

Dinamik Psikoterapide Dualizm ve Diyalektik Yaklaşım: Teorik Temel ve Klinik Deneyim

Dualism and Dialectical Approach in Dynamic Psychotherapy: Theoretical Basis and Clinical Experience

Osman Özdemir¹

¹Serbest Psikiyatrist, Van

ÖZ

Dualizm birbirine bağlı fakat yapıca farklı niteliklere sahip olan iki karşıt özelliğin iki bir arada bulunmasıdır. Diyalektik düşünce aynı bütün içerisinde bulunan karşıtlar arasındaki çelişkilere üstesinden gelinmesine odaklanan düşünme tarzıdır. Bir başka ifadeyle diyalektik ilk bakışta açık ve kesin olduğu düşünülen fenomenlerin dahi tek boyutlu görünümlerinin doğruluğundan şüphe duyarak, en az iki çelişik varsayım üzerinden akıl yürütmek ve sonraki analiz süreci ile ikilemi aşarak uzlaşa sağlamaktır. Dualizm, yani zıtlıkların bir arada bulunması durumu, sınır kişilik örgütlenmesine sahip hastaların karakteristik bir zihin özelliği olabilir. Dualist bakış açısı yine sınır kişilik örgütlenmesinin temelinde bulunan bölme ve ilişkili diğer savunma mekanizmalarını açıklayabilir. Bu hastalarda bölme savunma mekanizmasının etkisiyle birbirine tamamen zıt gibi görülen iki düşünce diyalektik yaklaşım ile bütünleştirilebilir. Zıtlıkların uyumuna odaklanan kendi içinde dinamik ve doğurgan olan diyalektik tarzın dinamik psikoterapiye uygun olduğu düşünülmektedir. Diyalektik yaklaşım dinamik psikoterapide birbirine çelişkilere içeren iki zıt önerme arasında kalan, dualiteyi anlamakta zorlanan adeta bölümlenmiş patolojik zihnin yeniden yapılanmasına yön verebilir. Diyalektik düşünce, hastanın geleneksel, alışagelmış ve her zaman yaptığından farklı olarak yeni bakış açıları geliştirmesine ve böylece yeni sentezlere ulaşmasına yardımcı olabilir. Aynı şeyin hem iyi hem kötü yanlarının olabileceğine vurgu yapan diyalektik düşünme tarzı zaman içerisinde terapi odasından hayatın diğer alanlarına da yayılarak yaşanan duygu düzensizlikleri azaltabilir. Diyalektik yaklaşım psikoterapide kullanılan geleneksel bir yöntemdir.

Anahtar sözcükler: Dualizm, diyalektik yaklaşım, dinamik psikoterapi

ABSTRACT

Dualism is the coexistence of two opposing features that are interconnected but structurally different. Dialectical thinking is a way of thinking that focuses on overcoming the contradictions between opposites in the same whole. In other words, dialectics is to reason on at least two contradictory assumptions by doubting the accuracy of one-dimensional appearances of even the phenomena that are thought to be clear and precise at first glance, and to reach a consensus by overcoming the dilemma with the subsequent analysis process. Dualism, the coexistence of opposites, may be a characteristic mental feature of patients with borderline personality organization. The dualist perspective can also explain the splitting and other related defense mechanisms underlying the borderline personality organization. In these patients, two thoughts that seem to be completely opposite to each other can be integrated with a dialectical approach due to the effect of the splitting defense mechanism. The dialectical style, which focuses on the harmony of opposites and is dynamic and fertile in itself, is thought to be suitable for dynamic psychotherapy. The dialectical approach can guide the restructuring of the pathological mind, which is almost divided between two contradictory propositions in dynamic therapy, which has difficulty in understanding duality. Consider By employing dialectical thinking, patients can develop new perspectives, diverging from their traditional and customary approaches. This process allows them to arrive at new syntheses and achieve personal growth. Dialectical thinking style, which emphasizes that the same thing can have both good and bad sides, can spread from the therapy room to other areas of life over time and reduce the emotional irregularities experienced. Dialectical approach is a method used in psychotherapy.

Keywords: Dualism, dialectical approach, dynamic psychotherapy

Giriş

Günümüzde artık klasik mantığın “bir şey ya vardır ya yoktur” çelişmezlik ilkesi, en azından kısmen, geçerliliğini yitirmiştir (Bağ 2022). Homojenlik ve şeffaflık yerini belirsizlik ve karşıtlıkların birbirinden ayrılmaz bir biçimde iç içe girdiği paradoks anlayışlara bırakmıştır. Newton’un “mutlak zaman ve uzay içinde yaşayan dünya” görüşünden uzaklaşmış, “zaman herkes için aynı” anlayışı yerine Einstein’in zamanın izafiliği, “kişiye göre

Yazışma Adresi / Address for Correspondence: Osman Özdemir, Kazım Karabekir Caddesi Gold Van İş Merkezi, Van, Türkiye

E-mail: drosmanozdemir@yahoo.com

Geliş tarihi/Received: 28.03.2024 | **Kabul tarihi/Accepted:** 15.09.2024

hızlanan veya yavaşlayan” anlayışı kabul edilmiştir (Çelik ve Ekşi 2008, Bağ 2022). Bununla beraber “var olanı koruma” düşüncesi ile hareket eden eski geleneksel değerlerle, yeniye yönelen ve “katı olanı reddeden” modernitenin çatışması kaçınılmaz olmuştur (Tekin 2010, Özdemir 2019). Diğer yandan kendi içinde çelişkileri de taşıyarak ilerleyen zamanın ruhu (zeitgeist) insanı kesinlik arayışından vargeçmeye, esnekliğe, otoritenin paylaşılmasına, farklılık ve çeşitliliklerle uyumlu yaşamaya zorunlu hale getirmiştir (Şenel ve Gençoğlu 2003, Saygın 2016).

Eski çağlardan bu yana evrendeki oluşumu karşıtların mücadelesi ve birleşmesi temelinde değerlendirenler olmuştur. Varlık karşıtlarıyla beraber meydana gelir, nehir gibi akar ve sonra bir olur (kozmos). Diyalektik anlayış “Her şey zıddıyla bilinir” prensibi üzerinden karşıt düşüncelerin bir araya gelerek yeni bir terkip/sentez oluşturması anlamına gelmektedir. Çünkü diyalektiğin yaşamın farklı alanlarındaki işleyişinde zıtlıkların görülebilmesi kaçınılmazdır. Diyalektik aynı zamanda, olumsuzda olumluyu görebilme, düşüncedeki zıtlıkların birlikte etkileşimi sonucu değişip yeni bir anlayışa dönüşmesidir. Bu çerçeveden bakıldığında diyalektiğin çokluktaki birliği anlama yöntemi olarak da anlaşılması mümkündür (Yeşilçayır 2023). Diyalektik bir sonu ve durağanlığı ifade etmez, başlangıç zamansal değil mantıksal anlamda kullanılır. Kavramlar sürekli olarak kendi içinde etkileşir ve diyalektik bir dinamik ile yeni anlamlar kazanır. Bu devinim lineer ilerleme olarak değil boyutsal dalgalanmalar ve bütünlüğe ulaşmak için adeta sonsuza giden bir döngüsel akış şeklinde devam eder. Diyalektik süreç hep bir öncekinden daha iyisine götürdüğüne inanarak mükemmele ulaşmaya kadar devam eder (Bozoğlu 2017). Diyalektik düşünce, ele alınan ve kavranmasında güçlük çekilen konunun parçalara ayrılarak her parça hakkında ayrı ayrı sorgulayıcı düşünüp, elde edilen verileri birleştirerek ve varsayımları deneyerek, önyargısız, elde edilen kanıtlara dayalı bir sonuca varmayı amaçlayan kritik analitik düşünce ile çelişmez (Orhan 2021). Bu yazıda dinamik psikoterapide dualizm ve diyalektik yaklaşımın teorik temel ve klinik deneyim ile birlikte ele alınması amaçlanmaktadır.

Dualizm

Latince duo/iki'den türetilmiş olan dualizm en temel anlamıyla birbirine bağlı fakat yapıcı farklı niteliklere sahip olan iki karşıt unsur veya prensibin, iki varlık cinsinin bir arada bulunmasıdır. Bu ikili varlık anlayışı, Çin felsefesinde yaygın olarak iyilik ve kötülük simgesi Yin ve Yang sembolü (☯) ile temsil edilir. Zıtlıkların oluşturduğu bütün şeklinde bir tarafı siyah diğer tarafı beyaz ve tam ortalarında siyahta bir beyaz, beyazda bir siyah nokta bulunur. Varlığı birbirinin içine akan ve biri diğerine dönüşebilen karşıtların dinamik etkileşimi olarak gösterir. Gecenin içinde aydınlık ve sıcakım, gündüzün içinde de soğuk ve gölgenin olması zıtlıkların iç içe bulunabileceğini düşündürülebilir (Fang 2012, Ermekbaeva 2014).

Dualizm, dağınık ve rastgele değil, itibari (önkabul, varsayım) olarak karşıt ikiliklerin bulunması, birbirini tanımlaması, aralarında belirli ilişkilerin bulunmasını tanımlar (Doğan 2014). Evrenselcilik yani zaman ve mekanın her noktasında geçerli olan evrensel genellemelerin doğru olduğu anlayışına karşı geliştirilen öznel yorum gerçekliğin temel bakış açısı olmuştur. Görünüş ve gerçekliğin farklı olabileceği, gerçeğin olasılıklı yapıda olduğu, her an fiili olarak gerçekleşebileceği ve değişebileceği şeklinde açıklanmaktadır. Etki ve tepki arasında bir belirlenimsizlik olduğu, kartezyen dualizmin, zihin-beden ikiliği, aslında bütünü ayrı görüntüleri olduğu; nesne ve özne ayrımının katı olmadığı, gerçeklik bilgisinin kesinlik içermediğini savunan post-yapısalcı yaklaşım psikoterapide ulaşılması istenen hedefler arasında olabilir. Hasta böylece kavramlar arasındaki ayrımın o kadar da net olmadığını ve kendi doğrularının da yanlış olabileceğini anlayabilir (Toprak 2022).

Dualite (ikilikler), muhalif, karşıt eğilimleri barındıran birey ve toplumu anlama ve açıklama çabası olarak ortaya çıkmıştır (Açık Turguter ve Karaca Evren 2019). Bir düşünme biçimi olarak dualizme karşı diyalektik, ilk bakışta açık ve kesin olduğu düşünülen fenomenlerin dahi tek boyutlu görünümünün doğruluğundan şüphe duyarak, en az iki çelişik varsayım üzerinden akıl yürütmek, ve sonraki analiz süreci ile ikilemi aşarak uzlaşma sağlamaktır (Dereko 2011, Açık Turguter ve Karaca Evren 2019).

Diyalektik Düşünce

Diyalektik, karşılıklı konuşma, her şeyin ustalıkla ve incelikle tartışma sanatı, akıl yürütme yoluyla araştırma ve doğrulara ulaşma yöntemi anlamına gelmektedir (Erem 1977, Gariper2010). Platon'da diyalektik somut olgulardan yola çıkarak bir tanımlama yapmak sonra başka örnekler üzerinden tanımlı doğrulama sanatıdır (Erem 1977). Psikoterapide hastanın bir konuda farkındalık kazanabilmesi için çoğu zaman aynı noktayı tekrar tekrar ele almak ve onu farklı argümanlarla desteklemek gerektiği düşünüldüğünde bu tanımın uygun olduğu söylenebilir. Diyalektik aynı zamanda söz konusu konuları gelişigüzel bir yaklaşımdan yerine metodolojik bir

çerçevede ele almaktır (Tekin ve Karaslan 2023). Diyalektik hemen her zaman mantıkla bağlantılı, bazı kaynaklarda mantıkla eşanlamlı kullanılabilceği görülmektedir (Erem 1977; Karabela 2013).

Daha önceki çalışmalarda bilinçdışı (unconscious), öz-bilinç (self-consciousness), özne (subject), nesne ilişkileri (object relation) ve kişilerarası (intersubjective) gibi psikanalitik kavramlarına ve teorilerine bütünleştirici diyalektik yaklaşımın önerildiği görülmektedir (Faimberg 2012, Navon 2015, Herzovich and Govrin 2021). Söz konusu çalışmalara göre çelişkinin (dualite) araştırılması, incelenmesi diyalektik düşüncenin merkezinde yer almaktadır. Çünkü çelişkilerin yeni ilerlemeler için sıçrama tahtası görevi görebileceğine inanılmaktadır. Ayrıca, diyalektik bakış açısının birçok vaka için en iyi yaklaşım olduğunu savunan çalışmalar bulunmaktadır (Faimberg 2012).

Diyalektik ve Olumsuzlama

Hegel'e göre varlığın özü çelişiklerdir. Ona göre çelişki olmasaydı varlık olmazdı. Her önerme onun karşıtı olan önemeyi de, olumsuzlama-değilleme-yadsımayı, beraberinde getirir. Diyalektik yöntem şeyler arasında çelişkiler bulunduğunu kabul ederken, bunu yalnızca varlığın bir yanı olarak görmektedir, öteki yanı daha önemlidir. İç çelişki bütün hareketin ve canlılığın köküdür. Uyum karşıtlarla doğar. Hiçbir şey kendi karşıtı olmaksızın ortaya çıkmaz. Bir sonuca ulaşmak, kesin karar vermek için zıttını göz önünde bulundurmamak, olaya tersinden bakmak gerekir yoksa eksik kalır. Yenilikçi olabilmek için dinamik olan diyalektiği kullanmak gerekir. Çünkü diyalektik düşüncede değişmez doğru yoktur. Her doğru kendi karşıtını beraberinde getirir ve böylece yanlıştır izafi bir senteze ulaşılır (Erem 1977, Herzovich and Govrin 2021).

Bir konuyu ayrıntılarıyla açıklayan bir konuşmada veya mantıksal olarak çözülmesi gereken bir problemde önce olumlama, sonra ise olumsuzlama yapılması beklenir. Böylece bir anlam diğer bir anlamla karşılaştırılarak fikrin kesinliğine vurgu yapılabilir. İbni Sina olumsuzlamanın kendi başına düşünülemediğini, onun ancak bir olumlamanın yokluğu olarak düşünülmesi gerektiğini belirtmiştir. Görmenin anlamı körlükte zihinsel olarak mevcuttur ve körlük ancak görmenin yokluğu olarak tanımlanabilir. Karşıt olan iki ihtimalin bereber olması imkansız olduğu için bu durum görme yüklemine körlük olgusunda var yapmaz, onu sadece mevzu bahis bilginin bir parçası yapar. "Çay şekerli değildir" ifadesinde "şeker" fiilen ortadan kalkmaktadır. Birlikteliğin olamayacağı tek ve çift sayılar analogisi ile de açıklanmaktadır. Üç tek sayısının 4'te (3+1) veya "4" çift sayısının 5'te bulunması tekliğin ve çiftliğin bir araya gelmesini ve 4'ün hem teklik hem de çiftlikle nitelendirmesini gerektirmez. Benzer şekilde olumsuzlamanın içinde olumlamanın olması onu olumlu yapmaz ikisi sadece zihinde bir arada bulunurlar (Saman 2022).

Diyalektik mantık, "bir önerme ya doğrudur ya yanlıştır, üçüncü bir ihtimal yoktur" anlayışını savunan klasik mantıktan farklı olarak çelişkileri ihtiva etmektedir (Navon 2015). Çelişkiler hem kendisi hem de değil aynı anda doğru olabilen önermeler olarak tanımlanmaktadır (Karabey 2019). Dinamik diyalektik bakış açısı belki de hastaları özellikle bölme mekanizmasının neden olduğu çelişkileriyle yüzleştirmeye farklı bir yaklaşım getirebilir. Zaten burada yapmaya çalıştığımız temel şey hastaların zihninin hayatın çelişkilerini anlayabilmesine yardımcı olmaktır.

Çelişmezlik İlkesi

Aristoteles'e göre varlığın en kesin ilkesi olan çelişmezlik ilkesi aynı niteliğin, aynı zamanda, aynı özneye, aynı bakımdan hem ait olması hem de olmaması imkansızdır. Çelişmezlik ilkesinin psikolojik tanımında aynı anda çelişik düşüncelere sahip olamayacağımızı ifade edilmektedir. Temel mantıkla, örneğin aynı anda bir nesnenin hem kötü hem de kötü olmadığını düşünemeyiz. Diyalektik mantığa göre bu tanım mutlak doğru değildir, sadece tecrübi bir bilgidir, kişisel deneyim bilgisidir ve zamanla kişinin kazanabileceği yeni tecrübelerle değişebilir (Karabey 2019).

Tanımlayıcı özelliklerine baktığımızda durağan görünen her şey, mikroskop altında incelendiğinde tıpkı bir su damlası gibi hayatla dolmaya başlar. Aynı şekilde bir şeyin böyle olduğu ve başka türlü olmadığı kategorik iddiası, mantıksal yapısının ayrıntılı bir tanımını verdiğimizde dinamik hale gelebilir. Diyalektik mantıkta başlangıçta sözelimi görünürde mantıklı kabul edilen oluş ve varlık daha ayrıntılı incelendiğinde durağanlık, kesinlik yerini ("dır" yüklemi: is) devam eden, dinamik anlamına bırakır (olmaya devam etmektedir, olagelmektedir: being-becoming) (Mihalits and Valsiner 2022).

Nitelik ve Nicelik

Hegel'e göre nitelik zıddı aracı ile belirlenebilir (olumsuzlama, negation). Bir şey artık zıddının (bir şey

değildir) zıddı haline gelir (olumsuzlamanın olumsuzlanması, çifte olumsuzlama, double negation, diyalektik düşüncenin anahtarı). Var olan bir şey böylece bir nitelik oluşturur. Kalite kendisi ile öteki arasına bir sınır koyarak belirlenebilir. Devam edebildiğince, inşa edilmiş bir nitelik olarak “ulusal kimliğimizin” anlamı, başkalarıyla, komşularla, düşmanlarla veya casuslarla beslenen zıtlıkları gerektirir. Nicelik nitelik ilişkisi nokta çizgi örneğinden anlaşılabilir. Nokta çizginin içinde hareket ettikçe bir çizgiyi oluşturur ve kendisi ortadan kaybolur. Çizgi yine farklı şekillerde hareket ederek düz ve eğri özellik gösterir. Bu açıdan nicelik, hareket eden ve çizgiler oluşturan nokta gibi, farklı niteliksel biçimler alabilen niceliksel bir genişlemedir (Orman ve Sözer 2010, Mihalits and Valsiner 2022).

Descartes, gelip-geçici ve sonlu olanın, kesin ve belirli olamayacağından yola çıkarak diyalektik mantığın temelini açıklar: Şimdiye kadar en doğru ve en kesin olarak kabul ettiğim bilgilerin hepsini duyulardan ve onlar yoluyla öğrendim. Halbuki bu duyuların bazen yanıltıcı olabileceklerini yaşayarak gördüm. Aslında bizi bir defa bile yanıltanlara güvenmemek gerekir. Halbuki, dış dünyanın zihnimizdeki algıları tüm fikirlerimizin kaynağını oluşturmaktadır (Orman ve Sözer 2010).

Öznellik ve Özbilinç

Geleneksel felsefede birey kendi üzerine düşünebilen bir özne olabileceğinin farkında değildi. Düşünce, öznellik içermeyen, sadece bilgi elde etmek için kullanılan nesnel bir araç olarak görülüyordu. Descartes’in öncülüğünde gelişen modern felsefe ile beraber özne merkezli düşünce anlayışı ortaya çıktı. Düşünce ile gerçeklik ayırımı, zamanla özne ile nesne arasındaki ilişkiyi anlama çabasına dönüştü. Öznenin hem kendi yapısını, bir başka ifadeyle kendi içeriğini, hem de aralarındaki ilişkiye göre nesnesini tanımlama arayışı belirginleşti. Özne-nesne ilişkisinde nasıl bir yöntemin bilgiyi elde edebileceği sorusu oluştu. Böylece, bilginin ortaya çıkış koşullarının belirlenmesi amaçlandı. Diyalektik mantıkta, kavramlar klasik anlamın dışına çıkar, iç içe geçer, artık özne bilginin tek sahibi, nesne de pasif elemanı değildir. Karşılıklı olarak sürekli rol değişimleri yaşanır, özne nesneye, nesne özneye dönüşür (Ay 2003, Minolli and Tricoli 2004).

Hegel, (öznel) düşünce ve (nesnel) gerçeklik arasındaki ikiliğin ancak diyalektik yolla ele alınarak çözülebileceğini savunmuştur. Hegel’de dış gerçeklik doğadan insan bilincine döner ve insan bilincinde kendini davranışlarla dışa vurur. Özbilincin görevi ilk bakışta kendisine yabancı gelen nesnel gerçekliğin aslında öznel gerçekliğin içinde gizli halde bulunduğunu fark edebilmesidir. Bu sayede özne kendi içine kapalı ve kesin bir gerçeklik oluşturmaktan çok farklılık ve olumsuzluğu barındırabilen bir özellik kazanabilir. Özne yaşadığı olumsuzluk ve karşıtlık hissini doğrusal bir şekilde değil, özdeşliğin dışına çıkıp diyalektik olumsuzlamalar ve olumsuzlamalar devinimi sonucunda ortadan kaldırılabilir. Hegel felsefesinde temel amaç bir oluş ve değişim süreci içinde düşünce sisteminde bulunan karşıtlıkların üstesinden gelmeye çalışmaktır. Olumsuzlama öznenin kendi doğrularının dışına çıkarak toplumsal bir içerik kazandıktan sonra tekrar kendine dönmesidir. Bir başka deyişle, özne ancak “Ben haklı değilim” şeklinde kendi varlığına yönelttiği olumsuzlama yoluyla başkalaşma ve yabancılaşma içinde nesnel bir gerçeklik düzeyine ulaşabilir.

Bir Düşünme Şekli Olarak Diyalektik

Diyalektik (ikili düşünme, doublethinking, Safran 2012), aynı bütün içerisinde bulunan karşıtlar arasındaki çelişkilere ve bunun üstesinden gelinmesine odaklanan görüşme tarzıdır. Kendiliğinden apaçık olan ve böyle olduğu için ispatlanmasına gerek olmayan ve öteki önermelerin ön dayanağı olan bir temel önerme (aksiyom) ile görüşmeye başlanabilir. Diyalektik doğası gereği sistemattır. Birbiriyle çelişen zıtlıkların aynı bütüne ait olduğu kabul edilir. Farklı bütünlere ait öğeler yerine yalnızca bir bütünün parçaları diyalektik olarak ilişki içinde olabilir. X ve Y sistemlerinde A ve B ile C ve D sırayla farklı sistemlere ait gerilimlere ve olası atılımlara, yeni sistemik organizasyona diyalektik sıçramalara, yol açan çelişkilerdir. Her sistemin çelişkileri kendi içindedir; X için A ve B iken Y için C ve D. Herhangi bir çelişkinin olabilmesi için öncelikle aralarında bir ilişki-yakınlık olması gerekiyor. A’nın B ile çelişebilmesi için, farklı sistemlere ait parçalar değil, her ikisinin de ilişkilendirilebilir bir bağlamda, X sisteminin parçaları, olmaları gerekir. Fakat şayet X ve Y sistemleri bir üst sistem olarak Z içinde alt parçalar haline gelirse, ancak o zaman küçük alt parçaların kendi içinde çelişkili olabilmesi mümkün hale gelebilir (A/B ve C/D kombinasyonları şeklinde). Çelişen parçalar dağılmaya, parçalanmaya, uzaklaşmaya, dışlanmaya değil bilakis karşılıklı olarak kapsayıcı ve bütünsel bir ilişkinin anlaşılmasına yardımcı olabilir. Hal böyle olunca, çelişen parçalar birbiriyle gerilim halinde olabilir, bu da karşılıklı olarak dahil olan parçaların yeni bir ilişkiye dönüşmesi konularının ele alınmasını mümkün kılabilir. Zıtlıkların uyumuna odaklanan kendi içinde dinamik ve doğurgan olan diyalektik tarzın psikoterapiye uygun olduğu söylenebilir (Mihalits and Valsiner 2022).

Diyalektik düşüncenin üç aşaması tanımlanır; tez aşamasında henüz özbilincine varamamış “Ben”, ikinci aşama olan antitez aşamasında “Ben” kendi bilincine varmak için “ben olmayan ötekiyle” karşılaşır. Üçüncü aşama olan sentez aşamasında ise kendi özbilincine varmış bir “ben” olmuştur. Bu anlamda “Ben”in olabilmesi ancak diğer “öteki benler” ile mümkün olabilmektedir (Minolli and Tricoli 2004, Tülüce 2021).

Diyalektiğin Psikoterapide Kullanımı

Diyalektik, Yunanca kökenli bir sözcük olup mantıksal, mantığa dayalı, çürütmeyi de içine alan akıl yürütme, tartışma, söyleşi anlamlarına gelmektedir (Çiçekdağı 2016). Ayrıca soru cevapla konu boyunca ilerleme şeklinde de anlaşılabilir. Bazı filozoflar zıtlıklarla ilgili konularda bu kavramı kullanmışlardır (Sargın ve Sargın 2015). Diyalektik önerme bir anlamda hemen herkesin kabul ettiği, kanıtlanabilir kesin doğruyu tanımlarken; diğer açıdan ilgili konu üzerinde tahminlerde bulunmayı sağlayan olasılıkları da içerebilir. Dolayısıyla diyalektik, mantık çerçevesinde nesnel, olgular ve hatta her şey üzerine konuşmayı öğreten bir teknik olarak kabul edilebilir. Diyalektik yaklaşım, akıl yürütme, kıyas, çıkarım ve kanıtlama gibi temel ilkeleri kullanarak ele aldığı konuya örneklediği önermeler aracılığı ile açıklık getirmeye çalışır. Buna göre kişi kendi iddiasını didaktik (öğretici) bir yolla veya değil, daha çok olasılıklar üzerinden dolaylı biçimde, geçerli bir sonuca ulaştırmaya zorunlu hale gelir. Konuşmacı (dialektikacı) yeterince açık olmayan noktalarda ne kastettiğini geçtiği bağlamda ek yorumlar yaparak tatminkâr bir şekilde açıklayabilmelidir. Tüm bu işaret edilen ve içerdiği diğer anlamlarıyla beraber diyalektik yaklaşım psikoterapide kullanılagelen bir yöntemdir (Short et al. 1997, Anchin 2008, Kousholt and Thomsen 2013, Navon 2015, Dafermos 2021).

Diyalektik davranışçı terapide diyalektik, gerçeğin ancak zıtlıklarla birlikte olarak var olabileceğini ifade etmektedir. Terapi iki karşıt fikrin doğru olabileceğini ve birbirine entegre edilebileceğini savunmaktadır. Böylece zıtlıkları (tez ve antitez) içinde barındıran bir sentez ortaya çıkabilmektedir. Ortaya çıkacak olan sentez yeni bir teze dönüşecek ve antitez ile birlikte yine bir senteze dönüşebilecektir. Bu açıdan diyalektik davranışçı terapide gerçeklik durağan değildir; dinamik ve kendi içinde değişimi barındıran bir kavramdır. Diyalektik bakış açısı kullanılırken danışanın içsel yaşantılarından köken alan kişisel doğruların mantıklı ve tutarlı hale getirilmesi gerekli değildir. Buna karşın bireysel düşünceleri olduğu gibi kabul ederek bunları diyalektik sürecin içine dahil etmek terapistin önemli bir görevidir (Linehan and Wilks 2015, Kuşluvan 2021, Doğan ve Yılmaz Bingöl 2023).

Burada diyalektik terimi bazı doğruların evrensel ve diğer bazılarının ise koşullara göre değişebileceğine gönderme yapmaktadır. Diyalektik davranışçı terapi borderline kişilik bozukluğu olan hastalara hayatın tek renkten oluşmadığını ve aynı anda farklı düşüncelerin bile doğru olabileceğini anlatmaya çalışmaktadır. Bu hastalarda bölme savunma mekanizmasının etkisiyle birbirine tamamen zıt gibi görülen iki düşünce diyalektik yaklaşım ile bütünleştirilebilir. Terapist annesine öfkelenen bir danışanı diyalektik şekilde onaylayabilir. “Annene hem kızgınsın hem de onu çok seviyorsun. Kızgın olsan da onunla konuşmak istemen anlaşılabilir bir durum”. Diyalektik davranışçı terapi bardağın ne boş ne de dolu tarafını gösterir; ona göre bardak hem boş hem de doludur. Aynı şeyin hem iyi hem kötü yanlarının olabileceğine vurgu yapan diyalektik düşünme tarzı zaman içerisinde terapi odasından hayatın diğer alanlarına da yayılarak yaşanan duygu düzensizlikleri azaltabilir (Linehan and Wilks 2015, Karaman 2019, Bayram Kuzgun 2023).

Diyalektik yaklaşımın psikolojide soyut düşünmeye katkı sağladığı, tek yönlü (monistik) bakış açısını değiştirmeye zorladığı, çok boyutlu bir yöntem sunarak çelişkili fikirler arasındaki anlamsal boşluğu doldurduğu ve böylece varsayılan gerçeği dönüştürebildiği belirtilmektedir (Kousholt and Thomsen 2013, Dafermos 2021). Bu sayede kişi zihinsel ikilemlerle (paradoks) baş etmeyi öğrenebilir, kriz süreçlerini yönetebilir, davranışlarına tutarlı bir denge getirebilir ve kişisel gelişimini sürdürmeyi başarabilir. Sosyal hayatın aktif bir parçası olarak kişilerarası ilişkilerde yanlış anlaşılmalardan kaçınabilir, insanlarla mekanik ve durağan etkileşim yerine dinamik bir uyum sağlayabilir (Holzman 2013, Navon 2015, Linehan and Wilks 2015).

Kendiliğini Anlama Yolu Olarak Diyalektik

Hegel’e göre bilincin (consciousness) gelişimi algının formları (Gestalten), akıl (intellect) ve kendine farkındalık yani özbilinç (self-consciousness) ile gerçekleşmektedir. Diğer bir ifadeyle bilincin algıya, zekaya ve özbilince bağlı formları vardır. Duygularımız algılanan nesne veya entellektüel bilinçten gelen ve sebep sonuç ilişkisi ile açıklanabilen mantıklı bir neden tarafından ortaya çıkarılabilir. Sonuçta, özbilinçten kaynaklanan duygular kişisel anlamları olan algı ve düşünceler ile bağlantılıdır (Minolli and Tricoli 2004). Özbilinç birey olarak kendi kendimizi ve başkalarıyla olan ilişkilerimizi anlamamız için hayati öneme sahiptir. Hegel’e göre yalnızca özbilinç özne ve nesne, ben ve öteki arasındaki ikiliğin üstesinden gelmeyi başarabilir.

Gestalt terapiye göre kendiliğin görevi kendi içinde bütünlüğünü sağlamak, ne istediğini bilmek ve onu alabilmek için kendi organizması ve çevresiyle temasta bulunmaktır. Kendilik organizmanın sınırları içerisinde fakat sınırın kendisi çevreden yalıtılmış değildir; çevreyle temas eder, bu haliyle kendilik hem çevreye hem de organizmaya aittir. Terapi kökeni itibarıyla düşünme ve hissetme gibi içsel süreçlerin dış dünya ve öteki insanlarla etkileşimin bir ürünü olduğunu savunur. Diyalektik açıdan birlikte ele alındıklarında, kendilik örgütlenmesinin farklı boyutları olan iç ve dış dünyanın birleşme noktaları dinamik psikolojik fenomenleri oluşturur (Denham-Vaughan, 2005, Yılmaz 2022). Bu psikolojik fenomenler temelde iki insan arasında gerçekleşen ve karşılıklı etkileşime dayanan konuşmalardır (Daş 2012).

Söz konusu yaklaşım dünyayı “içinde kendimi (ben) bulduğum deneyim alanı” şeklinde tanımlar. Burada beden (ben) ne özne ne de nesnedir, diğer tüm bilgileri etkileyen bir varoluş biçimidir. Böylelikle, içsel organizasyon kendiliğin dış dünya ve öteki insanlara daha açık hale gelmesi şeklinde formüle edilebilir, terapistin danışanlarının yanında bulunması gibi. Gestalt psikoterapi kendilik modelinde iç ve dış kavramları bölünemez, aksini iddia etmek yanlış bir ikilemi benimsemektir. Nasıl ki ufuk, deniz ve gökyüzünün birleştiği çizgi ise; benzer şekilde, sağlıklı kendilik örgütlenmesi de içsel yönelimlerle dışsal kuvvetlerin etkileşimi sonucu oluşan dengedir. Diyalektik mantık iç ve dış-öteki olarak yorumlanan şeyin hem bakış açısı hem de deneyimleyenler tarafından belirlendiği hermenötik bir kendilik anlayışını savunmaktadır.

Yorumlama anlamına gelen hermenötik, diyalektik açıdan anlaşılmasız olanı anlaşılabilir hale getirmek için başvurulan bir yorumlama yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Geleneksel Yunan mitolojisinde Hermes, tanrıların mesajlarını yorumlayarak insanlara aktarma görevini yerine getiren gökyüzü ve yeryüzü arasında bir bağ kurucudur. Buna göre Hermes, Tanrısal ve beşeri düzey gibi birbirinden çok farklı iki anlam ve söylem arasında farklılık ve aynılık diyalektiğinin belirleyicisi konumundadır. Burada bilginin gerçekliği değişmez sadece anlatımı değişir (Kocamaz 2018). Hermenötik insan bilimlerinde (human science) bilginin doğa bilimlerindeki (natural science) kadar net olamayacağını, insan davranışının açıklanmaya değil anlaşılmaya ihtiyacı olduğunu, davranışın kültürel ve tarihsel bağlam içinde yorumlanması gerektiğini savunmaktadır (Sandage et al. 2008).

Hermenötik yöntem (yorumlama) diyalektik düşünce ile birlikte deneysel (ampirik) yöntemden farklı ancak temel varsayımları kabul ederek insanın ontolojik (varoluşsal) amacının yanı sıra kişilik, psikopatoloji ve değişim mekanizmalarını da içeren psikoterapotik süreçlerin daha kapsamlı anlaşılmasına yardımcı olabilir (Anchin 2008, Safran 2012). Burada bilgiyi araştırma (research) ve teori (hermenötik); biri değişmez diğeri ölçülemez, birbirine ters unsurlar şeklinde değerlendirmek yerine verileri yöntemsel çeşitlilik olarak çözümleyip benzerlikleri analiz aracılığı ile birleştirmek öncelikle amaçlanmalıdır (Kousholt and Thomsen 2013).

Dinamik Psikoterapide Dualizm ve Diyalektik Yaklaşım

Diyalektiğin yeniden ortaya çıkış noktası kendilik (self) ile kendilik olmayan (non-self), öteki nesne ayrımıdır. Bu noktada ikincisinin birincisinin antitezi yani bir iddiaya karşı ileri sürülen karşı iddia olduğu kabul edilmektedir. Her ikisi hem birbirinin zıddı, birbirleriyle çelişir ve hem de adeta biri olmadan diğeri olamadığı için bir bütün oluştururlar. Ben diyebilmek için ötekinin olması gerekir. Antitez, tez üzerine derinlemesine düşünmeyi, yani benliği (self'i) anlamayı mümkün kılabilir. Kişinin hayali olarak bir dış konum (non-self) olarak uzaklaşması gerekir, böylece benliğe (self'e) bakış biraz görüş mesafesi kazanabilir. Bu bakış açısıyla aynı sistemin parçaları olan kişi (özne) ve hayatındaki önemli insanlar (nesne) arasındaki etkileşimde çatışmanın kaçınılmaz olabileceği görülebilir (Mihalits and Valsiner 2022).

Dinamik terapide birbirine zıt olan iki önerme arasında kendi düşüncesinin yanlışlığını veya gerçekle çeliştiğini göstermek için hastadan delil istemek, ihtimalleri göz önünde bulundurup soru cevap yoluyla ileri sürülen görüşü tartışmaya açmak ve test etmek hastayı kendi düşüncesine karşı zamanla şüpheye düşürebilir. Hasta aslında görüşmede kaynaklara dayalı, kanıtlarla desteklenebilen görüşler yerine daha çok kendine göre apaçık doğruluğuna inandığı subjektif inançlarını ifade eder. Hasta henüz tartışmanın ilk anlarında iddiasını ispatlayamadığını, birbiri ile bağlantısız ipuçlarına dayandığını ve mantık kurallarıyla çeliştiğini fark edebilir. Hasta sağlam temeller üzerine kurulmayan, enine boyuna düşünülmemiş bilgilerin kullanılmaması gerektiğini, eksik ve hatalı olabileceğini anlayabilir (Demir 2012).

Dualizm ve/veya dualite, zıtlıkların bir arada bulunması durumu, sınır kişilik örgütlenmesine sahip hastaların karakteristik bir zihin özelliği olabilir. Semptom, belirti, veya ipucu olarak değerlendirecek olursak görüşmelerde çarpıcı şekilde farkedilebilir. “Nasıl oluyor da annem ve/veya babam beni bir yandan çok severlerken diğer yandan bana kızabiliyorlar. Bu kadar seviyorlarsa kızmamaları gerekir. Kızıyorlarsa bu sevmedikleri anlamına geliyor.” Psikoterapide karşılaşılabileceğimiz bu ifadeler dualitenin tipik örnekleri olabilir. Gergin, depresif bir

anne ve eleştirel bir babanın varlığında büyüyen yedi kardeşten sadece birinin sınır kişilik örgütlenmesi olması dualist eksenli bakış açısı ile açıklanabilir: sevgi ve öfke gibi karşıt duyguların farklı zamanlarda olmak üzere ebeveynlerinde bir arada bulunabileceğini anla(ya)mayan çocukta psikopatoloji gelişebilir.

Dualist bakış açısı yine sınır kişilik örgütlenmesinin temelinde bulunan bölme ve ilişkili diğer savunma mekanizmalarını da açıklayabilir. Libidinal ve saldırgan dürtü türlerinin etkisi altında başlangıçta ayrı ayrı oluşturulan iyi ve kötü nesne özdeşimlerinin veya olumlu ya da olumsuz içe atımların daha sonra bütünleştirilememesi ileri dönemlerde savunma amaçlı kullanılmasına neden olabilmektedir. Bu mekanizmalar bir dürtü türünü ya da dürtü türünün fikri temsillerini ya da her ikisini birden bilinçli "benden" uzak tutarak "beni" iç ruhsal çatışmalardan korur ve böylece kaygı önlenmiş olur. Patolojik koşullar altında çelişkili ben halleri dönüşümlü olarak canlanır ve normalde kararlı bir ben kimliği biçimini alan bütünleştirme süreçleri zarar gördüğü için kimlik dağınıklığı ortaya çıkar. Normal bütünleşmiş kendilik ve bütünleşmiş nesne temsilleri zaman içinde ve değişen koşullarda bir süreklilik duygusunun gerçekleşmesini sağlar. Bu açıdan sınır kişilik gelişimindeki en önemli aksaklık olumlu ve olumsuz içe atımların ve özdeşleşmeleri senteze ulaştırma yetersizliğidir (Kernberg 2016).

Diyalektik, gerçeği "Her şey bir şekilde birbirine bağlıdır, Her şey kendi içinde zıddını barındırır, Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir, İnsan-insan etkileşiminde değişim karşılıklıdır (transaksiyondur)" şeklinde açıklayan bir yaklaşımdır (Budak ve Kocabaş 2019). Diyalektik düşünme tarzına sahip bir insan, evrensel mutlak doğruların yanında duruma göre değişkenlik gösterebilen göreceli bir gerçekliğin de olabileceğine inanır. Bir başka ifadeyle mevcut bakış açısının tam tersinin de doğruluğuna ihtimal verebilir. Diyalektik perspektif bardağın hem dolu hem de boş tarafını görebilir. Diyalektik yaklaşım psikoterapide özellikle sınır kişilik örgütlenmesi olan hastalarda kesin haklı olduğu hissini (dualiteyi) azaltabilir. Kendisinin de bazen haksız olabileceği gerçeğini kabullenerek değişim yaşayabilir (Short et al. 1997, Sargın ve Sargın 2015, Çelebi 2017).

Terapotik yaklaşımlar, özelde psikodinamik olanlar, kasıtlı olarak A ve B arasındaki boşlukta çalışır. Psikoterapotik tedaviler yapısal seanslarda günlük hayatta yaşadığı sıradan ilişkilerini yeniden ayrıntılandırarak hastaya fayda sağlar. Sözkonusu ilişkilerin dinamikleri hasta terapist etkileşiminde konuşularak kişilik gelişimi zorlanır.

Dinamik psikoterapi savunma mekanizmaları ve çatışma teorisi üzerine kuruludur. Sözde içsel bir çatışmayı çözemeyen insan savunma mekanizmalarını kullanarak kendini kendince korumaya alır. Fakat bunun karşılığında kişisel gelişimi tıkanır. Savunma mekanizmalarına gelişimsel psikoloji açısından baktığımızda sadece o nokta (T0) ve hatta sonrası (T1) hakkında değil aynı zamanda arada geçen sürede zihinde olup biten dinamik süreçler hakkında içgörü kazanmaya da yardımcı olabilir. Kişi bu ben değilim diyebilir. Öyle ki belli bir süre sonra artık kişi zihninden sürekli kendi kendisiyle konuşmaya başlar. Belki de günlük olaylar hakkında tez antitez sentez arasında gidip gelerek sonsuzluğa açılmışçasına duygusal rahatlığın tadını çıkarabilir. Artık zihnindeki prangaları aşmış, olayların farklı yönlerini düşünebilen, duygularını kontrol edebilen sakin bir insana dönüşmüş olabilir. Dahası bunun avantajlarını günlük kişisel hayatında kullanmaya başlayabilir (Mihalits and Valsiner 2022).

Diyalektik Dinamik Terapi

Bilişsel gelişimin yüksek bir basamağı kabul edilen diyalektik düşünme tarzı "zıtlıkların bir arada bulunabileceğini kabul ederek bütünleştirici bir sonuca ulaşmak" şeklinde tanımlanabilir. Alman filozof Hegel'e göre (1807) özbilinç, kişinin bir başkasının kendisini nasıl gördüğünün farkında olmasıdır. Bunun için tek başına içe bakışın yeterli olmadığını ifade etmiştir. İki insanın karşı karşıya gelmesi durumunda her biri diğerini tehdit olarak değerlendirebilir. Bu çatışma hali yeniden tanımlandığında farklı bir özbilinç oluşabilir. Diyalektik dinamik terapi karşılıklı bakış açılarını detaylandırarak ilerler ve böylece kişilerarası ilişki tarzlarını değişim aracı olarak kullanır. Vedat Şar'a göre disosiyatif kimlik bozukluğunun dinamik terapisinde diyalektik söylem efendi ve köle arasındaki karşılıklı tartışmadır. Buna göre terapi ortamında kendiliğin ana parçası-efendi- ile bölünmüş parçası-köle- arasında karşılıklı rol değişimleri yapılır. Efendinin "ustaca" hayatın rasyonel olması gerektiği iddiasına karşın köle yaşadığı deneyimleri duygusal olarak kabul edemeyeceği "histerik" yönündedir. Analitik söylemin aksine diyalektik söylemde terapist yönetiminde efendi, dış dünya gerçekliğinin ağırlığı karşısında kölenin çözülmesine izin verir. Böylece kendilikteki zihinsel bütünleşmenin adımları atılmış olur (Şar 2022a).

Diyalektik dinamik terapide hastanın öznel gerçekliğinin değişimi bütünleşmenin önkoşuludur. Bunun için özgeçmişini kabullenmelidir. Zihinsel parçalanmanın geri çevrilebilmesi için hastanın dış dünya gerçekliğinin kendisi ile uyummadığını anlaması gerekir. Ele alınan konuyu farklı içsel perspektiflerden değerlendirmek sahip olduğu bilginin entegrasyonuna yardımcı olur. Hastanın yıllardır sahip olduğu patolojik bakış açısının teşhis

edilen hastalıktan kaynaklandığını fark etmesi psikoterapi sürecinde büyük bir ilerleme olabilir. Psikoterapide ayrıca hastanın kendisine tarafsız bakmayı deneyimleyebilmesi içgörü kazanmasını ve duygusal açıdan yersiz korkularının azalmasını sağlayabilir.

Diyalektik düşünce zihinsel birikimin yeniden işlenmesi sürecinde kullanılmaktadır. Şar'a göre efendi ve köle eşit işbirliği ile bilgi yeniden üretilir. Terapist, hastanın ana kimliğini yeniden kazanmasında efendinin köle tarafından sorgulanmasına izin veren, işlemleri destekleyen ve onaylayan, gerektiğinde rehberlik eden bir konum alır. Kendilikteki sınıfsal olarak farklı tarafların birbirine zıt rolleri aktif olarak oynadığı bu yöntemin motive edici, umutlandırıcı ve iyileşmeyi hızlandırıcı olması beklenir. Şar, diyalektik düşünme tarzının karşılaşılan travmatik olayın anlaşılmasını ve zihinsel sindirimini kolaylaştıracağını belirtmektedir.

Şar (2022b) psikiyatride önceki dönemlerde kullanılan "reaksiyon" teriminin, tepkinin kendisi veya aşırısı, düzensiz bir aileye mi yoksa adaletsiz bir dünyaya mı karşı isyan olduğunu sormaktadır. Şar tarihsel açıdan nörotik olarak gruplandırılan hastaların varsayılan gelişimsel dönemlerde takılı kaldıklarını, iç ve dış gerçeklik algısını bozan katı/olgunlaşmamış savunmalara sahip olduklarını ve kalıcı kişilik özellikler taşıdıklarını hatırlatmaktadır. O, travmanın dışsal olaylardan çok içsel değerlendirme süreçleri ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Travmatik strese verilen akut tepkilerin etkilenen kişinin otobiyografik hafızasında uzun süreli yer edindiğini bu nedenle neredeyse "akut" diye birşeyin olmadığını söylemektedir.

Şar'ın kişilik bozuklukları olarak tanımlanan grupta travmaya bağlı tanı konulmamış ve psikoterapi ile tedavi edilebilir disosiyatif bir bozukluğun olabileceğine dikkat çekmesi önemlidir. Ona göre, bu tür hastalar güvenli bir ortamda (terapi) kendilerine tarafsız bakabilecekleri bir imkan sağlanmasına (terapist yardımıyla) ihtiyaç duyarlar. Böylece, uyumlu bir işbirliği içerisinde işlemler doğru yapılırsa, hasta güçlü bir içgörü kazanabilir. Travmatik anıların canlandığı anlarda çözümlenmediğini (dissosiasyon) ve algısal farklılıklar yaşadığını fark edebilir. Bu anlarda dış dünyadan korunmak için iç dünyanın nasıl alarma geçip onu tehdit algısından korumaya çalıştığını dışarıdan bir gözlemci gibi izleyebilir. Kendisi dahi kendinde olup bitenler karşısında şaşkınlık ve hatta hayranlık yaşayabilir. Kendi yaşadığını olayın anlatıcısı da kendisi olduğu için olayın hem nesnesi hem öznesi hem de gözlemcisi olabilir ve farklı bakış açıları kazanabilir.

Vedat Şar'ın geldiği noktada mantık kurallarını atlamadan yaratıcı bütünleştirici bir senteze ulaşmak için tez ve antitezleri içeren, zıtlıkların bir arada bulunabileceğini kabul eden diyalektik düşünce psikotravmatoloji tedavisini kolaylaştıran bir araç haline gelmiştir. Şar, Lacan'a atıfta bulunarak bilginin gerçeği örttüğünü, gerçeğe bilimsel dayatmaların yön vermemesi gerektiğini mevcut psikoterapi anlayışında otoriteyi temsil eden terapistin sorularının hakim olduğunu, paradigma değişikliği gerektiğini, hastanın kendi kendine soru sorabildiği bir çalışma ortamının diyalektik düşünce sayesinde sağlanabileceğini ifade etmektedir. Şar'a göre travmatize bir birey için ne sorulan sorular ne de verilen analitik cevaplar yeterli değildir. Disosiyatif hastanın iç dünyasına odaklanan dinamik terapinin daha uygun olduğunu savunmaktadır. Terapide hasta birbirine zıt roller sayesinde diyalektik düşünebilen benlik bütünlüğüne ulaşabilir. Diyalektik tarz sadece hastanın düşünme, duygulanım alanlarında değil aynı zamanda terapist ile iletişimde de kullanılabilir. Elde edilen olumlu yönler yayılarak yaşamın her alanına uyum sağlayabilir.

Tartışma

Dinamik psikoterapide, sınır kişilik örgütlenmelerinde, ayrı olan tamamıyla iyi ve tamamıyla kötü nesne temsillerinin bütünleştirilmesi, çelişkili kendilik yaşantılarının azaltılması ve kararlı bir ben kimliğinin oluşturulması amaçlanmaktadır (Kernberg 2016). Kişinin erken çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle etkileşiminden köken alan bilinçdışı iletişim ve davranış kalıplarının sistemli olarak ortaya çıkarılmasına çalışılmaktadır (Kernberg 2016, Zümbül 2021). Terapide, hastanın kişisel gerçekliğini daha nesnel değerlendirebilmesine, sergilediği tutarsız duygu, düşünce ve davranışlar şekilleri üzerine düşünebilmesine yardımcı olabilecek konuşma tarzları seçilmesine dikkat edilir. Diyalektik yaklaşım çelişkiler içeren, dualiteyi anlamakta zorlanan adeta bölünmüş patolojik zihnin yeniden yapılanmasına yön verebilir.

Diyalektik yöntem, çelişkilerin birlikteliğini ve birbirleriyle ilişkilerini ortaya çıktığı koşulları içinde açıklamaya çalışmaktadır (Navon 2015). Örneğin birçok hasta terapi ilerledikçe anne babasını affetmeye, kabullenmeye ve onları kendi büyüme ortamlarında değerlendirmeye başlar. Böylece onlara karşı öfke ve kırgınlıkları azalır. Benzer şekilde kendi ebeveynlerinin yıllar içinde hastaya karşı kötü olmaktan iyi olmaya doğru ortaya çıkan değişimlerini de anlayabilir. Zihinsel güçler arasındaki çatışmalar azalabilir ve savunma amaçlı mekanizmalar zayıflayabilir. Hasta bu rahatlığın, diğer bir ifadeyle bağımsızlığın, yansımalarını hayatında, insan ilişkilerinde görebilir. İşyerinde daha rahat olduğunu, daha az kırıldığını, daha uzun süre arkadaşlarıyla konuşabildiğini ve onlara daha fazla yakınlık hissedebildiğini söyleyebilir.

Amacı gerçeği aramak olan diyalektik görüşmeye muhatap tarafından da kabul edilebilecek bilinen ve görünen daha kesin girişlerle başlamak uygun olabilir. Ortada bir hata, yanlış anlama veya bir engel varsa düzeltme, bakış açılarını irdeleme ve aralarındaki farkları belirleme görüşmenin hedefleri arasında sayılabilir. Hastanın kesinliğine inandığı fikrini tarafsızlık içinde kıyaslama imkanı bulması onda rahatlama sağlayabilir. Görüşlerin karşılaştırılması, çıkış noktalarının belirlenebilmesine, çelişkilerin anlaşılabilmesine, kanıtlarla ve mantıkla uyuşan ve uyuşmayan yönlerinin farkedilebilmesine yardımcı olabilir. Amaç ne üstünlük izlenimi ile hastanın yanlış düşünebildiğini ısrarla vurgulamak, ne de sadece bir görüşü savunmak ya da yıkmak değil, amaç daha çok farklı ihtimalleri de göz önünde bulundurarak konuyu tutarlılık ve bütünlük içinde ele almaktır (Short et al. 1997, Saygın 2017).

Diyalektik yöntemde genel bir ilke olarak hastanın düşüncelerinin yanlışlığını kendisinin ifade etmesi beklenebilir. Terapistin teknik olarak görüşmenin akışını sürdürebilme, problemi anlama ve yorumlama, kavramları derinliğine inceleyebilme tecrübesine sahip olması gerekmektedir. Diyalektik ilk etapta karşısındaki konuşurup fikirlerinin çelişik olduğunu göstermek amacıyla kullanılabilir. Hastanın uçsuz bucaksız ruhsal dünyasında gerçek bir veri elde etmenin zorluğu göz önünde bulundurulduğunda ihtimaller üzerinden ilerlemek işe yarayabilir. Bu açıdan diyalektik, görüşmenin her düzeyinde kullanılabilen bir araç olarak görülebilir.

Diyalektik mantık, tanımlamaları kuralına göre yapabilme, gerekirse delil sunabilme, problemleri bir araya getirebilme, uygun bir şekilde sıralayabilme ve konuşmak istenilen konuları düzenleyebilme becerilerini gerektirir. Bu arada, diyalektik görüşme tekniği diğer psikoterapi ekollerinin temel prensipleri ile beraber kullanılabilir (Short et al. 1997, Carere-Comes T 1999, Navon 2015, Herzovich and Govrin 2021, Herzovich and Govrin 2023). Diyalektikte “yumurta mı tavuktan yoksa tavuk mu yumurtadan çıktı” tarzında sorularla kısır döngüye girmekten kaçınmak gerekir. Diyalektik sayesinde, doğru ve yanlış fikirlerin ayıklanabilmesi, peşin hükümlerin reddedilmesi, gerçeğin sorgulanarak kabul edilebilir hale gelmesi hedeflenmektedir. Böylece, hasta kendi fikirlerini dışardan bir göz gibi eleştirebilmeyi, bir konuyu sonuna kadar araştırabilmeyi ve tartışabilmeyi öğrenerek daha objektif olmayı başarabilir (Safran 2012).

Diyalektik yöntem dinamik terapide dualist bakış açısına yaklaşım için alternatif bir yol sunarken bazı zorlukları da beraberinde getirebilir. Beklenen yetkinlik ve yeterliliğe sahip olamayan uygulayıcı için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Terapi bazen tarafların karşılıklı olarak haklılığını ispat etmeye çalıştığı bir tartışmaya döneşebilir. Böyle bir durumda terapistin duygularını kontrol edebilmesi ve terapiyi yönetebilme bilgi ve becerisine sahip olması beklenir.

Sonuç

Dinamik terapinin kendine özgü yöntemleri ile birlikte diyalektik prensiplere bağlı çalışmak bireyin sosyal yaşantılarındaki dış dünya gerçekliğinin kendi zihnindeki ideal deneyimlerden farklı olduğunu anlamasını sağlayabilir. Diyalektik düşünce hastanın geleneksel, alışagelmış ve her zaman yaptığından farklı olarak yeni bakış açıları geliştirmesine ve böylece yeni sentezlere ulaşmasına yardımcı olabilir. Bu sentezler sayesinde karşılaşılabilecek zorluklara karşı farklı yaklaşım tarzları belirleyebilir. Böylece hoşuna gidebilecek deneyimler yaşayan kişinin hayatını daha anlamlı hissedebilmesi sağlanabilir.

Yeni bir alan olması; uygulamanın dinamik terapinin klasik yaklaşımlarından farklı olarak bilişsel yöntemlere daha yakın olması; bu konuda sınırlı kaynak bulunması ve bulunan kaynakların teorik ağırlıklı olması; psikotik hastalar, ağır kişilik bozukluğu olan hastalar ve yeterli entellektüel düzeye sahip olamayan hastalara uygulanamaması çalışmanın kısıtlılıkları arasında sayılabilir. Diyalektik yaklaşım sayesinde görüşmede bilişsel veya dinamik gibi teorileri ve amaçları farklı olan psikoterapotik uygulamalar birleştirilebilir. Böylece, psikoterapide diyalektik entegrasyon sağlanarak terapistin işi kolaylaşabilir ve terapinin etkinliği artabilir.

Kaynaklar

- Anchin JC (2008) Pursuing a unifying paradigm for psychotherapy: Tasks, dialectical considerations, and biopsychosocial systems metatheory. *J Psychother Integr*, 18:310-349.
- Ay V (2003) Modern felsefede özne-nesne ayrımı ve öznel kavramı (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Bağ RL (2022) Türkçede paradoks. *Disiplinler Arası Dil Araştırmaları*, 4:80-92.
- Bayram Kuzgun T (2023) Diyalektik davranış terapisinin borderline kişilik bozukluğu üzerindeki etkililiğine ilişkin sistematik derleme çalışması, *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 13:424-438.
- Bozoğlu T (2017) Hegel'in zeitgeist'i ve otoriter popülist siyasal söylemi: Trump üzerine bir okuma. *Ekonomi Politika ve Finans Araştırmaları Dergisi*, 2:67-82.

- Budak AMÜ, Kocabaş EÖ (2019) Diyalektik davranış terapisi ve beceri eğitimi: kullanım alanları ve koruyucu ruh sağlığındaki önemi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:192-204.
- Carere-Comes T (1999) Beyond psychotherapy: Dialectic therapy. *J Psychother Integr*, 4:365-396.
- Çelebi E (2017) Diyalektik davranış terapisi. In *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama*, 3. baskı (Eds E Köroğlu, H Türkçapar):291-322. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Çelik H, Ekşi H (2008) Söylem analizi, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 27:99-117.
- Çiçekdağı C (2016) Aristoteles'te mantık kavramı ve temel akıl yürütme çeşitleri. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3:55-63.
- Dafermos M (2021) The metaphysics of psychology and a dialectical perspective. *Theory Psychol*, 31:355-374.
- Daş C (2012) Gestalt Terapi, 4. Baskı. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Demir A (2012) Hukuk tarihimizde tartışma metodları. *Yeditepe Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 9:331-348.
- Denham-Vaughan S (2005) Will and Grace: An integrative dialectic central to gestalt psychotherapy. *British Gestalt Journal*, 14:5-14.
- Dereko A (2011) Merleau-Ponty'de kartezyen özne eleştirisi ve tensel özne (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Doğan S (2014) Tanzimat dönemi Türk düşüncesinde hürriyet anlayışı (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Doğan Z, Yılmaz Bingöl T (2023) Ulusal tezlerde diyalektik davranış terapisi ile ilgili çalışmaların incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies*, Ö2:1-9.
- Erem F (1977) Diyalektik açıdan ceza yargılaması. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 34(1):1-7.
- Ermekbaeva N (2014) Çatlama adlı küçürek öyküsünde düalizm. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 4:78-81.
- Faimberg H (2012) Jose' Bleger's dialectical thinking. *Int J Psychoanal*, 93:981-992.
- Fang T (2012) Yin Yang: A new perspective on culture. *Manag Organ Rev*, 8:25-50.
- Gariper C (2010) Şiirde duygu-düşünce diyalektiği ve Bahtiyar Vahapzade'nin şiiri. *Erdem*, 57:87-100.
- Herzovich YP, Govrin A (2021) Psychoanalysis and interdisciplinarity with non-analytic psychotherapeutic approaches through the lens of dialectics. *Front Psychol*, 12:697506.
- Herzovich YP, Govrin A (2023) Dialectic integration: The case of psychoanalysis and cognitive behavioral therapy. *Br J Psychother*, 39:341-359.
- Holzman L (2013) "Vygotskian-izing" psychotherapy. *Mind Cult Act*, 21:184-199.
- Kabela MK (2013) Cedel ile burhân arasında: İbn Tufeyl'in Hayy b. Yakzân adlı eseri üzerinden klasik dönem sonrası İslam düşünce tarihini okumak. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 54:77-93.
- Karabey RA (2019) Çelişiklere dönüş: Łukasiewicz itirazı. *Felsefe Arkivi*, 51:139-151.
- Karaman MA (2019) Ergenlerde diyalektik davranışçı terapi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14:2100-2120.
- Kernberg O (2012) Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm (Çeviri ed. M Atakay). İstanbul, Metis Yayınları.
- Kocamaz C (2018) Karl Jaspers' ta hermeneutik ve diyalektik (Yüksek lisans tezi). Antalya, Akdeniz Üniversitesi.
- Kousholt K, Thomsen R (2013) Dialectical approaches in recent Danish critical psychology. *Annual Review of Critical Psychology*, 10:359-389.
- Kuşlivan M (2021) İntihar davranışını önleme ve azaltmada diyalektik davranış terapisi: Güncel bir gözden geçirme. *Kesit Akademi Dergisi*, 7:467-484.
- Linehan MM, Wilks CR (2015) The Course and evolution of dialectical behavior therapy. *Am J Psychother*, 69:97-110.
- Mihalits DS, Valsiner J (2022) Dialectics of influence: How agency works. *Human Arenas*, 5:90-104.
- Minolli M, Tricoli ML (2004) Solving the problems of duality: the third and self-consciousness. *Psychoanal Q*, 73:137-166.
- Navon S (2015) The dual-dialectical conceptualization in psychotherapy. *Am J Psychother*, 69:53-63.
- Orhan M (2021) İnternet üzerinden çok satılan çocuk kitaplarının kritik analitik düşünce yönünden incelenmesi. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 6:324-348.
- Orman E, Sözer Ö. Hegel felsefesinde sınır kavramının önemi (Doktora tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Özdemir C (2019) Reşat Nuri Güntekin'in Yaprak Dökümü romanında muhafazakarlık ve modernizm çatışması. *Uluslararası Türk Lehçe Araştırmaları Dergisi*, 3:226-232.
- Safran JD (2012) Doublethinking or dialectical thinking: A critical appreciation of Hoffman's "Doublethinking" critique. *Psychoanal Dialogues*, 22:710-720.
- Sandage SJ, Cook KV, Hill PC, Strawn BD, Reimer KS (2008) Hermeneutics and psychology: A review and dialectical model. *Rev Gen Psychol*, 12:344-364.
- Sargın A, Sargın M (2015) Bir gözden geçirme: Sınırdaki kişilik bozukluğu ve diyalektik davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics*, 8(4):38-46.
- Saygın, AU (2016) Anthony Giddens' in sosyolojisinde modernliğin boyutları. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1:69-80.
- Saygın M (2017) Fıkıh usulü-cedel ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Bingöl, Bingöl Üniversitesi.
- Short RH, Boone BJ, Hess GC (1997) Reintegrating Janus: Eclectics and dialectics in counselling and psychotherapy. *Int J Adv Couns*, 19:213-227.

- Şaman EB (2022) Olumlama ve olumsuzlama: İbn Sîna'nın el-İbâre'sini Helenistik şarihlerle birlikte okumak. *Nazariyat*, 8:1-24.
- Şar V (2022) Dialectical dynamic therapy (DDT): Allowing progressive change through the subtle repair of master-identity. *Eur J Trauma Dissociation*, 7:100307.
- Şar V (2022) The dialectical dynamic therapy of trauma. *J Trauma Dissociation*, 23:339-355.
- Şenel A, Gençoğlu S (2003) Küreselleşen dünyada teknoloji eğitimi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11:45-65.
- Tekin F, Karaaslan F (2023) Ali Şeriatî'de diyalektik yöntem: İnsan, toplum ve tarih felsefesi. *Bilimname*, 49:423-452.
- Tekin S (2010) Modern dünyanın özgürlük yanılsaması (Yüksek lisans tezi). Kütahya, Dumlupınar Üniversitesi.
- Toprak F (2022) Feminizmin doğa bilimleriyle buluşması: Kuantum felsefesinden yeni materyalizm ve insan-sonrasına (post-human) eleştirel bir okuma (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Tülüce HA (2021) Kavram ve imge özelinde Hegel'in estetik anlayışı. *Din ve Bilim-Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 4:6-16.
- Turguter EA, Evren MK (2019) Sosyal teoride dualiteleri aşma çabası: Giddens, Bourdieu, Layder. *Universal Journal of History and Culture*, 1:33-45.
- Yeşilçayır C (2023) Hegel felsefesinde "birey" ve "devlet" diyalektiği. *Sofist*, 6:175-196.
- Yılmaz MG (2022) Geştalt terapi yaklaşımındaki nörobiyolojik çalışmalarla da desteklenen beden-duygu ilişkisinin psikoterapi alanına katkıları. *Temas Geştalt Terapi Dergisi*, 9:9-44.
- Zümbül S (2021) Transaksiyonel analiz terapisine kapsamlı bakış: Bir derleme çalışması. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5:51-80.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.