

# Psikoterapide Empati - Nesnellik İkilemi

M. Haluk ÖZBAY\*, Banu Işık CANPOLAT\*\*

## ÖZET

Bu yazının amacı, empati ve nesnellüğün psikoterapideki yerini tartışmaktır. Aynı zamanda, psikoterapist için empati ve nesnellüğün bir ikilem oluşturup oluşturmadığına da değinilmiştir. Bir çok çalışmacı, empatinin geçici, bilinç ya da bilinç öncesinde sınırlı, regresif olmayan, kolayca geri dönebilen bir yapıyla karakterize özel bir özdeşim şekli olduğunu ileri sürmüştür. Empatik anlamıyla kavramsallaştırılan olgu ise, daima kişiler arası bağlamda ortaya çıkar ve bir bilgiden çok bir inanıştır. Bir psikoterapist, terapi sırasında kendi psikolojisini kullanmak zorundadır. Bunu en iyi şekilde yapabilmek için psikoterapistin kendi psikolojisini tanıması gerekmektedir. Bunun dışında analistin görüşü her durumda "daha doğru" bir gerçeklik olmamakla birlikte her zaman için farklı bir gerçekliktir. Psikoterapist, hastası hakkında gerçek bilgi edinmek istiyorsa bilimsel bir yöntem yani bir teknik kullanılmalıdır. Empati, terapistte gerçekliği ispatlanmamış bir bilgi sunmaktadır. Bu nedenle de empati, psikoterapide tek başına bir yöntem olarak kullanılamaz ve her psikoterapi tekniğinde mutlaka yer alması, her terapistin amaç edinerek ve aktif olarak uygulaması gerekmektedir. Nesnellik ve öznelğin çoğu tartışmasında, nesnellik teriminin kökü olan "nesne" terimi gözden kaçırılmıştır. Bu terimin anlamı "düşünen akıl ya da öznenin dışında olan bir şey"dir. Yani bir insanın, doğası gereği nesnel olması mümkün değildir. Ancak bilimler nesnel olabilirler. Terapistin empati yapmak ya da nesnel olmak gibi kaygıları olmamalıdır.

**Anahtar Sözcükler:** Empati, nesnellik, psikoterapi.

KLİNİK PSİKİYATRİ 2003;6:39-45

## SUMMARY

### Empathy-Objectivity Dilemma in Psychotherapy

The objective of this paper is to discuss the place of empathy and objectivity in psychotherapy. Furthermore, it is also addressed whether empathy and objectivity create a dilemma for psychotherapist. Most of researchers suggest that the empathy is a special identification form that is characterised by a transient, consciously or preconsciously determined, nonregressive and easily reversible nature. The phenomenon conceptualised by the emphatic understanding is always within the interpersonal context and is a belief rather than a knowledge. A psychotherapist must use his own psychology during therapy, which requires that he should know his psychology thoroughly. Other than this, the analyst's opinion is always a different reality though it may not be a more accurate reality in all circumstances. The psychotherapist should use a scientific method or technique to get valid knowledge about the patient. Empathy presents to the therapist an unverified knowledge. For this reason, empathy alone cannot be used as a method in psychotherapy and it is not required in all psychotherapy sessions nor the therapist should actively use it. In most of the discussions on the objectivity and subjectivity, the term "object" which is the root of the term "objectivity" is often ignored. The meaning of this term is something external to the cognitive mind or subject. It is impossible for a human being to be objective due to his or her nature. That is only the science that can be objective. The therapist should not to be worried about making empathy or being objective.

**Key Words:** Empathy, objectivity, psychotherapy.

## GİRİŞ

Gözlemcide yani psikoterapistte, varolduğu

\* Doç. Dr., \*\* Uz. Dr., SSK Ankara Eğitim Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, ANKARA

düşünülen, öznel bir süreç aracılığı ile, diğer bir beynin işlevlerinden olan düşünce ve duyguların anlaşılması ve bunlarla ilgili nesnel bilgiler elde edilmesi mümkün müdür? Psikoterapistler, işleri gereği, diğer bir bireyin zihinsel işlevlerini anlamak için öznel süreçlerini kullanırlar (Jaffe 1986). Bu uygulamada bazı soruların sorulması gerekmektedir; bu öznel süreçleri psikoterapistler ne kadar ve nasıl kullanabilirler, anlamak ve aynı zamanda nesnel olabilmek mümkün müdür?

İleride tanımlanacağı gibi, empatinin, sözü edilen öznel süreçlerden biri olduğu kabul edilmekte ve psikoterapideki yeri uzun süredir tartışılmaktadır. Bu konudaki görüşler, bazı insanların empati yetenekleri olduğu, bunun psikolojiye eğilimli ya da psikoloji alanında yetenekli (psychological aptitude, psychologically minded) insanlar tarafından yapılabildiği ve hatta bazı insanların bu ve bu tür yeteneklerle yani "psikolog olarak doğduğu" (born psychologist) (Fliess 1953) noktasına kadar uzanmaktadır.

Benzer şekilde psikoterapistin hastası karşısında nesnel mi yoksa öznel mi olduğu da son zamanlarda özellikle psikanaliz alanında önemli bir tartışma konusudur. Her ne kadar uzun yıllar boyunca Freud olgucu (positivist) yönelimli olarak görülmüş ve psikanalitik psikoterapilerde hastanın serbest çağrışımları aracılığı ile ve tarafsız bir şekilde nesnel gerçeklere ulaşmaya çalışıldığı düşünülmüşse de (Gabbard 1997), günümüz psikoterapistlerinin bir çoğu psikoterapide tam bir nesnellüğün mümkün olmadığını ve terapistin öznelliğinin mutlaka işin içinde olduğunu iddia etmektedirler (Ogden 1994, Greenberg 1991, Levine 1994, Renik 1993).

Bu yazıda öncelikle, empati kavramının sözlük anlamları incelenmiş, psikoterapi alanında çalışan kişiler tarafından yapılan empati tanımları ve psikoterapi literatüründe empatiye bakış açıları gözden geçirilmiştir. Aynı şekilde nesnellüğün sözlük anlamları da incelenmiş ve psikoterapistin nesnel olup olamayacağı konusundaki görüşler üzerinde durulmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda empati ve nesnellüğün psikoterapi pratiğinde uygulanabilirlikleri tartışılmıştır.

## TARTIŞMA

Empati, sözlükte; 1) Kişinin kendi içsel duygularını bir nesne ya da faaliyete yansıtması, 2) Kişinin kendisini bir başka bilincin yerine koyarak, söz konusu bilincin duygularını, isteklerini ve düşüncelerini, onun bu yaşantılarını o anda tecrübe etmeksizin, anlayabilme-

si yeteneği" olarak tanımlanmaktadır (Cevizci 1996). Empatinin, psikoterapi tarihinde psikoterapi alanında çalışanlar tarafından yapılan bir çok tanımı vardır. Aynı zamanda empatinin pratikte kullanımına ilişkin bakış açıları da oldukça büyük farklılıklar göstermektedir.

Freud, özellikle ilk dönemlerinde, empati ile pek ilgilenmemiş, daha çok analistin hastayı dinleme biçimi üzerinde yoğunlaşmıştır. "Analistin kendi bilinçdışını, hastanın verici bilinçdışına karşı alıcı bir organa dönüştürmesi gerektiğini" söyleyen Freud, empati sürecinin iki yönüne işaret etmiştir; serbest çağrışımların ortaya çıkması için, hastanın duygu ve düşüncelerini özgürce dışavuracağı bir ortam yaratmak ve hastanın bilinçdışına uyum sağlamak (Freud 1912). Fakat daha sonra, 1920'de empatinin tanımını "egomuza doğal olarak yabancı olan bir başka insanı anlamamızda en önemli kısmı oluşturan süreç" olarak yapan Freud, empatiyi "özne ve nesne arasındaki bazı benzerliklerden temel alan özel bir özdeşim şekli" olarak değerlendirmiştir (Freud 1920).

Freudcu yöntemin gelişimi sırasında, Freud'un yandaşlarından olan ve daha sonra da uzun yıllar aktif olarak Freudcu analizle uğraşan Sandor Ferenczi, empati konusunda en önemli isimlerden biridir. Ferenczi, 1924'den sonra, Freudcu yöneme alternatif olan kendi yöntemini, Ferenczici (ya da humanistik) analizi ve empatik yöntemi geliştirmiştir. Ferenczi, geliştirdiği analiz biçimi içerisinde, empatinin bir yöntem olarak kullanılabileceğini ve bu yöntemin klinik uygulamada çok önemli bir yeri olduğunu savunmuştur (Ferenczi 1928, 1931).

Ferenczi, nevrozların gelişimini ödipal çatışmalara değil erken çocuk çağındaki empati yetersizliği deneyimlerine bağlamıştır (Ferenczi 1933). Bu doğrultuda geliştirdiği terapi yöntemi, yöntemin özelliği olan erişkinin içindeki çocuğa yönelik hoşgörülü, rahatlatıcı ve empatik iletişimin, güvene, savunmasızlığa, kendini keşfetmeye açık bir ortam yarattığı şeklinde yorumlanmıştır (Rachman 1988). Empatik iletişimin analistin hastasıyla çocuk çocuğa konuşabilme kapasitesine bağlı olduğunu iddia eden Ferenczi, psikoterapi sırasında Freudcu yöneme göre çok daha fazla empatik, daha az yorumcu olunması gerektiği üzerinde durmuştur (Ferenczi 1931). Ferenczi, psikoterapistin her zaman empati kuralını izlemesi gerektiğini hatta yoğun bir şekilde antipati hissettiği hastalarda bile kendisini empatik anlama için zorlaması gerektiğini savunmuştur (Ferenczi 1928).

Empati ile ilgili diğer tanımlara göz atılacak olursa; Reik (1937) empatiyi "bilinç dışı bir duygu paylaşımı süreci" olarak tanımlamıştır. Fliess'in (1942) empati tanımı ise "analistin hastayı, özdeşim deneyimiyle anlamasının bir yolu" şeklindedir. Fliess, empatinin, bir insanın, kendisini diğer bir insanın yerine koyabilmesi, "onun ayaklarıyla yürüyebilmesi" yeteneği olduğunu savunur (Fliess 1942).

Aslında 1950'lerin sonları ve 60'ların başlarında, Olden, Schafer, Kohut, Greenson gibi isimler empatiyi tekrar gündeme getirmeden önce, empatinin psikanalitik literatürdeki yeri günümüzdekine oranla sınırlı görünmektedir. Fakat bu yıllardan sonra, çok büyük bir değişiklik olmuş ve birden bire empati, terapistlerin ana amacı haline almış, neredeyse eğer terapist empati yapıyorsa işin yarısı bitmiş anlamına gelmeye başlamıştır (Bolognini 1997).

Şüphesiz ki empati kavramının sözü geçen yıllardan sonra önem kazanmış olmasının en önemli etkenlerinden biri Kohut'un empatiye verdiği önemdir. Kohut, empati ile ilgili ilk yazılarında, empatiyi "aracılı içgözlem" (vicarious introspection) olarak tanımlamış ve bir insanın iç dünyasını keşfetmek için en önemli araçlardan biri olarak değerlendirmiştir. Kohut'a göre terapistin kendisini sürekli olarak hastanın yerine koyup, eğer hastanın yerinde olsaydı neler hissedebileceğini kendi içgözlemi yoluyla anlamaya çalışması gerekmektedir (Kohut 1959). Kohut, empati ve içgözlemin, psikolojik verileri gözlemlenmenin en önemli iki yolu olduğunu belirtmiş ve bu iki bilgi kaynağının değerli bilimsel araçlar olduğunu iddia etmiştir (Kohut 1959).

Kohut'un "Kendiliğin Analizi" (The Analysis of the Self) kitabının yayınlanmasıyla, empati, bir grup psikoterapist için kişiliğin gelişimi kuramı ve psikanalitik teknik açısından çok önemli bir kavram haline gelmiştir. Bu dönemde empati, çok geniş ve kapsamlı bir şekilde, bir kişinin diğer bir kişinin bilinçli ve bilinçsiz tüm psikolojik süreçlerine duyarlılığı olarak algılanmaya başlanmıştır (Levy 1985). Fakat Kohut, Kendiliğin Analizi'nde, empatik hatalardan da bahsetmiş ve empatinin psikolojik veri elde etmede çok sınırlı bir araç olduğunu belirterek uyarıda bulunmuştur (Kohut 1971).

Kohut da Ferenczi ile benzer olarak erken çocukluk çağındaki empati yetersizliğinden bahsetmiş ve bunu empatik olmayan anne-babalık (unempathic parenting) olarak tanımlamıştır. Kohut'a göre narsisistik

psikopatoloji, temelde, kendilik nesnesinin empati yetersizliğine bağlıdır. Psikoterapist, hastada narsistik kendilik nesnesi aktarımının tam olarak gelişebilmesi için, hastanın terapi sırasında ortaya çıkan büyüklük ve yüceleştirmelerini empatik olarak kabul etmeli yani hastanın empatik yansıması olmalıdır (Kohut 1977).

Empati ile ilgili görüşler son yıllara kadar kendilik psikolojisi çerçevesinde ve Kohut'un görüşlerine yakın doğrultuda sürmüştür. 1980'li yılların sonlarından itibaren ve 90'lı yıllarda empati konusu tekrar gündeme gelmiş ve yeniden değerlendirilmeye başlanmıştır. Empati kavramının tekrar tartışılmaya başlanmasının nedeni, kendilik psikolojisi ve özellikle de Kohut'un etkisi ile empatiye gereğinden fazla önem verilmiş olabileceği ve empatinin yanlış kavramsallaştırılmış ve yanlış kullanılıyor olabileceğine ilişkin görüşlerin gündeme gelmesidir (Book 1988). Empatiyi bir yöntemden çok bir olay olarak gören Bolognini (2001), empatinin dogmatik bir şekilde, amaçlı ve aşırı istekli bir şekilde yapılmaya çalışılıyor olmasını "empatizm" (empathism) olarak isimlendirmiştir (Bolognini 1997).

Sonuç olarak bir çok çalışmacı, empatinin geçici, bilinç ya da bilinç öncesinde sınırlı, regresif olmayan, kolayca geri dönebilen bir yapıyla karakterize özel bir özdeşim şekli olduğunu ileri sürerler. Empatinin özünün ve amacının, başka bir insanı entellektüel olarak kavramaktan çok "duygusal anlama" olduğu çoğunlukla kabul edilir (Starcevic ve Piontek 1997). Psikoterapi alanında çalışanlar tarafından, bazı noktalarda benzemekle birlikte birbirinden farklı, bu kadar çok tanımın yapılmış olması ilginçtir.

Bu noktada öncelikle, tüm empati tanımları içinde sıkça geçen ve empatinin hedefi olduğu vurgulanan "anlama" sözcüğünün tanımından bahsetmek uygun olacaktır. Sözlükte anlamak eylemi şu şekilde tanımlanmaktadır; "Bir şeyin ne demek olduğunu, neyin işareti olduğunu kavramak. Yeni bilgileri eskileriyle bir araya getirerek sonuç niteliğinde başka bir bilgi edinmek" (TDK Sözlüğü 1988).

W. Dilthey anlamanın yöntemini geliştirmiş ve onu "başka edimleri onlarla birlikte duyma ve benimseme yöntemi" olarak tanımlamıştır. Doğa bilimlerinin açıklama yöntemlerine karşı çıkmış olan Dilthey, özellikle tarih olaylarının ancak bu yöntemle kavranabileceğini ileri sürmüştür, zira ona göre tarih ve tinsel bilimler yaşantıyla ilgilidir ve yaşantı da açıklama yoluyla değil ancak anlamayla, yönelimsel anlayışla kavranabilir (Cevizci 1996).

Başka bir insanı, özellikle psikoterapideki bir hastayı anlama yeteneği, uzun süreden beri tartışılan bir konudur. İngiliz psikopatolojist Andrew Sims anlamının kısa ve açık bir tanımını "kişisel anlamın algılanması" olarak yapmıştır. Sims'e göre, bir şeyin o insan için ne anlama geldiğini bilirsek, o insanı anlayabiliriz (Sims 1988). Empatik anlama ismiyle kavramsallaştırılan olgu ise, daima kişiler arası bağlamda ortaya çıkar ve bir bilgiden çok bir inanıştır. Yani terapist "hastayı empati yoluyla anladığına inanır". Bu nedenle "anlama" olgusunun sürekli olarak sorgulanması ve doğrulanması gerekmektedir.

Bu tanımlar doğrultusunda, anlamının, "bilgi" ile yakından ilişkili olduğu yani anlama eylemiyle elde ettiğimiz şeyin "bilgi" olduğu açıktır. Bilginin sözlük anlamı ise: 1) Bir şeyin ayırma ya da bilincine varma, 2) Öğrenilen şey, 3) Bir şeyle aktüel ya da deney yoluyla kurulan yakınlık ya da tanışıklık, 4) Bilinçte bulunup da bir şekilde haklı kılınan ve böylelikle doğru diye değerlendirilen her şey'dir (Cevizci 1996).

Başka bir insanı anlama, kişiler arasında gerçekleşir. Bu yüzden, anlama sırasındaki işlemler her ne kadar içsel olsa da, anlama özünde kişiler arası bir olgudur. Bu nedenlerle anlama, duygusal etkileşimi de gerektirmektedir. Anlama kişiler arası ilişkilerin sürekli değişen yapısından bağımsız olmadığı gibi sadece entellektüel bir eylem de değildir. Temeli Agosta tarafından atılan bütünleyici (integrated) anlama, bilişsel, entellektüel ve duygusal süreçleri içerir. Agosta bunu "bir olguyu bilmem için onun tarafından etkilenmem gerekir" şeklinde açıklamıştır (Agosta 1984).

Empatik anlamayla ilgili olarak Bash, "empatinin, başkalarının bize yeterince benzediğini düşünerek, kendi duygularımızla analogi kurmak yoluyla başkalarının duygu, özellik ve davranışlarını anlayabileceğimiz" varsayımına dayandığını ileri sürmüştür (Bash 1983). Yani empatik anlama, bir varsayım üzerine kurulan, başka bir varsayıma dayanmaktadır.

Bolognini, "empatik bir tutum", "empatik dinleme", "empatinin bir yöntem olarak kullanılması" ve bunun gibi empatiyle ilgili amaç ve istek içeren görüşleri duyduğunda ya da okuduğunda, rahatsız olduğunu yazmıştır, ayrıca daha da ileri giderek empatinin, aktif ve yönetsel bir şekilde uygulanabilir olmadığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra aktarım ve karşı aktarım-daki güçlüklerin ve karmaşıklıkların hafife alınmasının, bazen terapisti, kendini zorlayarak empatik

bir iletişim kurmaya çalışmaya yönlendirebileceğini ileri sürmüştür. Bunun da sonuçta empatiyi, klişeleşmiş bir göreve, bir isteğe ya da dogmatik bir tutuma dönüştürmesi riski olduğunu vurgulamıştır (Bolognini 1997).

Psikoterapist, mantık ya da kendi duyguları yoluyla hastası hakkında bir bilgi edindiğini düşünüyorsa, bu bilginin gerçek olup olmadığından emin olmalıdır. Çünkü mantık, gerçeklik hakkında bilgi elde etmeye çalışan bir yöntem değildir (Özlem 1999). Ayrıca "duygular" da gerçeklik hakkında bilgi elde etmenin bir yöntemi olarak kullanılmamaktadır.

"Gerçek" ise,

1. İdeal, koşullu, potansiyel, ya da olanaklı olana karşı olarak, aktüel, somut, olgusal ve zihinden bağımsız bir varoluşa sahip olan şey için kullanılan sıfat,
2. Geçmiş ya da gelecekte, veya kuramsal bir yapım olarak değil de şimdi aktüel olarak varolma durumu" şeklinde tanımlanır (Cevizci 1996).

Psikoterapist, hastası hakkında gerçek bilgi edinmek istiyorsa bilimsel bir yöntem yani bir teknik kullanmalıdır. Örneğin bu psikoterapist bir psikanalist ise, psikanaliz sürecinden geçerek hem kendi psikolojisinin hem hastasının aktarımının, hem de kendi karşı aktarımının farkında olmalı ve psikanalitik tekniğe göre bu durumlarda ne yapması gerektiğini bilmelidir.

Empati, terapistte gerçekliği ispatlanmamış bir bilgi sunmaktadır. Bu nedenle de empati, psikoterapide tek başına bir yöntem olarak kullanılamaz ve her psikoterapi tekniğinde mutlaka yer alması, her terapistin amaç edinerek ve aktif olarak uygulaması gerekmemektedir. Empati, bir psikoterapi tekniğinde oluştuğunda, neden oluştuğu sorgulanırsa, değerli olabilecek öznel bir süreç olabilir. Bu yönüyle empati, hastayla iyi bir ilişki kurmak için bir yaklaşım biçimi olarak değerlendirilebilir.

İngiliz şair ve filozof Samuel T. Coleridge'in söyledikleri, kendimizi kendimizden tamamen farklı bir durumda düşünmek ve hissetmenin ne kadar zor olduğunu en güzel şekilde açıklıyor; "Hayali varlıklara kendi düşünce ve duygularımızı giydirmek kolaydır; fakat kendimizi, kendimizin dışına çıkarmak, kendimizi kendimizinkine tamamen farklı durumdaki varlıkların düşünce ve duygularının içinde düşünmek...kim bunu başarabilmiştir ki? Belki de

sadece Shakespeare..." (It is easy to clothe Imaginary Beings with our own Thought&Feelings; but to send ourselves out ourselves, to think ourselves in to the Thoughts and Feelings of Beings in circumstances wholly&strangely different from our own... and who achieved it? Perhaps only Shakespeare...) (Coleridge 1802).

Anlama kavramının öznelliği göz önünde bulundurulursa, şu sorular her zaman aklımızın bir köşesinde olmalıdır:

1. Başka birisini anladığımızı düşündüğümüz ya da iddia ettiğimizde, bunun ne kadarı aslında kendimizin bir yansımasıdır?
2. Başka bir insanı anlamak bir mit midir?
3. Aslında yaptığımız, ona yansıttığımız kendi parçalarımızı anlamaktan ibaret olabilir mi? (Starcevic ve Piontek 1997).

Bu durum, terapist hasta ilişkisinde bir boyut daha kazanır. Başka bir insanı anlama iddiası, aslında, kişinin bunu yapabilme yeteneği olduğu inancına dayanır ve çoğu zaman geniş bir "kuramsal" yapı ile desteklenir. Örneğin psikanalistler, başka birinin iç dünyasına girebilecekleri ve bu şekilde bilgi edinebilecekleri inancıyla çalışırlar. Bu inanış, bir çok kuramsal yaklaşımdan biri olan psikanalitik kurama dayanır. Sadece belirli bir yaklaşıma dayalı bilginin ve anlamının doğruluğu belirsizdir. Bu doğrultuda terapistler hastalarını anlamalarının, belli bir inanış sistemine dayandığını bilmelidirler (Starcevic 1997). Psikoterapistin, hastadan empatik olarak anladıklarını kuramsal eğilimleri şekillendirmektedir (Wasserman 1999).

Karasu'nun dediği gibi "hastasını tamamen anlayan terapist, dinlemeyi keser ve eğer terapist bakmayı sürdürürse her zaman için bilinecek daha çok şey vardır" (Karasu 1992).

Son zamanlarda ortaya atılan bir tartışma konusu da; terapistin hastasına bakışında nesnel mi yoksa öznel mi olduğudur. Bu tartışma psikoterapide ve özellikle de psikanalitik yönelimli psikoterapilerde uzun yıllardır tartışılan şu sorularla iç içedir: Psikoterapi eylemi yorumsal mıdır yoksa ilişkisel midir? Psikoterapi bir kişinin psikolojisini mi yoksa iki kişinin psikolojisini mi içermektedir? (Gabbard 1997).

Gabbard'a göre, psikoterapide objektivite düşüncesinin ortaya çıkışı büyük ölçüde post-modern

olarak değerlendirdiği bazı eğilimlerin etkinliğinin artması ile ilgilidir [sosyal yapısalcılık (social constructivism), öznellikler arası (intersubjectivity) psikoterapi vb]. Bu post-modern bakış açılarına göre, tam bir nesnellik bir mittir ve analistin öznelliğinin hastanın algılarını etkilememesi mümkün değildir (Gabbard 1997).

Lindon'a (1991) göre psikoterapistin nesnel olması erişilmez bir durumdur ve hastanın bakış açısının çarpık ve öznel olduğunu ima ettiği için aslında tehlikelidir. Benjamin ise diğer kişiyi ayrı bir özne olarak değerlendirmenin gelişimsel aşamalardan biri olduğuna dikkat çekmiştir ve "nesnelerin olduğu yerde özneler de olmalıdır" demiştir. Ona göre psikoterapistin öznelliği farklı bir bakış açısı sağlar, fakat bu basitçe hastanın bakış açısını belirleyip belirlememesi bazında değil, terapistin işlevselliği bazında değerlendirilmelidir. Bu açıdan bakıldığında terapist, hastanın psikolojisinin dışında bir nesne olarak nesnel değildir (Benjamin 1990).

Hanly'e (1995) göre psikanaliz, nesnellikle öznelliği birleştirebilecek bir kavram arayışı içinde olmalıdır. Psikoterapist, bir kişinin (kendisinin) göreceli olarak nesnel dünyası ile iki kişinin öznelliğinin odak noktası olduğu bir durum arasında gidip gelmektedir (Sandler 1996). Bu iki durumu kutuplaştırmamak gerekmektedir. Kısaca psikoterapistin öznelliği içinde bir miktar nesnellik vardır denilebilir (Gabbard 1997). Fakat aynı zamanda nesnellik de öznelliğe bağlıdır (Madill ve ark. 2000).

Nesnel sözcüğünün sözlükteki tanımları şöyle maddelelenebilir; 1) Bilen zihinden bağımsız olarak varolan gerçek bir nesnenin özelliği, 2) İnsanın bakışından, zihinsel tasarımlarından, dünya görüşünden bağımsız olma durumu, 3) Varlığın, bilginin, değer algılayan öznenin, bilen zihinden, değer biçen insandan bağımsız olması, her ne ise o olması hali (Cevizci 1996).

Nesnellik ise anlaşıldığı üzere, nesnel olma durumudur.

Nesnellik ve öznelğin çoğu tartışmasında, nesnellik teriminin kökü olan "nesne" terimi gözden kaçırılmıştır. Oxford İngilizce Sözlüğüne göre bu terimin anlamı "düşünen akıl ya da öznenin dışında olan bir şey"dir (Brown 1993). Yani bir insanın, doğası gereği nesnel olması mümkün değildir. Ancak bilimlerin nesnel olabilirler.

Bir psikoterapist, terapi sırasında kendi psikolojisini

kullanmak zorundadır. Bunu en iyi şekilde yapabilmek için psikoterapistin kendi psikolojisini tanıması gerekmektedir. Örneğin psikanalistler bu amaçla psikanaliz sürecinden geçmektedirler. Yani psikoterapist terapi sırasında kendi öznelliğini kullanmaktadır. Aynı zamanda terapist hastayı yorumlarken bunu kendisi olarak yapmaktadır. Yani hasta aslında terapistte ortaya çıkan duygular sonucu tanımlanabilir (Starcevic ve Piontek 1997). Duygular, değişebilir, yorumlanabilir hatta yorumlanmalarının terapi sürecine katkısı olması beklenir. Psikoterapistin kendisini nesnel olmak zorunda hissetmesi onu zorlayabilir ve bu duyguların oluşmasına ve dolayısıyla terapi sürecinin ilerlemesine engel olabilir.

Bunun dışında analistin görüşü her durumda "daha doğru" bir gerçeklik olmamakla birlikte her zaman için farklı bir gerçekliktir. Terapistin gerçekliği hastanınkinden her zaman farklıdır ve öznedir. Analistin bir hastanın dışında, onun gerçekliğinden farklı bir gerçekliğe sahip bir insan olarak konumu, hastaya yardımcı olmasına izin verir ve başka bir bakış açısı sağlar (Gabbard 1997).

Nesnellik sözcüğü yerine, Stiles tarafından "geçirgenlik" (permeability) sözcüğü önerilmiştir. Stiles bu terimin tanımını "kuramların, yorumların ve anlamların, gözlemler sonucu değişebilme kapasitesi"

olarak yapmıştır (Stiles 1993). Bu tanım belki psikoterapist için de daha uygundur.

## SONUÇ

Empati ve nesnellikle ilgili tartışmalar uzun yıllardır devam etmektedir. Bu konulardaki modern görüşler bu iki kavramın ikilem oluşturup oluşturmadıklarından çok psikoterapideki yerleri ve uygulanabilirlikleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Her iki kavramında psikoterapi tarihinde ve psikolojideki bir çok kuram içerisinde önemli yerleri olduğu tartışmasıdır. Fakat psikoterapi uygulamasındaki yerleri ve önemleri hala tartışmaların odak noktası olmayı sürdürmektedir.

Bu yazıda verilen bilgiler ve tanımlamalar doğrultusunda, gerek empatinin gerekse nesnellüğün psikoterapi pratiğinde birer yöntem olarak kullanılmayacağı açıktır. Terapistin empati yapmak ya da nesnel olmak gibi kaygıları olmamalıdır. Kullandığı psikoterapi yöntemini, iyi bilen ve doğru uygulayan, iyi eğitim almış bir terapist için, empati ve nesnellik kavramları bir ikilem oluşturmaz. Ancak, terapistin, kullandığı tekniğin ötesinde, empatik olmak ya da nesnel olmak gibi kaygıları varsa, karşısına böyle bir ikilem çıkabilir. Psikoterapide bu kaygılar ve bu ikilem gerekli değildir. Terapistin kendi psikolojik yapısını çok iyi bilmesi ve kullandığı tekniğin gereklerini yapması yeterlidir.

## KAYNAKLAR

- Agosta L (1984) Empathy and intersubjectivity. J Lichtenberg, Empathy II Hillsdale, M Bornstein, D Silver (Ed), NJ. Analytic Press, s.43-61.
- Bash MF (1983) Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations. J Am Psychoanal Assoc, 31:101-126.
- Benjamin J (1990) An outline of intersubjectivity: The development of recognition. Psychoanal Psychol, 7:33-46.
- Bolognini S (1997) Empathy and "empathism". Int J Psychoanal, 78:279-293.
- Bolognini S (2001) Empathy and the unconscious, Psychoanal Q, 60:447-471.
- Book HE (1988) Empathy: Misconceptions and misuses in psychotherapy. Am J Psychiatry, 145:420-424.
- Brown L (1993) The New Shorter Oxford English Dictionary on Historical Principles. 2. Cilt, N-Z. Oxford, Clarendon Press.
- Cevizci A (1996) Felsefe Sözlüğü, Birinci Basım, Ekin Yayınları.
- Coleridge ST (1802) Letter to William Sotherby, 13 July. Collected Letters of Samuel Taylor Coleridge, EL Griggs (Ed), 2. Cilt, Oxford, Oxford University Press, 1956.
- Ferenczi (1928) The elasticity of psychoanalytic technique. Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis, M Balint (Ed), 3 Cilt, Basic Books, New York, 1955.
- Ferenczi S (1931) Child analysis in the analysis of adults. Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis, M Balint (Ed), 3. Cilt, Basic Books, New York, 1955.
- Ferenczi (1933) The confusion of tongues between adults and children: The language of tenderness and passion. Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis, M. Balint (Ed), 3. Cilt, Basic Books, New York, 1955.
- Fliess R (1942) The methapsychology of the analyst. Psychoanal Q, 11:211-227.
- Fliess R (1953) Countertransference and counteridentification. J Amer Psychoanal Assn, 1:268-284.
- Freud S (1912) Recommendations to physicians practicing psychoanalysis. Standard Edition, 12. Cilt, Hogarth, London, 1955, s.111.
- Freud S (1920) Group psychology and the analysis of the ego. Standard Edition, 18. Cilt, Hogarth, London, 1955, s.110.

- Gabbard GO (1997) A reconsideration of objectivity in the analyst. *Int J Psychoanal*, 78:15-26.
- Greenberg J (1991) *Oedipus and Beyond: A Clinical Theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hanly CM (1995) On facts and ideas in psychoanalysis. *Int J Psychoanal*, 76:901-908.
- Jaffe DS (1986) Empathy, counteridentification, countertransference: A review with some personal perspectives on the "analytic instrument". *Psychoanal Q*, 55:215-243.
- Karasu TB (1992) *Wisdom in the practice of psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Kohut H (1959) Introspection, empathy, and psychoanalysis. *J Amer Psychoanal Assn*, 7:459-583.
- Kohut H (1971) *The Analysis of the Self*. New York, Int. University Press.
- Kohut (1977) *The Restoration of the Self*. New York, Int. University Press.
- Levine HB (1994) The analyst's participation in the analytic process. *Int J Psychoanal*, 75:665-676.
- Levy ST (1985) Empathy and psychoanalytic technique. *J Am Psychoanal Assoc*, 33:353-378.
- Lindon JA (1991) Does technique require theory? *Bull Menninger Clin*, 55:1-21.
- Madill A, Jordan A, Shirley C (2000) Objectivity and reliability in qualitative analysis: Realist, contextualist and radical constructionist epistemologies. *Br J Psychol*, 91:1-20.
- Ogden TH (1994) The analytic third: Working with intersubjective clinical facts. *Int J Psychoanal*, 75:3-19.
- Özlem D (1999) *Mantık, Klasik/Sembolik Mantık, Mantık Felsefesi*, 6. Baskı, Ankara, Anka Basım.
- Rachman AWM (1988) The rule of empathy: Sandor Ferenczi's pioneering contributions to the empathic method in psychoanalysis. *J Am Acad Psychoanalysis*, 16:1-27.
- Reik T (1937) *Surprise and the Psychoanalyst*. New York, Dutton.
- Renik O (1993) Analytic interaction: Conceptualizing technique in light of the analyst's irreducible subjectivity. *Psychoanal Q*, 62:553-571.
- Sandler J (1996) Comments on the psychodynamics of interaction. *Psychoanal Inq*, 16:88-95.
- Sims A (1988) *Symptoms in the mind: An introduction to descriptive psychopathology*. London, UK: Bailliere Tindall, W.B. Saunders.
- Starcevic V, Piontek MC (1997) Empathic understanding revisited: conceptualization, controversies, and limitations. *Am J Psychother*, 51:317-328.
- Stiles WB (1993) Quality control in qualitative research. *Clin Psychol Rev*, 13:593-618.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü (1988) Ankara, Türk Dil Kurumu.
- Wasserman MD (1999) The impact of psychoanalytic theory and a two-person psychology on the empathising analyst. *Int J Psychoanal*, 80:449-464.