yaslanılarak açıklanabilir; Tangör'ün yaptığı da budur.

Diğer yandan bu "bilinmezlik" ilk bakışta, bilimde olması gereken determinizme ters gibi görünse de, psikanalitik kuramın determinist olduğunu vurgulamak gerekir, yazarın diğer yaptığı da budur.

Zaman öznel bir kavramdır, metafizik ve mistik boyutuyla pozitif bilimin dışında kalmış olur. Halbuki modern fizik, zamanı nesnel bir biçimde açıklamaya yönelmiştir. Bireysel boyutta bakarsak ölüm, kötü yaşanmışlığın sonucudur. İyi yaşanmış zaman ise, ölümün de doğal karşılanması sonucunu doğurur. Nesnel zaman kavramını dünya ölçeğinde kavrayan Newton, geleneksel çizginin tamamen dışına taşan paradigmatik bir sıçrama yapar ve zamanı dünya ölçeğinde nesnelleştirir ve Einstein'ın görecelik ilkesi-

nin temelini atar. Einstein, konuyu evrensel boyutta ele alır ve zamanın mutlak olmayıp görece olduğu kuramını ortaya koyar. Sonraki bilimsel çalışmalarla Einstein'ın kuramı, birçok yönleriyle kanıtlanır. Einstein'ın kendisi de psikolojik alandaki uzay-zaman kavramlarına, "uzayımsı" adını verir.

Tangör, kişinin zaman konusunda yaşadığı mistik ve metafizik düşüncenin idealist yapısıyla pozitif düşüncenin maddeci yapısı arasında bir ortaklığın olduğunu görür. İdealist felsefede zamanlılık, yaratılmış olanın ölümlü yaşamı anlamına gelir. Öyleyse zamansızlık sadece yaratana ait bir özelliktir. Newton fiziği zamanı hareketin dışında ve bağımsız, nesnel, ölçülebilir bir nesne gibi görür. Einstein fiziği ise, zamanın aslında hareketin kendisi olduğunu gösterir. Işık hızının ötesinde kalan uzay-zaman alanı ise artık zaman değildir ya da "öte yer"dir. Fiziksel boyutuyla zamansızlık "bilinemez"i ifade ederken, metafizik olarak öncesizliği ve sonsuzluğu, tanrısal bir gücü temsil eder. Buradan bakında zaman kavramı, fizik ve metafiziğin kesiştiği bir yerde bulunmaktadır. Werner Heisenberg, "belirsizlik ilkesi"ni ortaya koyduğunda modern fizikte olduğu kadar, felsefede de önemli tartışmalara neden olur. Bu görüşe karşı Einstein'ın ünlü "Tanrı zar atmaz" sözü unutulmaz. Ne var ki, sonunda Einstein da bu görüşü kabul eder. Çünkü, bir parçacığın aynı anda hem mekanını, hem de zamanını ölçmek mümkün değildir. Bu konudaki ölçümlerimizin sadece biri geçerlidir, ya da mümkündür.

Kuantum fiziğinin anılan belirsizlik ilkesi ile pozitif bilimin tarafsızlık ilkesi, hatta bilimselliğin neden-sonuç bağlantısı sorgulanmaya başlanır. Eğer yapabiliysek, bir olayın zaman-mekan haritasını çıkarabiliysek, olayın önceki ve sonraki bağlantılarının görece ve değişken olduğunu görürdük. Bu çalışmayı yapan fizikçi yerine terapisti koyarsak, insan duygu, düşünce ve davranışlarının, daha yalın deyişle insan ruhunun çalışma biçimini daha kolay anlayabiliriz. Modern fizik yasalarında olduğu gibi analitik psikoterapilerde, terapi sürecinin her saati ve her anı yeni bir zaman-mekan (uzay) durumudur. Geçmiş zaman ile şimdiki zaman arasında nesnellik bağları bulunsa da, sözü edilen neden-sonuç ilişkileri görelidir. Terapist de sürecin zaman-mekan bütünlüğünün gözlemcisi değil bir ögesidir. Eğer terapist, her an kendisinin de içinde bulunduğu zaman-mekan haritasını kavrayamıyorsa, yaptığı iş psikoterapi olmaz.

Ünlü analist Charles Brenner, fizikte olduğu gibi ruhsal yaşantımızda da hiçbir şeyin ya da olayın rastlantıya bağlı olmadığını belirtir. Konuya gelenek-

sel fizik gibi bakarsak, kuşkusuz bu doğrudur. Kuantum fiziğinin, fiziğin nedensellik kesinliğini ciddi biçimde sorgulamaya başladığını dikkate alarak yeniden düşünmemiz gerekir. Atom altı parçacıkların zaman-mekan konumu, terapide, ani olayların ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağı, önceden bilinemezliği konusunda uygun bir alegorik yaklaşım modeli olmaktadır.

203 sayfalık kitabı, bir tanıtım yazısı içinde her yönüyle ele almak mümkün olamaz. Tangör, Sigmund Freud'dan Irving Yalom'a, Aristo felsefe-

sinden ontolojik fenomenolojiye, birçok yönleriyle psikoterapideki zaman sürecini irdeliyor. Kitabın en önemli özelliği, psikoterapiye ilişkin çok sayıda kitap yanında, konuya özgün, yeni, felsefi ve modern bilim çerçevesi ile yaklaşmış olması. Hem konu profesyonellerince hem de aydınlarımızca ilgi ile okunacak, okuyucuyu düşündürecek bir kitap.

Prof.Dr. Ahmet Çelikkol
Ege Üniv. Tıp Fak. Psikiyatri ABD