FELSEFİ DANIŞMANLIK

Tanımlar ve Sınırlar

1. Cilt

Genel Editör
Mustafa Çevik

Cilt Editörleri
M. Nesim Doru
Mehmet Ata Az

FELSEFİ DANIŞMANLIK

Tanımlar ve Sınırlar

Genel Editör
Mustafa Çevik

Cilt Editörleri
M. Nesim Doru
Mehmet Ata Az

ASBÜ Yayınları
Felsefi Danışmanlık Tanımlar ve Sınırlar
Ankara, 2025

Takım ISBN: 978-625-92983-2-0
1.Cilt ISBN: 978-625-92983-3-7

Dizgi ve Tasarım
Adem Deniz

ASBÜ Yayınları
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
Hükümet Meydanı No:2 06050 Ulus/Altındağ/Ankara
bilgi@asbu.edu.tr
Telefon: +90 312 596 44 44-45
Fax: +90 312 311 86 00

ÖNSÖZ

İçinde bulunduğumuz modern dünyanın temel parametreleri insan yaşamında birçok kolaylıkla birlikte devasa sorunlar ve buhranlar üretmiştir. Sanayi devrimiyle birlikte ortaya çıkan sosyal, siyasal ve ekonomik dönüşümler, kentleşme ve nüfus artışı gibi sorunlar, geleneksel dünyayı derinden sarsan büyük çıkmazları da beraberinde getirmiştir. Günümüzde insanlar kitleleşen toplumda yalnızlaşan, devlet ve siyasal iktidar süreçlerine katıldıkça tikelleşen süreçler yaşamaktadırlar. Modern psikolojinin doğması ve diğer bilimlerden bağımsız hale gelmesi de büyük oranda yalnızlaşan insanların sorunlarına çözümler üretmek motivasyonuyla olmuştur. Bu çerçevede yaşadığımız çağda birçok bilimsel yöntem ve teknik geliştirilmiş; danışmanlık ve koçluk gibi yeni meslek dalları üzerinden daha çok insana ulaşılmıştır.

Modern psikolojinin konu, problem, yöntem ve teknikleri, esasında felsefenin öteden beri ilgilendiği hususlardır ama felsefenin ‘soyut’ ve ‘devasa’ diğer sorunları yüzünden filozoflar, uzun süre yaşamın pratik alanlarına ilgisiz kalmışlardır. Ancak yirminci yüzyılın sonlarına doğru Almanya ve Amerika Birleşik Devletleri’nde felsefeyi yaşam ve gündelik sorunlarla bir araya getiren, pratik bilgelik alanı olarak nitelenen ‘‘felsefi danışmanlık’’ alanı ortaya çıkmıştır. Bu çerçevede psikolog ve psikoterapistlerin icra ettiği süreçlere ışık tutan, onları geliştiren felsefi danışmanlık, farklı bir bakış açısıyla insanların sadece anksiyete, depresyon, ilişki sorunları, ailevi sorunlar, ölüm korkusu, yas süreçleri gibi ruhsal sorunlarıyla değil aynı zamanda yaşamın anlamı, etik değerler, toplumsal süreçlere katılım gibi konuları da içine alan bir perspektif sunmaktadır.

Ülkemizde de uygulamalı felsefe ve felsefi danışmanlık alanında yeni gelişmelerin olduğu hem sivil alanda hem de üniversitelerimizde kurumsallaşmaların başlandığı görülmektedir. Bu çerçevede 2024 yılında kurulan Felsefi Danışmanlık Derneği ve Ankara Sosyal Bilimleri Üniversitesi, felsefi

danışmanlığın teorik ve pratik boyutlarını içeren çalışmaların değerlendirilip bilim dünyasının dikkatine sunulacağı akademik bir platforma ev sahipliği yapacağını duyurmuş ve tüm ilgili kişi ve kurumları ‘‘I. Uluslararası Felsefi Danışmanlık Kongresi’’ne davet etmiştir. Bu kongrede sunulan bildirilerden seçilen metinler bu kitapta bir araya getirilmiştir. Elinizdeki eserde felsefi danışmanlıkta anlam sorunu, yöntem tartışmaları, Ruh sağlığı ve meditasyon, mantık temelli terapi, çocuklar için felsefe ve grup terapileri gibi başlıklarda felsefi danışmanlığın tanım ve sınırları bir izlek halinde ele alınmıştır.

TAKDİM

Prof. Dr. Musa Kazım ARICAN
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Rektörü

İçinde bulunduğumuz çağı dijitalleşme ve yapay zekâ çağı olarak adlandırabiliriz. Bu süreçte, dijitalleşme sürecinin fırsatlarını ve imkanlarını dile getirmekten ve programlarımızı dijital teknolojilere entegre etme hususundan sıklıkla bahsedilmektedir. Ancak yakın bir zamanda yaşadığımız Covid-19 pandemi süreci ile insanların belli tehditlerle, korkularla bir anda kendi dünyalarına hapsedilebildiğini gözlemledik. Böyle süreçlerin insanı yalnızlaştırabildiğini ve insanı tecrit edilebildiğini gördük. İnsanların bireyselleştiği, içe kapandığı, yalnızlaştığı, intiharların arttığı, artık yalnızlık bakanlıklarının kurulduğu bir dünyaya doğru gidiyoruz.

Gelecek kuşakları daha zor bir dünyanın beklediğini düşünüyorum. Yapay zekâ teknolojilerinin, akıllı telefonların, bilgisayarların, internet oyunlarının insanları özgürleştirdiği ya da insanlara keyif ve mutluluk verdiği düşünülürken, aslında insanların mahkûm edildiklerini ve yanlış mecralara sürüklendiklerini gözlemliyoruz. Ben bu anlamda özellikle de dijital çağda felsefi danışmanlığın çok iyi tahlil edilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Psikolojik danışmanlıkla felsefi danışmanlığın birbirinin alternatifi değil, aslında tamamlayıcıları olduğunu, iş birlikleri yapmaları gerektiği kanaatindeyim. Özellikle sosyal medya algoritmaları, filtre balonları, sahte ve yalan haberler,

dezenformasyon ve post-truth söylemlerinin etkin bir biçimde rol aldığı dönemde felsefi olarak epistemik duruşlar çok büyük tehdit altındadır. Bunun yol açtığı ontik ve ontolojik sorunlar, aksiyolojik problemler, etik ve ahlaki sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Aslında yapay zekâ teknolojilerini ve dijital mecraları, felsefi danışmanlık ya da felsefe anlamında daha çok konuşacağımız bir dönem içerisindeyiz. "Felsefenin Tesellisi"nin yazıldığı, Stoacıların felsefe yoluyla hayatın anlamını sorguladıkları ve dile getirdikleri, Spinoza'nın Conatus ile hayata dair söylemlerinden, Kindî'nin "Üzüntüyü Yenmenin Çareleri" ya da Ebû Bekir Zekeriyyâ er-Râzî'nin filozofça yaşam perspektiflerini bizce bugün tüm bu mecralar üzerinden yeniden düşünmek ve konuşmak zorundayız. Bu bağlamda da felsefi danışmanlığın bu yeni şartlar altında çok daha güçlü bir biçimde ihtiyaç duyulan bir pratiğinin olduğunu düşünüyorum.

Felsefi danışmanlık ve psikolojik danışmanlığın benzeştikleri, farklılaştıkları yerler de söz konusu ve bu anlamda özellikle dijital çağın zorlukları karşısında bu iki alanın sunmuş olduğu fırsatların iyi bir şekilde analiz edilmesi gerekmektedir.

Psikolojik danışmanlık ve psikoterapi; genel olarak zihinsel sağlığı korumak, bozuklukları tanımlama, tedavi etme, duygudurum düzenlemesi, davranışsal müdahalelerle bireyi destekleme amacı gütmektedir. Zihinsel rahatsızlıklara, patolojilere ya da davranışsal bozukluklara odaklanmakta, tanı koymakta, tedavi planı geliştirip alternatif stratejiler sunmaktadır.

Felsefi danışmanlık, bir başka deyişle "pratik felsefe" ya da "uygulamalı felsefe", filozofça düşünme yöntemlerinin kavramlarını, değer sorgulamasını, hayata dair temel sorunları merkeze almaktadır. Felsefi danışmanlar danışanın görüşlerini ahlak, anlam, kimlik, değerler sistemi, özgürlük, ölüm, adalet, siyaset felsefesinin tüm konularını vicdan, merhamet ve adalet gibi temel konularla birlikte irdelemektedir. Aslında felsefi danışmanlıkla birlikte bir tartışma ve kritik etme sürecinin de söz konusu olduğunu görüyoruz.

Felsefi danışmanlık, psikolojik patolojilerin teşhisini belki koyamamakta ama bireyin felsefi açıdan yaşam görüşünü birlikte sorgulayarak geliştirmesine

imkân tanımaktadır. Bu anlamda bazı yaklaşımlar ve özellikle hibrit modellerin de geliştiğini görüyoruz. Psikoterapi ile felsefi danışmanların birleştirilmeye çalışıldığı yönelimler de var. Örneğin felsefi danışman danışanın değer inançlarını, mantıksal tutarsızlıklarını, kavramsal karışıklıklarını açığa çıkarıp tadil etmeye çalışmaktadır.

Bu hibrit ve entegratif yaklaşımlar filozofik yaklaşımla psikoterapiyi asla ayırmayıp birlikte bir model geliştirmektedir. Bu örneklerden bir tanesi de Mantık Temelli Terapi (Logic-based Therapy) dediğimiz yaklaşımdır. Aslında felsefi danışmanlık, mantıksal analiz ve bilişsel yönü birleştirmekte ve bu yaklaşım ile bireyin irrasyonel düşüncelerini mantıksal araçlarla çürütmek amaçlanmaktadır. Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (REBT) olarak adlandırılan yaklaşım ile de benzerlik taşımakta ve ruhsal sıkıntıları azaltmayı hedeflemektedir. Aslında bu tür hibrit modeller psikolojik ve felsefi boyutları bağlayan bir köprü oluşturabilir.

İşte bu durumda danışmanın sınır bilinci, etik çerçeve ve yeterliliği çok kritik bir önem taşımaktadır. Bu yüzden dijital çağ ve yapay zekâ ortamındaki zorlukları başlıklar olarak dile getirmenin faydalı olacağını düşünüyorum. Aslında içerisinde bulunduğumuz bu dönemde belki de felsefi danışmanlığın başlangıcındayız. Prof. Dr. Mustafa Çevik Hocamızın öncülüğünde kurulan Felsefi Danışmanlık Derneği'nin çok kritik bir önem arz ettiğini düşünüyorum.

Daha biz dijital çağın başındayız, yapay zekâ teknolojilerinin daha başındayız. Chatgpt, Gemini gibi programlar aracılığıyla şiirlerin, makalelerin, ödevlerin ve tezlerin yazıldığı, seminerlerin hazırlandığı bir dönemdeyiz. Yani, zihnin kolaycılığa gittiği bir dönemdeyiz. Bilindiği üzere kullanılmayan şeyler aslında zayıflamakta ve yok olmaktadır. İnsan aklı ve zihni en çok kullanılması gereken bir organ olmakla birlikte yapay zeka programları ise düşünce ve tahlil gücünü zayıflatmaktadır.

Aşırı bilgi yükü durumu da birinci önceliğimizi oluşturmaktadır. Bireyler sürekli olarak çok büyük miktarlarda içerikle karşılaşmakta ve hangisini seçip güveneceğini bilememektedir. Böyle zorluklar dönemi içerisinde hangi yaş grubundan olursa olsun herkes bu duruma maruz kalmaktadır.

Filtre balonlar ve algoritmalar, kullanıcıların tercihlerine ya da arama geçmişlerine uygun olarak içerikleri önüne çıkarmaktadır. Bu durum da görüş eşitliklerinin azalmasına veya kutuplaşmalara yol açmaktadır. Kullanıcılar bazen bir veya iki hususa dair bir araştırma yaptıklarında, bir anda kendilerini onlarca veri ve görsel yığını ile karşı karşıya bulabilmektedir. Yani bu algoritmalardan hareketle yoğun maruz kalmalar mevcuttur.

İşte felsefi danışmanlık, başta bu süreçler olmak üzere dijital mecraların nitelikli ve verimli bir şekilde kullanılabilmesinin imkanlarını ortaya koymalıdır. Sahte hesap ve haberler, dezenformasyon, manipülasyonlara karşı dijital ortamda nasıl baş etme söz konusu olabilir? Post-truth dönemi içerisinde, yani hakikat sonrası dönemde, insanlar söylemlerine, duygularına, inançlarına, ideolojilerine doğru böyle bir tercih yönlendirmelerine maruz kalmaktadırlar.

Dijitalleşmenin egemen olduğu günümüzde hepimiz yapay zekâ ve derin sahte içeriklerle, yine görsel, ses ve metinlerle yoğun bir müdahale altındayız ve ciddi bir bilgi zehirlenmesine maruz kalıyoruz. Epistemik güvensizlikler, yine bilginin güvenilir olup olmadığının test edilemediği bir ortamı bize sunmaktadır. Ayrıca zaman ve hız baskısı ve dikkat dağınıklığı gibi durumlarla da karşı karşıyayız.

İşte tüm bu sorun alanları felsefi danışmanlık bağlamında kritik düşünme becerilerinin çok yoğun bir şekilde geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğunu bizlere göstermektedir. Felsefi danışmanlık aracılığıyla bireye eleştirel düşünme, kavramsal netlikler ve analizler kazandırma becerilerinin verilmesini gerçekten gerekli kılmaktadır. Bunların artık daha tanımlı eğitimlerinin yapılması gerektiği kanaatindeyim. Epistemik rehberlerin hazırlanması, değerler ve etik alana yönelik çerçevelerin çizilmesi, anlam ve kimlik krizlerine yanıt geliştirme yöntemleri ile dekonstrüksiyon ve direnç alanları oluşturulması, teknoloji etiği bilincinin geliştirilmesi gibi felsefi danışmanlığın işlevinin artacağı bu detayların, teknik çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Özellikle varoluşsal boyutta ölüm, özgürlük, sorumluluk, adalet kavramlarının tartışıldığı; ‘ben kimim, nasıl yaşamalıyım, hayatın anlamı nedir?’ gibi sorular da bu anlamda yeniden düşünülmelidir. Epistemolojik boyutta yine

dijital çağdaki bu epistemik krizlere yanıtlar oluşturacak felsefi danışmanlıklar oluşturulmalı ve yine bu bağlamda oluşan aksiyolojik krizlere de değer boyutlu irdelemelerin yapıldığı normların ve iyi-kötü ayrımlarının çok iyi bir şekilde kazandırıldığı beceriler oluşturulması gereklidir.

Günümüzde teknoloji fetişizmi ve çıkar odaklı eğilimler insanlarda maalesef bir körlük oluşturmaktadır. Bunu engelleyebilmek adına, artık tüm üniversitelerde standartlarının çok sağlam bir şekilde konulduğu felsefi danışmanlık merkezlerinin kurulması gerektiği kanaatini taşıyorum. Üniversitelerde psikoloji danışmanlar var. Hatta öğrenciler tarafından en çok rağbet edilen yer psikoloji danışmanları ve psikoloji görüşmeleri olmaktadır. Aslında psikolojik danışmanlık için gelinen, danışılan konuların birçoğu gerçekte felsefi sorunlar olarak göze çarpmaktadır. Dolayısıyla yüksek öğretimde, üniversitelerde bu alanın uzmanlarını ve uzmanlıklarını iyi ve sağlam bir şekilde belirleyerek felsefi danışmanlık merkezleri kurulması çok faydalı olacaktır.

Yine Millî Eğitim Bakanlığı aracılığıyla eğitim müfredatında eleştirel düşünce derslerine yer vermenin çok kıymetli olacağını düşünüyorum. Artık çocuklarımız çok erken yaşlarda, örneğin 2-3 yaşlarında, dijital mecralara maruz kalmaktadır. Özellikle bunları dikkate alarak; felsefi okuryazarlık gibi, kritik düşünme gibi, etik dijital farkındalık gibi tüm konuları içeren ve çocuklarımızın eleştirel ve sorgulayıcı bakışlarını ön plana çıkacak bir felsefi danışmanlık müfredatının geliştirilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Tabi bunlarla beraber Felsefi Danışmanlık Derneği, bu vesileyle tüm üniversitelerle iş birliği yaparak; felsefi okuryazarlık, kritik düşünme, etik dijital farkındalık gibi seminer, eğitim ve çalıştayları yaygınlaştırırlar diye düşünüyorum. Bunu da bir temenni ve bir dilek olarak dile getiriyorum.

Bu vesileyle bu kongrenin hayata geçirilmesinde özellikle Felsefi Danışmanlık Derneği Başkanı, aynı zamanda Üniversitemiz Felsefe Bölümü Başkanı Prof. Dr. Mustafa Çevik Hocam başta olmak üzere emek veren tüm değerli hocalarımıza, kıymetli bildirileri ve sunumlarıyla bu kongreye büyük bir akademik derinlik ve ilmi zenginlik sağlayan değerli katılımcılara, Felsefi Danışmanlık

Derneği ve Üniversitemiz Felsefe Bölümüne çok teşekkür ederim. Türkiye'de bir ilki de başlatmış oluyorlar. Tüm felsefe bölümlerimizin iş birliğinde bu dönüşümü yeniden yakalamamız gerektiğini düşünüyorum.

Sadece Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Rektörü olarak değil, aynı zamanda Felsefi Danışmanlık Derneği kurulduğu ilk günden beri bir üyesi olarak da Üniversitemizin ev sahibi ve paydaşı olduğu bu kıymetli faaliyet ve bu kitap aracılığıyla kalıcı hale gelen bu çalışmanın bundan sonra gerçekleştirilecek faaliyetler için bir başlangıç ve ufuk açıcı bir çalışma olmasını temenni ediyorum.

Prof. Dr. Musa Kazım Arıcan
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Rektörü

TAKDİM

Prof. Dr. Mustafa Çevik

Felsefi Danışmanlık Derneği Başkanı

Felsefi danışmanlık, insanlığın binlerce yıllık düşünsel birikiminin çağdaş dünyadaki en güncel ve en ihtiyaç duyulan uygulama biçimlerinden biri olarak yeniden şekillenmektedir. Modern dünya insanının karşı karşıya kaldığı sorunların niteliği, yalnızca teknik veya psikolojik çözümlerle giderilemeyecek kadar derindir. Teknolojik hızlanmanın, dijitalleşmenin, toplumsal ayrışmaların, ekonomik baskıların ve anlam kayıplarının belirlediği çağımızda birey, hem dış dünyada hem de kendi iç dünyasında yönünü bulmakta zorlanmakta; yaşadığı bunalımların çoğu, doğrudan doğruya zihinsel, kavramsal ve varoluşsal sorunlara dayanmaktadır. Bu nedenle günümüzde felsefi danışmanlık yalnızca yeni bir danışmanlık türü değil, aynı zamanda modern insanın yaşamını yeniden düşünme, düzenleme ve anlamlandırma çabalarının merkezinde yer alan bir düşünme biçimi hâline gelmektedir.

Dünyada felsefi danışmanlığın kurumsallaşması yaklaşık kırk yıllık bir geçmişe sahip olsa da, fikrî temelleri Antik Yunan'dan Helenistik okullara, İslam düşünce geleneğinden modern kıta felsefesine uzanan geniş bir tarihsel süreklilik içinde ele alınmalıdır. Sokrates'in *elenchus* yöntemiyle insanı kendi düşüncesiyle

yüzleştirmesi; Stoacıların içsel bütünlük, erdem ve itidal öğretisi; Epikürcülerin kaygıdan arınma ve dinginlik arayışı; İslam filozoflarının nefis terbiyesi, hikmet ve ahlâki olgunluk üzerine kurdukları sistemler; Descartes, Spinoza, Kant ve daha nicelerinin kendi dönemlerinin zihinsel krizlerine karşı geliştirdikleri eleştirel tutumlar, bugün felsefi danışmanlığın içinde yer alan yöntemsel ve kavramsal damarların tarihsel zeminini oluşturmaktadır.

Yirminci yüzyılın sonlarında Almanya'da Gerd Achenbach ile kurumsal kimliğini kazanan felsefi danışmanlık, kısa süre içinde hem Avrupa'da hem de Amerika Birleşik Devletleri'nde hızla yayılmış; "günlük yaşamın felsefesi", "uygulamalı felsefe", "varoluşsal rehberlik" gibi alanlarla etkileşim içinde gelişerek geniş bir literatür oluşturmuştur. Bugün pek çok ülkede üniversitelerde ders olarak okutulan, profesyonel standartları belirlenen, farklı yöntem ve okulları oluşan felsefi danışmanlık, hem akademik hem de pratik bir alan olarak güçlü bir kurumsallaşma eğilimi göstermektedir. Uluslararası Philosophical Practice Kongreleri, farklı disiplinlerle yapılan ortak çalışmalar, etik kodların geliştirilmesi ve alanda yayımlanan akademik dergiler, felsefi danışmanlığın modern toplumlarda giderek artan bir ihtiyaç olarak ortaya çıktığını göstermektedir.

Türkiye'de ise felsefi danışmanlık, uzun yıllar bireysel girişimler, bağımsız çalışmalar, sınırlı çeviriler ve akademik meraklar üzerinden ilerlemiş olsa da, son yıllarda belirgin bir kurumsallaşma ivmesi kazanmıştır. Bu ivmede iki önemli yapı belirleyici bir rol üstlenmiştir: Felsefi Danışmanlık Derneği ve Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi (ASBÜ) Felsefe Bölümü.

2024 yılında kurulan Felsefi Danışmanlık Derneği, Türkiye'de bu alanı mesleki, etik ve akademik temeller üzerinden geliştirmeyi amaçlayan ilk kurumsal yapı niteliğindedir. Dernek, yalnızca danışmanlık süreçlerinde mesleki standartları belirlemekle kalmamış; aynı zamanda Türkiye'de felsefi danışmanlığın tanınması, yaygınlaşması, akademik niteliğinin güçlendirilmesi için çeşitli seminerler, atölyeler, eğitim programları ve araştırmalar yürütmüştür. Derneğin en önemli girişimlerinden biri, felsefi danışmanlık faaliyetlerini dünya standartlarıyla uyumlu biçimde kurumsallaştırmak ve bu alanda disiplinlerarası bir etkileşim zemini oluşturmaktır.

Bu kurumsallaşma çabasının ikinci ve tamamlayıcı unsuru, ASBÜ'nün Felsefe Bölümü olarak Türkiye'de felsefi danışmanlık üzerine yüksek lisans programı açan ilk devlet üniversitesi olmasıdır. Bu program, hem akademik literatürün gelişmesine hem de alanın mesleki olarak yetişmiş uzmanlar aracılığıyla icra edilmesine yönelik güçlü bir adım niteliğindedir. Programın felsefi yöntemlere, kuramsal derinliğe, etik ilkelere ve uygulamalı felsefe pratiklerine dayanan yapısı, Türkiye'de felsefi danışmanlık alanının geleceği açısından kritik bir dönüm noktasıdır.

Bu iki kurumsal girişimin doğal bir sonucu olarak, 2024 yılında Türkiye'de ilk kez "I. Uluslararası Felsefi Danışmanlık Kongresi" düzenlenmiştir. Kongre, hem Türkiye'de hem de dünyada felsefi danışmanlık alanında çalışan akademisyenleri, filozofları, danışmanları ve uygulayıcıları bir araya getiren kapsamlı bir platform olmuştur. Farklı ülkelerden araştırmacılar, felsefi danışmanlığın yöntemsel sorunlarından tarihsel kökenlerine, modern terapi teknikleriyle ilişkilerinden dijital çağdaki anlam krizine, çocuklar için felsefe (P4C), mantık temelli terapi, varoluşsal danışmanlık gibi özel alanlara kadar geniş bir tartışma yelpazesi sunmuştur.

Bu kongrenin en önemli çıktılarından biri, elinizdeki iki ciltlik kitabın ortaya çıkmış olmasıdır. Birinci cilt, felsefi danışmanlığın tanım ve sınırlarını; anlam, yöntem ve ruh sağlığı ilişkisini; mantık temelli terapi ve çocuklar için felsefe gibi özel temaları ele alan çağdaş bir çerçeve sunmaktadır. İkinci cilt ise, felsefi danışmanlığın tarihsel kökenlerini, Helenistik okullar, İslam düşüncesi ve modern felsefedeki kavramsal karşılıklar üzerinden inceleyen zengin bir perspektif sunmaktadır.

Bu iki cilt, alanın hem teorik hem de uygulamalı yönünü kapsayan bütüncül bir yapının parçası olarak değerlendirilmelidir.

Felsefi Danışmanlığın Günümüzdeki Rolü ve Türkiye'deki Yeri

Bugün felsefi danışmanlık, modern toplumların yüz yüze kaldığı üç temel problem alanına yönelik özgün bir çözüm imkânı sunmaktadır:

1. Anlam Krizi: Küresel ölçekte artan yalnızlaşma, belirsizlik, tüketim baskısı ve dijitalleşme, bireyin yaşamını anlamlandırma biçimlerini zayıflatmaktadır. Felsefi danışmanlık, insanın kendi yaşam hikâyesini, değerlerini, amaçlarını ve dünyadaki yerini felsefi bir perspektifle yeniden düşünmesini sağlar.
2. Varoluşsal Sıkıntılar: Ölüm, özgürlük, sorumluluk, kaygı, seçim, değer çatışmaları gibi terapötik çerçevelerin tam olarak kapsayamadığı derin sorunlar, felsefenin soruşturma yöntemlerine ihtiyaç duyar. Felsefi danışmanlık bu noktada alternatif değil, tamamlayıcı ve özgün bir yol sunar.
3. Düşünme ve Kavramsallaştırma Sorunları: Modern birey, çoğu zaman yaşadığı problemleri kavramsallaştıramadığı için çözüme ulaşamaz. Felsefi danışmanlık, kavramları berraklaştırarak, düşünce süreçlerini düzenleyerek ve zihinsel alışkanlıkları sorgulayarak bireyin düşünsel özerkliğini güçlendirir.

Bu bağlamda Türkiye'de felsefi danışmanlığın gelişimi, yalnızca akademik bir yenilik değil; toplumsal, kültürel ve zihinsel bir dönüşümün parçası olarak değerlendirilmelidir. ASBÜ'nün yüksek lisans programı ve Felsefi Danışmanlık Derneği'nin çalışmaları, Türkiye'de hem akademik literatürü zenginleştirmekte hem de profesyonel felsefe uygulamalarının gelişmesine katkı sunmaktadır.

Her iki ciltte yer alan yazılar, Türkiye'de felsefi danışmanlık alanında yapılan çalışmaların niteliğini ortaya koymakla kalmamakta; aynı zamanda alanın geleceğine dair güçlü bir entelektüel zemin oluşturmayı hedeflemektedir. Bu kitapların temel amaçlarını şu şekilde özetlemek mümkündür:

- Felsefi danışmanlığın akademik temellerini güçlendirmek,
- Uluslararası literatüre Türkiye'den özgün katkılar sunmak,
- Alanı yalnızca uygulama değil, aynı zamanda araştırma disiplini hâline getirmek,
- Yöntemsel çoğulluğu ve teorik derinliği bir araya getirmek,
- Yeni araştırmacılara örnek teşkil edecek bir kaynak sunmak.

Bu ciltler, aynı zamanda ASBÜ Felsefe Bölümü ile Felsefi Danışmanlık Derneği'nin ortak bir vizyonu paylaştığını; Türkiye'de felsefi danışmanlığın kurumsallaşması için akademik bir mirasın inşa edilmeye başlandığını göstermektedir.

Kurumsallaşma Yolunda Bir Dönüm Noktası

Bu kitaplar, sadece bir kongrenin bildirilerini bir araya getiren bir çalışma değildir; Türkiye'de felsefi danışmanlık alanının kurumsallaşma sürecinin en önemli kültürel belgelerinden biridir. Felsefi danışmanlık, hem dünyada hem Türkiye'de yeni bir döneme girmektedir. Bu dönemin en belirgin özellikleri, disiplinlerarası işbirliği, akademik derinlik, etik standartların oluşması, yöntemsel çeşitliliğin gelişmesi ve toplumsal karşılığın giderek artmasıdır.

Türkiye'de bu alanda yüksek lisans eğitimi veren ilk devlet üniversitesi olarak ASBÜ'nün katkısı ve Felsefi Danışmanlık Derneği'nin vizyoner çalışmaları, bu süreçte kritik bir rol üstlenmektedir. Bu iki ciltlik kitabın, hem Türkiye'de hem dünyada felsefi danışmanlık alanına anlamlı katkılar sunacağına inanıyorum.

Bu çalışmada emeği geçen tüm yazarları, editörleri, bilim kurulunu ve kongre organizasyon ekibini tebrik ediyor; felsefi danışmanlığın Türkiye'deki gelişim sürecine katkı sunan tüm akademisyenlere, öğrencilere ve danışmanlara teşekkür ediyorum.

Prof. Dr. Mustafa Çevik

Felsefi Danışmanlık Derneği Başkanı
Genel Editör

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 4

TAKDİM 6

TAKDİM 12

FELSEFİ DANIŞMANLIK VE ANLAM SORUNU 20

Being A Companion In Sense-Making A Niche-Offering of The Philosophical Counselor 21

Christian B. Funke 21

Philosophical Consultation as A Way of Structuring Thinking Skills and Life 48

Pia Houni 48

Kendine Yerleşmek: Felsefi Danışmanlıkta Diyalog ve Anlamın İnşası 62

Dilek Atik 62

Anlam Boşluğu mu, Yorum Açlığı mı? Dijital Çağda Felsefî Danışmanlığın Yeni Sınırları 85

Zöhre Yücekaya 85

Çağın Sorunsalı Karşısında Felsefi Danışmanlık 109

Aliye Çınar 109

Yapay Zekâ Çağında Felsefi Rehberliğin Dönüşümü: Dijitalleşen Akıl, Anlam Arayışı ve Felsefi Danışmanlık 121

Ömer Fatih Tekin 121

Manevi Danışmanlık ile Felsefi Danışmanlık Arasındaki Etkileşimin Bir Göstergesi Olarak İnsanın Anlam Arayışı 134

Beyzanur Yılmaz, Havva Ünlü 134

FELSEFİ DANIŞMANLIKTA YÖNTEM TARTIŞMALARI 161

Felsefi Danışmanlıkta Metodoloji Arayışı: Teori, Pratik ve Yöntemsel Çeşitlilik Üzerine Bir İnceleme 162

Aysun Dündar Karaca 162

Felsefi Danışmanlıkta Çağdaş İlke ve Yöntemler: Sorunsallar ve Olanaklar. 183

Güncel Önkal 183

RUH SAĞLIĞI VE MEDİTASYON 197

Can Counselling be Unphilosophical? A Reductio ad Absurdum from the Perspective of Philosophical Health 198

Luis de Miranda 198

Zihinsel Sağlıkta Entegratif Bir Model: Psikiyatri ve Felsefi Danışmanlık ... 213

Prof. Dr. Mustafa Çevik 213

Felsefi Bakış Açısının İnsanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkileri 232

M. Necip Yılmaz 232

The Normative Question and Therapy in Philosophical Counseling: Developing Rational Autonomy through Meditation as a Solution 242

Kevin R. Cales 242

Felsefi Danışmanlıkta Bütünsel Bir Yaklaşım Örneği Olarak 5D Terapi 268

Halil İbrahim Menteş 268

Felsefi Danışmanlığın Ambulansı: Kriz Anlarında Düşünsel Müdahale Biçimi Olarak Felsefi Danışmanlık 284

Mehmet Selim Bor 284

Ergen Risk Davranışının Felsefi Dönüşümü: Mitostan Logosa Nörofelsefi Bir Yaklaşım..... 300

Menekşe Kaya 300

Bir Sağaltım Yöntemi Olarak Geometriyle Meşgul Olmak 320

Yakup Kalın 320

Felsefi Danışmanlıkta Şiirin Terapötik Etkisi 340

Yaylagül Ceran Karataş 340

Anlatısal Konukseverlik ve Diyakritik Hermenötik: Felsefi Sağaltımda Hikâyelerin Rehberliği 362

Abdullah Başaran 362

MANTIK TEMELLİ TERAPİ 377

Treating Anxiety Disorders with Logic-Based Therapy: Some Philosophical Techniques 378

Elliot D Cohen 378

Felsefi Danışmanlık İçin Yeni Bir Paradigma: Puslu Mantığın Teorik ve Pratik İmkanları 394
M. Yavuz İnan, Yücel Yüksel 394

ÇOCUKLAR İÇİN FELSEFE 416
Çocuklar İçin Felsefe: Amaçlar, Hedefler Ve Kazanımlar 417
Banu Alan Sümer 417
Hayat Boyu Felsefe: Çocuklar İçin Felsefe'den Felsefi Danışmanlığa..... 431
N. Petek Boyaci 431
Aile Danışmanlığında Felsefi Bir Yaklaşım: P4C ile Yaşantısal İnsancıl Aile Danışmanlığı Kuramının Karşılaştırılması..... 451
Zeynep Korkmaz.....451

FELSEFİ DANIŞMANLIK VE GRUP TERAPİSİ 470
The Growing Importance of Psychological Well-Being in the Workplace..... 471
İlayda Erdil 471
Dijital Okuryazarlık Eğitiminde Grupla Felsefi Danışmanlık 490
Kevser Yıldırım, Sibel Ergün Elverici.....490

FELSEFİ DANIŞMANLIK VE ANLAM SORUNU

Being A Companion In Sense-Making
A Niche-Offering of The Philosophical Counselor

Christian B. Funke*

Abstract
This paper redefines the position and contribution of Philosophical Counseling (PC) within contemporary mental health care as companionship in sense-making. PC is presented as a distinctive practice that enables individuals to bring coherence, meaning, and purpose to their lives beyond the therapeutic or coaching paradigm. The discussion addresses the growing crisis of meaning in modern societies and the limitations of current medical and psychological frameworks in responding to existential suffering. Two developmental challenges are emphasized: The need for stronger institutional consolidation and the importance of strategic communication to raise public awareness. Within this framework, the paper develops a Unique Value Proposition for PC that clarifies its practical and philosophical relevance to both mental health professionals and the general public. The practice is articulated through the notions of self-literacy and philosophical health, emphasizing reflective autonomy, coherence, and existential vitality. Public engagement is further supported through two key messages: "Philosophizing revitalizes life" and "Philosophical counseling offers the chance for self-rediscovery." Ultimately, PC is positioned as a holistic mode of philosophical practice that facilitates a person's capacity to examine and inhabit life as a meaningful and integrated whole.
Keywords: Philosophical counseling**,** Sense-making**,** Philosophical health**,** Existential care**,** Wholeness of life**,** Crisis of meaning.

Anlam Kurma Sürecinde Yol Arkadaşlığı

Özet
Bu çalışma, felsefî danışmanlığın (Philosophical Counseling, PC) çağdaş ruh sağlığı alanındaki yerini ve özgün katkısını, "anlam kurma sürecinde yol arkadaşlığı" olarak yeniden kavramsallaştırmaktadır. Felsefî danışmanlık, insanın yaşamına bütüncül bir anlam kazandırma çabasında, psikoterapi veya koçluk yaklaşımlarının ötesine geçen bir uygulama alanı olarak ele alınmaktadır. Makale, modern çağın derinleşen anlam krizinin, mevcut tıbbi ve psikolojik çerçevelerle tam olarak karşılanamadığını, bu nedenle felsefî bir yönelimin gerekliliğini tartışmaktadır. Çalışma, felsefî danışmanlığın iki temel gelişim alanına odaklanmaktadır: mesleğin kurumsal yapılanmasının güçlendirilmesi ve toplumsal farkındalığın stratejik iletişim yoluyla artırılması. Bu bağlamda "Benzersiz Değer Önerisi" (Unique Value Proposition) kavramı etrafında geliştirilen iletişim stratejisi, felsefî danışmanlığı hem ruh sağlığı profesyonellerine hem de geniş kamuya tanıtmayı amaçlar. Metin, danışmanlığın temel hedeflerini "öz okuryazarlığı" (self-literacy) ve "felsefî sağlık" (philosophical health) kavramlarıyla temellendirir; ayrıca kamuya yönelik iki çağrıyı öne çıkarır: "Felsefe yaşamı canlandırır" ve "felsefî danışmanlık kendini yeniden hatırlama

* Dr., Felsefi Danışman, Araştırmacı, Felsefi Sağlık Almanya Başkanı (2025-2026), philosophischepraxisdrfunke@gmail.com, https://praxisfunke.de/dr-funke/

fırsatıdır.” Çalışma, felsefî danışmanlığı, bireyin kendi yaşamını bütünlüklü biçimde anlamlandırmasını kolaylaştıran özgün bir düşünsel ve varoluşsal pratik olarak konumlandırmaktadır.
Anahtar Kavramlar: Felsefî danışmanlık, Anlam kurma**,** Felsefî sağlık**,** Varoluşsal bakım**,** Yaşamın bütünlüğü**,** Anlam krizi

Introduction

Over recent decades, Philosophical Counseling (PC) has gained significant profile. This first international congress demonstrates our conviction that PC now has sufficient momentum to successfully fill a unique niche within public mental health services, representing an innovative market segment in this vast institutional field. This conference could run for thirty years like the International Conference on Philosophical Practice but achieving this requires pragmatic focus. What conceivable practical effects will today’s efforts have on PC's future? How will this conference ensure PC occupies the market niche we believe it deserves?

Contributors will share experiences and methodologies, highlighting reasonable contrasts within PC approaches or against similar professions like psychotherapy. This epistemic practice is indispensable, practiced understanding and evaluation advances the field’s ideal form (the notion of PC). Conferences provide convergence platforms to harmonize approaches and facilitate cross-cultural integration of best practices, which is pressing given PC's divergent development across different countries and traditions. Today's conference also offers strategic exchange on the field's future potential. Our meeting provides a rare opportunity to define key focus areas and discuss tactics for addressing emerging challenges in public mental health care. I see this conference as the perfect venue to coordinate joint public awareness efforts. This includes systematically educating the market about PC as a new, unfamiliar service. My presentation aims to catalyze this initiative.

My presentation examines strategic market positioning for PC, specifically addressing public relations challenges in market education. I focus on key questions:

How is our service perceived? (mental position), What makes us unique? (competitive differentiation), Why should a client choose you? (value proposition) or Which category do we belong to? (category definition). I urge you to consider: What information about our service should we communicate? Shouldn't we use accessible language to reach both non-philosophers and mental health professionals? I will argue that PC offers a unique form of meaning-making facilitation, what I call "companionship." This concept provides our foundation for market education, which we must translate into people's everyday understanding and existing knowledge.

I will present my analysis in three parts. First, I'll examine PC's organizational structure and consolidation relative to other major public mental health institutions. Second, I'll discuss the marketing approach PC professionals should adopt, since market success requires intermediaries to promote our concepts, necessitating a comprehensive communication strategy. Third, I'll focus on this strategy, arguing that facilitating meaning-making is a legitimate philosophical contribution that stems from philosophy's approach to examining reality as an integrated whole. I'll conclude with recommendations for strategically using meaning-making discourse to enhance external communication and broaden understanding of our work.

1. High Demand, Low Consolidation: Philosophical Counseling's Professional Challenge

In the introduction, I spoke of our shared convictions, which we demonstrate by means of our participation at this conference. Let me express our conviction in the following way: Philosophical counseling is an emerging solution for mental and existential health. Or, in a modified form: Philosophizing accompanied by a philosophical practitioner opens the door to a healthy existence; this is what the philosophical counselor offers; and this niche-offering complements the existing services within the field of public mental health care.

Our convictions gain significant weight when comparing mental health market statistics with existential care demand. The global mental health market exceeded $400 billion in 2024, with outpatient counseling (our sector) representing the largest segment at approximately $230 billion. Depression and anxiety treatment alone accounts for $120 billion. Meanwhile, prevalence data reveals a severe undersupply in addressing existential suffering: 71% of Saudi students experience existential anxiety, 75% of 25-33-year-olds in US face quarter-life crises, and 43% of adults in UK report unprecedented anxiety levels. This data suggests widespread need for support with meaning, identity, and life purpose questions. Combined with humanities research, we can conclude that our era is marked by a fundamental crisis of meaning and sense.[1] The contrast is stark: a $400+ billion market focuses on treating symptoms like depression and anxiety, while growing numbers suffer from existential concerns (meaninglessness, identity crises, questions of purpose etc.) that don't fit established treatment categories. These existential issues are forced into medical frameworks (ICD, DSM) and thus fundamentally misunderstood.

It is remarkable, that psychology is inadvertently validating the demand for philosophical approaches in a performative fashion by appropriating philosophical concepts: Aristotelian eudaimonia becomes "eudaimonic well-being," existentialist authenticity transforms into "existential therapy," virtue ethics evolves into "positive psychology," and philosophical inquiries about life's meaning become the "science of purpose." Each represents psychology's attempt to address existential suffering and the meaning crisis by adapting philosophical traditions for therapeutic use. This shift has both systemic and historical causes. Academic philosophy long ago abandoned practical life problems, losing public trust in these matters. Meanwhile, non-academic practical philosophy remains difficult to implement and lacks strong public awareness. Consequently, psychology has necessarily inherited practical life

[1] As a representative example, it is worth referring to John Vervaeke's comprehensive analyses on the meaning crisis. See: www.johnvervaeke.com/series/awakening-from-the-meaning-crisis/

philosophy's legacy, though many works in the field appear to be reinventing established concepts.

However, this reveals a key market dynamic: psychology has identified demand for philosophical approaches to human flourishing but can only offer secondary adaptations limited by diagnostic frameworks and medical models. This leaves authentic philosophical engagement as an underserved market opportunity. What is unfolding is an underserved market of individuals grappling with existential concerns (meaning crises, identity confusion, purpose-seeking) whose needs transcend established treatment frameworks, creating a systematic gap where people are neither sick enough for therapy nor goal-oriented enough for coaching. Philosophical counseling addresses this massive, underserved segment by providing direct access to wisdom traditions without medical or therapeutic translation. Rather than competing with existing mental health services, it creates a new category for those seeking wisdom over treatment, development over cure, and intellectual rigor over emotional regulation.

In view of all this, PC faces two critical market challenges: consolidating its organizational structure and maintaining market positioning through market education.

Regarding organizational structure, PC lags behind established mental health providers like clinical psychology, psychotherapy, and pastoral care when measured by consolidation metrics. Six key indicators assess this:

- ✓ systematic training pathways,
- ✓ established ethical and professional codes,
- ✓ academic quality assurance frameworks (including efficacy research),
- ✓ a non-dogmatic canonical agreement on a spectrum of theories and methods,
- ✓ scholarly publication infrastructure, and

- ✓ integrated payment systems (whether through public insurance or private contracting arrangements).

Against these benchmarks, PC demonstrates limited institutional development, lacking standardized credentialing, unified professional standards, empirical validation studies, and financial accessibility through established healthcare channels. As mentioned above, its weak consolidation stands in stark contrast to the demand across Western societies, demonstrating significant growth potential. If we address its institutional gaps and embrace its professional mandate, it is positioned to evolve into an established practice for existential companionship in contemporary society.

PC shows limited institutional development compared to these benchmarks, lacking standardized credentials, unified professional standards, empirical validation, and healthcare funding accessibility. Its weak consolidation contrasts sharply with growing demand across Western societies, indicating significant growth potential. By addressing institutional gaps and embracing its professional mandate, PC could become an established practice for existential support in modern society.[2]

2. From Fragile Emergence to Market Recognition: The Role of Strategic Communication

At the 1994 First International Conference for Philosophical Practice, Dutch practitioner Ida Jongsma identified a challenge that remains pressing today: without

[2] Professional consolidation requires sustained, collective effort across the philosophical counseling community rather than individual initiative. The six-consolidation metrics represent interdependent challenges that no single practitioner can address alone. Success depends on community-wide commitment to shared standards, not competitive differentiation. Credible training pathways need universities developing curricula, practitioners defining competencies, and professional bodies creating certification. Empirical validation requires collaborative research, shared data collection, and peer-reviewed publications. Healthcare integration demands collective advocacy, unified representation, and demonstrated clinical efficacy. This consolidation challenge is fundamentally about building professional legitimacy through sustained collaboration, potentially a decades-long project transforming philosophical counseling from individual practice into a recognized discipline serving the massive underserved market for existential guidance.

clear methods or theories, our profession struggles to attract clients and gain professional referrals. Potential clients don't know what to expect, and healthcare professionals can't assess whether our services match client needs. Physicians and psychologists won't refer clients if they can't anticipate which approaches a particular counselor employs. This absence of shared terminology undermines both client acquisition and professional referral networks (Jongsma, 1995).

This essay uses 'wording' broadly to encompass all intentional descriptions of our work and outcomes. Jongsma emphasized the need for clear communication about methods and theories to stakeholders, enabling concrete understanding of philosophical counseling's unique value. Strategic wording aims to create explicit linguistic awareness of philosophical counselors' distinctive benefits.

Contemporary marketing theory advocates moving beyond the traditional Unique Selling Proposition (USP) framework, which centers on provider-focused questions like "What makes me distinctive?" Instead, strategic communication requires a customer-centric Unique Value Proposition (UVP) that prioritizes client outcomes: "What specific transformation do clients experience?" and "What measurable value does this create?"

For philosophical counseling, our UVP should address: "Why does PC contribute to personal flourishing?" and "Why does society need philosophical counseling?" This requires answering three key questions:

- ✓ What do clients get from us that they cannot get elsewhere?
- ✓ What specific personal benefit do we deliver?
- ✓ Why do we offer the best solution for their needs?

This value-focused approach shifts our public narrative from "Here's what we do" to "Here's why what we do matters to you and society."

Economically, a clear UVP is essential for securing a sustainable market niche. Without it, customers perceive us as offering interchangeable standard services with no distinguishable advantages. A strong UVP prevents this commodity perception by communicating specific benefits rather than generic services, emphasizing unique expertise over interchangeable skills, and promising transformative results instead of standard processes. This transforms the customer's question from "How much per hour?" to "How can you help me specifically?"

Without a clear unique value proposition (UVP), customers view our service as interchangeable with other offerings, leaving them no specific reason to choose philosophical counseling over alternatives. This creates the perception that we're "just another therapy" or "yet another coaching approach," making price the primary decision factor. The resulting business consequences are severe: price wars, low customer loyalty, and eroded profit margins.

Weak consolidation compounds this problem by requiring intensive market education. Unlike established fields with recognized quality markers (licenses, insurance, professional associations), philosophical counseling must simultaneously explain what it offers and build institutional credibility from scratch. This creates a dual education burden that established competitors don't face.

Therefore, conferences should serve as strategic platforms for developing market positioning strategies; specifically, deliberate planning of how our field is perceived relative to alternatives. We must mobilize market education through precise, strategic communication.

This goes beyond mere communication refinement. It's foundational category creation. Our terminology, frameworks, and value propositions shape both client’s understanding and the mental health ecosystem's recognition of philosophical counseling as a distinct profession. Strategic market education through precise

wording transforms philosophical counseling from an unclear alternative into a clearly defined, professionally recognized response to societal needs.

We must craft memorable messaging that facilitates organic spread, creating content that embeds in public consciousness while remaining shareable. Professional awareness should naturally generate referrals and advocacy. Our goal is creating a new demographic group: people who know about philosophical counseling without needing detailed knowledge of its methods.

The father of classic public relations theory, Edward Bernays, identified that group of those knowing about the service without knowing the details as "second-hand dealers of ideas," i. e. individuals who understand our value proposition sufficiently to promote it within their networks without requiring deep technical expertise. These influential intermediaries represent our most valuable marketing asset: everyday professionals who grasp philosophical counseling's essential benefits and can articulate them convincingly to others, effectively extending our reach beyond direct marketing efforts. When these advocates occupy positions of institutional authority or professional influence, their endorsement carries particular weight. Consequently, we should reflect our wording strategies and adapt them, depending on whether they are intended to disseminate knowledge to professionals or everyday people.

In all cases we must prioritize developing clear, compelling language (but: specifically designed for mental health professionals or other potential referral sources). With compelling language, we are ensuring that our core concepts translate seamlessly across professional boundaries and enabling these stakeholders to become credible ambassadors for philosophical counseling within their respective spheres of influence.

3. How A Philosophical Counselor Is A Companion for Sense Making

Having explained why our public-relations-messages should contribute to the consolidation of our profession, I will now move on to discuss not the message, but its content. The section that follows provides a definition of the term "sense-making." I will first explicate the talking on sense-making as a topic relevant to us experts in philosophical counseling (section 4.1). Second, based on my conclusions, I will address the PC's facilitation of sense-making in the context of the public relations project discussed above. In this context, I will propose messages for public relations, first for non-philosophical mental health experts (section 4.2.) and for the general public (section 4.3).

3.1 Talking on Sense Making for philosophical counselors

To put the following into context, I must express some other convictions that I live by my consulting practice: By a philosophy of life, I understand a comprehensive system of ideas that embeds personal experience in a coherent context of meaning and purpose. Everybody is acting out such a philosophy; but most people are familiar with it only empractically, i. e. by implicit enactment.[3] That's something we as counselors could work with. In my practice, I offer a conversational setting, which promote my client to bring up his/her personal philosophy of life. My clients experience such conversations as personally elucidating. Such accompanied reflection is making things explicit for them. Subsequently, something begins to gain significance or meaning.

However, I regularly meet people who seek advice and teaching. They are asking for a ready-made and ready-to-have philosophy of life. By that I mean

[3] The term "empractical" with the basic meaning of 'embodied action (knowledge of execution)' comes from Karl Bühler, *Language Theory. The Representational Function of Language, Benjamins Publishing, 2011 [1934],* and proves extremely helpful in clarifying the otherwise mystifying metaphor of a mental interior as a mere reference to what is implicit in forms of execution.

philosophies that come as compilations of teachable thesis and guidelines, formulated in that tyrannical style of assertion that seals dogma and doctrine. (Under this category I subsume certain forms of philosophy, e.g. Thomism, as well as certain forms of mysticism, e.g. Kabbala, or spirituality, e.g. Buddhism.) I reject such requests for lecturing about meaning and sense. Why? Because on principle, I am not teaching a philosophical way of life, I am not preaching, nor do I propagate a philosophy. Why? Because I'm a counsellor.

A teacher conveys established ideals with a claim to truth, while a philosophical counselor empowers a client in finding own insights into the good, right and beautiful. It's that difference between a dialogical companion and a dogmatic authority, between a Socratic midwife and a didactic instructor, between an open-ended facilitator and a directive expert, between a pragmatic skeptic and a systematic doctrinaire.

Rather presenting philosophy to my clients, I facilitate an examination of their deeply held convictions, the goods they care about and their commitments to what is true and good, what gives meaning and purpose. My role in that involves creating a protected dialogical space. Having prepared that, I trust that self-examination, when conducted with proper care and attention, tends toward greater integration and coherence. Through this process, clients often rediscover or develop a more unified sense of themselves, not as I might define or direct it, but as emerges from their own reflective engagement with their lived experience. To put it concisely: I prepare a setting for becoming philosophically healthy from within one's own judgment.

This leads to the heart of the main topic: Free-flowing judgment and the free play of the powers of cognition reflects the essence of how people naturally make meaning from their experience. As counselors, we establish an environment where this adaptive cognitive process known as sense-making can unfold and be consciously discovered. Once the setting is prepared properly, we are witnessing a short-term episode of an ongoing, lifelong process of organizing experiences into

coherent patterns of meaning. The primary relevant difference to sense-making in everyday life is simply that it takes place in our setting among our companionship.

Much of what we typically observe happing in counseling sessions regarding sense-making finds support in psychological research. First, the engagement in metacognitive processes, what happens clients stepping back to examine their own thinking patterns and are making sense of how their mind works (Flavell, 1979). Second, the client's engagement in values clarification. This is sense-making about what truly matters to them, sorting through competing priorities to identify their authentic commitments (Rokeach, 1979; Hayes et al., 1999). Third, at times we are witnessing our client's achieving self-concept clarity (Donahue et al., 1993; Sheldon et al., 1997). That emerges when people successfully integrate scattered self-perceptions into a more unified understanding of their identity, belonging and purpose. Fourth, we can observe cognitive dissonance reduction (Festinger, 1957). That is a corrective form of sense-making that occurs when someone's existing beliefs or values no longer fit their lived experience, forcing them to reorganize their internal meaning structures. These are only four examples.[4] In each case, whether direct and intentional or indirect and reactive, clients are essentially doing the same fundamental work: taking the material of their lived experience and weaving it into patterns that feel coherent, meaningful, and livable.

Strikingly, sense-making is a necessary condition for successful counselling, which we as counselors cannot produce ourselves, because it is a natural faculty. In philosophical terms we could consider it an entelechetic power, i. e. a power inherent in the organism that leads it to self-realization. Interestingly, enactive cognitive science considers sense-making similarly a basic faculty of enactive beings, essential

[4] I will not address other anticipated outcomes that indicate shifts in psychological balance and coherence, including moments of sudden clarity (epiphania) or insight, fundamental changes in perspective or attitude (metanoia), the emergence of positive psychological energy and renewed connection with one's capabilities (onset of eudynamia), or reports of emotional well-being (euthymia), inner distancing (ataraxia), fearlessness (athambia) and inner harmony.

to navigate life's complexities and barriers to continued existence.[5] For our purposes we can consider sense-making an embodied process through which persons actively construing comprehensibility from their lived experience.[6] This adaptive processing allows person's to take ambiguous, complex, or unfamiliar situations and make sense of them in ways that inform or correct their actions, attitudes, and decisions. While elaborating personal meaning and significance, a dynamic collaboration between a person's embodied capacities - intuition, emotion, reflection, intelligence - and their situated engagement with culture, environment, and linguistic resources takes place.

Enactivism's anthropological insights are highly important when it comes to justifying what we as philosophical counselors can offer to our clients in comparison to the offering of other players in the mental health field. Given that sense-making represents a fundamental human capacity rather than a specialized skill, it cannot be considered the exclusive domain of any single professional field in public mental health care. Each player in that field had developed its distinct approaches to adopt care for this natural process; none is the proprietor of sense-making itself. In other words: Since the underlying capacity belongs to human nature itself (and not to professional expertise), each discipline's path to sense-making can be evaluated in terms of (i) its legitimacy in claiming care for their client's sense-making and (ii)

---

5 For the term "enactive," see Noë (2004, passim). Enactivism in cognitive since characterizes sense-making as an innate faculty manifesting in autopoetic and self-regulating powers for creating significance and meaning which is deep-seated in biological and cultural nature. The broad use of the term 'Sense-Making' is sometimes equated with to the continuous, embodied activity of living organisms to create significance and meaning through dynamic interaction within their environments. See: Thompson (2011), Weichold & Candiotto (2023).

6 The emergence of enactivism in cognitive science challenges the traditional representational view on judgment and understanding by arguing that cognition is not a process of forming internal representations that correspond to an external world, but rather an embodied activity of sense-making that co-constitutes both the cognitive agent and the meaningful world they inhabit through dynamic structural coupling. Sense-making is not simply happening "in the head," but rather in whole-person engagement where thinking, feeling, and acting are inseparably intertwined in the process of creating meaning. The paradigmatic shift away from the "theater of the mind" offers philosophical counselors an alternative anthropology. Rather than understanding clients as isolated subjects who form mental images of the world (which we allegedly need to fix), the enactive approach views them as always already embedded beings who continuously create meaning through their embodied actions.

how they organize and align their methods and frameworks for supporting people in their activities to create meaning.

I will now move on to reflect the role of philosophy in sense-making and why it's so unique. I'm bringing this reflection up in order show why philosophical counseling is a philosophical practice and why we as philosophical counselors are offering something uniquely special. My thoughts should be read as thinking-in-progress rather than established doctrine, intended to provoke further inquiry. I offer these reflections as working hypotheses rather than validated conclusions, hoping to advance the conversation.

Philosophy as an epistemic practice and cultural technique has – in contrast to other disciplines that focus on specialized areas – the unique task and ability to address the world as a systematic whole and totality. The concept of the world as a whole does not exist in any other academic discipline (leaving theology aside). The fact that the world is one does not mean that there is only one thing (absoluteness). The fact that the world is one means that everything that exists (everything) exists in the one world (wholeness) that encompasses everything (totality). Philosophizing is not the domain of experts. Anyone can do it. But when experts from other disciplines relate their findings to the world as a whole, they begin to philosophize.

What appears as mere speculative platitude is, in reality, foundational even to the horizons within which practical philosophical inquiry operates. This whole-oriented way of thinking manifests itself in a practical focus by asking questions about life as a whole. When thought through prudently, the question about the whole entirety of my life becomes a question about living a good life (because what else should I strive for?). Furthermore, the notion of life as a whole evokes that existential sense of seriousness that is fueled by the realization that it is my life, which is being referred to. Thinking about wholeness therefore has an affecting impact: I am being called to have a life and to resolutely give my existence a direction by drafting a possible way of life for myself. Contemplating my own quest to lead a whole (good)

life also poses a number of questions about the place I myself assume, in the whole of nature, in the whole of society, and in the whole of the future. It eventually demands an investigation into what actually suits me: What purposes do I have, what ideas are worth following, what is really important to me, and what counts in my life? The outreach to the whole of the world becomes even more apparent in the ethical inclusion of one's own actions and maxims in the sphere of interests of the rest of the world, or the harmonization (‘compossibility’) between my plans and the plans of the rest of the world (now and in future).[7]

A significant distinction between philosophical counseling and other modalities lies with the manner they approach to take care for human sense-making processes. It seems that each player in the field of public mental health care operates from markedly different premises regarding scope, methodology, and temporal orientation. Philosophical counseling distinguishes itself through what might be termed a "wholeness premise," i. e. the systematic examination of life as a unified totality rather than the targeted intervention in specific domains.

Philosophical counseling, as I had framed it, operates from the premise that every individual embodies a comprehensive philosophy of life; a system of meaning what typically remains implicit and unexamined. The philosophical counselor's role involves creating a protected dialogical space where clients can surface, examine, and integrate their deepest convictions about what constitutes a meaningful existence. This process addresses life's totality by connecting personal identity with social belonging, individual purposes with universal questions, and temporal existence with enduring values. Unlike therapeutic approaches that focus on psychological functioning within specific societal domains and are working on symptom management or trauma processing, philosophical sense-making engages with existential comprehensiveness, examining how all life experiences are

[7] For the idea of compossibility see de Miranda (2024b).

connected to personal worldview and addressing the fundamental question of what constitutes a well-lived life.[8]

The practical implications of these distinctions suggest that philosophical counseling addresses a unique niche in the landscape of public mental health care. It serves individuals who seek life examination rather than problem-solving, who wish to understand their implicit philosophy of life, who require existential integration across all life domains, and who desire authentic self-direction rather than external advice. This positioning does not claim superiority over other modalities but rather identifies a distinct human need, i. e. the need for systematic, comprehensive, normatively oriented life examination. A need that therapeutic and coaching approaches address only partially or indirectly.[9]

---

[8] In contrast, therapeutic and coaching modalities facilitate sense-making within more circumscribed domains. Psychotherapy primarily addresses psychological difficulties through problem-focused processing, helping clients understand symptom patterns, process traumatic experiences, modify dysfunctional thought patterns, and improve emotional regulation. The sense-making facilitated in therapy typically serves the goal of psychological healing or improved functioning rather than comprehensive life integration. Similarly, coaching supports sense-making around performance optimization and goal achievement, focusing on clarifying specific objectives, identifying obstacles and resources, developing action plans, and optimizing particular skills or behaviors. While both approaches may touch upon broader life questions, they do not systematically examine the totality of existence or the coherence of one's entire philosophy of life.

[9] Lydia Amir contends that the therapeutic paradigm, rooted in psychoanalysis and now holding interpretive authority, cannot perform philosophical work because it lacks ideals. Therapy deliberately rejects religious salvation and philosophical ideals, remaining blind to their existence and avoiding their justification. It limits itself to empirically feasible and measurable outcomes, eschewing grand narratives and ultimate meaning. Unlike philosophy, therapy avoids metaphysical orientation, makes no truth claims, offers no visions of human perfection, and demands no heroic effort. Philosophy differs fundamentally from psychological therapies in one crucial respect: it offers ideals (Amir, 2020: 299).[9] In other words, "[I]t will not be easy to find any therapeutic form advocating creative Eros, or the quest for unconditioned Truth, or risking one's life in a just cause, or selling what one has and living for the poor. Anyone who does such things, or even contemplate them, has left the regions of psychology behind. Any so-called therapy that enjoins ideals is no longer therapy. Therapy can have many values, but they will never be idealistic." Source: Mark Edmundson, *Self and Soul. A Defense of Ideals*, Harvard 2015, cited in Amir (2020: 299)

3.2 Talking on Sense Making in PC for Mental Health Care Professionals

The previous section demonstrated that philosophical counselors take care of client's sense-making through three key dimensions: First, they provide conversations to examine implicit life philosophies and connects personal identity with universal questions across all life areas. Second, they offer non-directive facilitation, creating safe dialogical spaces for autonomous reflection while trusting clients' natural capacity for coherence rather than imposing expert corrections. Third, they maintain an atmosphere of existential seriousness, acknowledging the profound weight of examining one's life through questions of purpose, value, and place within the broader context of nature, society, and future.

I now present two examples illustrating philosophical counseling's benefits for Mental Health Professionals (MHP). These serve as strategic communication tools to persuade MHP to refer clients to philosophical counselors.

Expected outcome: Self-Literacy

Message: PC can develop Self-Literacy in Your Clients.

Message: PC can help individuals to navigate life's complexities with greater awareness and authenticity (practical wisdom).

Research indicates that client agency and awareness correlate with positive therapeutic outcomes across treatment modalities (Constantino et al., 2021; Williams, 2008). Philosophical counseling distinctively complements clinical interventions by explicitly developing "self-literacy," i. e. the capacity to understand one's meaning-making processes, recognize thought and value patterns, and make conscious life choices. Unlike therapies focused on symptom reduction or behavioral change, philosophical counseling serves psychologically stable clients seeking deeper life integration. The process cultivates practical wisdom for navigating life's complexities with greater awareness and authenticity, rather than pursuing expert self-knowledge or abstract philosophical understanding. Practitioners report

observing increased values clarity, life integration, and autonomous decision-making, though these observations lack empirical validation through controlled research.

Expected outcome: Philosophical Health

> Message: PC can help your client explore the connections between their deepest values and daily choices, fostering greater authenticity in how they live.
>
> Message: PC can help your client weave together scattered life experiences into a more coherent personal narrative that guides meaningful decision-making.
>
> Message: PC can help your client discover their energized sense of creative potential that emerges when personal purpose becomes clear and actionable.

MHP encounter clients who have achieved symptom stability yet continue seeking support for life integration challenges. As this client's progress through successful treatment, many express ongoing concerns about meaning, purpose, and life coherence that extend beyond traditional therapeutic scope. This need finds response in services offered by philosophical counseling. Structured approaches like SMILE_PH support clients in weaving together their personal values, sense of purpose, and everyday choices into a more unified and satisfying way of living.

Luis de Miranda has introduced the SMILE_PH (de Miranda, 2023) with a broader framework for understanding human flourishing and what it means to live a healthy life through, what he terms "philosophical health" (de Miranda, 2021a; 2021b; 2024a). It's defined as "a state of fruitful coherence between a person's ways of thinking and speaking and their ways of acting, such that the possibilities for a sublime life are increased and the need for self-flourishing and intersubjective attunement satisfied." (de Miranda, 2022).

The coherence central to philosophical health manifests as alignment between words and actions, personal desires and needs, resolutions and habits, and insights and personal conduct or lifestyle. The all-important idea of healthy self-coherence originates from long-standing philosophy which characterized the good life as being in complete harmony with one's own ideals. What distinguishes Miranda's approach is his emphasis on the generative effects of such coherence, positioning it as a gateway to enhanced living in a sublime and flourishing fashion rather than merely a static state of balance.

Philosophical health ideally manifests as a person's resilient capacity for transforming critical situations through creative, eudynamic engagement (Miranda, 2021a: 78). Miranda's framework employs what he calls a "possibilizing conception of health," understanding health as adaptive capacity rather than a normative standard or mechanistic functioning. A healthy state represents unimpaired activity and engages creativity that strengthens the person's capabilities and potential. Central to this approach is "eudynamia" (a Grecized technical term: eu=good, dynamis=potential), describing a state of creative energy emerging from clear purpose focus.[10] In philosophical health applications, eudynamia becomes a desirable target state of the client's person, characterized by animation, energy, and passion, subjectively experienced as a strong sense of possibility. This concept shares elements with established therapeutic constructs around vitality, agency, and self-efficacy found in positive psychology and existential therapies.[11]

---

[10] At this system point, de Miranda (2023: 5) seeks the company of Ludwig Binswanger, who spoke of existential therapy as 'repossibilization' (German: *Wiedererm̈oglichung*), as reconnection with the transpersonal whole of possibility. Notably, Edmund Husserl, spoke of the fundamental dynamical feeling of the "I can" as rooting human existence. For an interpretation of Husserl's "I can" see Simionescu-Panait (2024).

[11] Moreover, by introducing SMILE_PH de Miranda wants to provide the philosophical health approach with a testable method. That method demonstrates that philosophically oriented interviews are possible in a manner that can be reproduced, compared and used systematically with a population of client's that has received no training in philosophy. A first outcome is a quantitative assessment tool called "Philosophical Health Compass," which was developed to complement qualitative research methods in the study of philosophical aspects of human well-being. See de Miranda et al. (2025).

De Miranda (2023) has built SMILE_PH to facilitate philosophical health assessment. SMILE_PH represents a semi-structured interviewing method for philosophical counseling. The acronym represents "sense-making interviews looking at elements of philosophical health," where each "sense" constitutes an embodied perception that evaluates environment and translates it into meaningful action or thinking. Clients progress through six structured sessions, each focusing on a distinct area of life experience, creating a comprehensive exploration of personal coherence, facilitating the client's work on his/her philosophical world view (his/her philosophy of live, his/her philosophy of the heart): Bodily sense (exploring physical presence, sensory patterns, and somatic influences on current reactions); sense of self (examining identity, values, authenticity, and personal development); sense of belonging (investigating community connections, cultural identity, and genuine versus superficial participation); sense of possibility (encouraging creativity, vision, and reframing uncertainty as opportunity); sense of purpose (addressing meaning, motivation, ethical orientation, and alignment with long-term contributions); and philosophical sense (integrating all dimensions while examining core beliefs, truth concepts, and comprehensive worldview development).

While no peer-reviewed studies have specifically validated the SMILE_PH method's clinical effectiveness, it incorporates research-supported elements. Values-based interventions like SMILE_PH's purpose and belonging dimensions have proven effective in reducing distress and improving well-being in randomized controlled trials. Mindfulness-based approaches incorporating bodily awareness, like the "bodily sense" component, show demonstrated effectiveness for anxiety, depression, and psychological well-being. Meaning-making interventions that overlap with the philosophical sense dimension have reduced existential distress and improved quality of life in palliative care and trauma recovery. The method's

emphasis on coherence aligns with research on narrative coherence, which links coherent life narratives to better psychological adjustment and well-being.

Philosophical counseling approaches should serve as complementary interventions for clients seeking support with existential concerns, life integration, or values clarification. The SMILE_PH approach works best for high-functioning individuals facing existential questions, major life transitions, or integration challenges after successful therapy.

3.3 Talking on Sense Making in PC to everyone

Regarding public relations communication with potential clients: As noted in the introduction, we should attract potential clients through a Unique Value Proposition (UVP) focusing on client outcomes and societal impact. To define our UVP, we must ask:

- ✓ What do clients get from us that they cannot get elsewhere?
- ✓ What specific personal value do we deliver?
- ✓ Why do we offer the best solution for their needs?

I'll introduce two suggestions for highlighting our UVP, both already used by the German Professional Association of Philosophical Practice in their public relations.

First Suggestion:

Message: Philosophizing means energizing and getting started.

In other words: PC helps you return to an active life.

Second Suggestion:

Message: PC gives the opportunity to remember who you are

The first message centers on breaking down personal inhibitions to restore vital energy. That is a compelling proposition given today's widespread depressive symptoms and its potential for public resonance. This concept stems from an 18th-century journal entry by German writer-philosopher Novalis: "Philosophizing is dephlegmatizing — Vivificizing."[12] Novalis argued that earlier philosophers had "smashed philosophy to death" and dissected it, mistakenly believing these lifeless remains (caput mortuum) contained true philosophy's essence. All attempts to reconstruct philosophy from these dead elements failed.

As noted above, I define a philosophy of life as a comprehensive system of ideas that situates personal experience within a coherent framework of meaning and purpose. The vital connection between beliefs and everyday actions - expressed through coherence and agency - dissolves when reconstructed through logical analysis as truth-claiming propositions. Against the global trend toward analytical approaches (exemplified by analytical philosophy's success), Novalis warns of the fallacy that detailed analysis and truth-seeking can cause us to lose sight of the whole and its broader truth.

If our mandate is facilitating sense-making, we should avoid analyzing the truth-claims of clients' life philosophies. Instead, we can assist by first helping clients articulate their implicit life philosophy through linguistic reflection, moving it from empractical familiarity into conscious dialogue. Once this conversation begins, we can then examine the elements of their philosophy. Not to evaluate truth-claims, but rather to understand the other sense-constitution dimensions of our client’s philosophy: How they claim power and is adaptability (his/her agency and identity), how they claim their presence in the world (his/her image of the body and the self, as well as their feeling of belonging), and how they claim to attune to situations and events (their guiding ideas, purposes, and ideals).

---

[12] Novalis, Werke, Tagebücher und Briefe. H.J. Mähl/ R. Samuel. (ed.), Vol 2., Darmstadt 1978, p. 317.

In my practice, conversations about these elements generate vitality and renewed momentum. De Miranda's eudynamia-framework might help deepen our understanding of this phenomenon, to which the first message refers: philosophy of the heart, commitment to values and ideals energizes the whole person, igniting vitality and actively combating apathy and spiritual stagnation.

The second message is that PC enables self-rediscovery. Philosophical companionship in meaning-making encompasses one's entire life journey. By returning to fundamental questions about what truly matters, philosophizing helps clients reconnect with forgotten ideals from their past. Clients typically report "finding new strength and remembering an idealistic version of myself," an effect I've witnessed both in my own transformative PC experiences and when counseling others. This represents a unique value proposition for people who feel lost, cannot find their inner center, or lack life purpose.

Conclusion

This paper has argued that philosophical counseling stands at a critical juncture, possessing significant market potential yet hampered by weak institutional consolidation. The analysis reveals three interconnected imperatives for the field's advancement.

First, the data demonstrates a profound market opportunity: while the global mental health market exceeds $400 billion, a systematic gap exists for those experiencing existential concerns—meaninglessness, identity crises, and purpose-seeking—that fall outside medical frameworks. With 71% of students experiencing existential anxiety and 43% of adults reporting unprecedented anxiety levels, the demand for meaning-making support vastly outstrips current supply. Psychology's appropriation of philosophical concepts (eudaimonia, authenticity, virtue ethics) performatively validates this demand while simultaneously revealing the limitations of medicalized approaches to existential suffering.

Second, philosophical counseling's distinctive contribution lies in its "wholeness premise"—the systematic examination of life as a unified totality rather than targeted intervention in specific domains. Unlike therapeutic modalities focused on symptom reduction or coaching approaches oriented toward goal achievement, philosophical counseling facilitates comprehensive sense-making that connects personal identity with universal questions, individual purposes with societal belonging, and temporal existence with enduring values. This is not merely another mental health service but a distinct category addressing humanity's fundamental need for systematic, normatively oriented life examination.

Third, market success requires strategic communication that transcends professional boundaries. The field must develop clear, compelling language that enables "second-hand dealers of ideas," i. e. influential intermediaries who can articulate philosophical counseling's benefits without technical expertise. The proposed value propositions - "philosophizing as energizing" and "opportunity for self-rediscovery" - offer accessible entry points for public understanding while preserving the discipline's philosophical integrity.

This paper has proposed a strategic communication framework centered on philosophical counseling's Unique Value Proposition (UVP): facilitation of comprehensive sense-making through companionship. The analysis reveals both the promise and challenges of translating this distinctive offering into effective public relations messaging for two critical stakeholder groups.

Assessing the MHP Communication Strategy: The proposed messaging for Mental Health Professionals is emphasizing "self-literacy" and "philosophical health." It strategically positions philosophical counseling as complementary rather than competitive. This non-threatening approach wisely acknowledges MHPs as gatekeepers while addressing their practical concern: what to do with symptom-stable clients seeking life integration. The SMILE_PH framework provides the concrete methodology that Jongsma (1995) identified as essential for professional

referrals, offering MHPs a tangible protocol they can evaluate and recommend with confidence.

However, the strategy faces a critical weakness: the acknowledged absence of empirical validation. While the messaging draws parallels to research-supported elements (values-based interventions, narrative coherence), this indirect evidence may prove insufficient for evidence-based practitioners. The emphasis on "philosophical health" as a measurable outcome represents a promising direction, but without peer-reviewed efficacy studies, MHP adoption will likely remain limited to those already philosophically inclined. The strategy would benefit from prioritizing research initiatives that demonstrate concrete outcomes using metrics familiar to clinical professionals.

Evaluating the Public-Facing UVP: The two public messages proposed ("philosophizing as energizing" and "opportunity for self-rediscovery") effectively translate abstract philosophical concepts into emotionally resonant benefits. These formulations successfully address the three UVP criteria: they promise outcomes unavailable elsewhere (vitality through meaning-making rather than symptom treatment), specify concrete personal value (renewed energy and self-connection), and position philosophical counseling as the optimal solution for existential rather than psychological concerns.

The "energizing" message particularly resonates with contemporary concerns about burnout and spiritual stagnation, while avoiding medicalized language that might deter those who don't identify as "ill." Similarly, "self-rediscovery" speaks to the widespread sense of disconnection without pathologizing this experience. Both messages maintain philosophical integrity while achieving the "memorable and shareable" quality essential for organic spread through social networks.

The proposed communication strategy represents an attempt to bridge philosophical counseling's inherent complexity with market accessibility. The

differentiated messaging for professionals versus public demonstrates strategic awareness of stakeholder-specific needs. However, success ultimately will depend on three critical enhancements:

- ✓ Evidence Generation: Prioritizing research that translates philosophical outcomes into measurable impacts, enabling evidence-based communication with MHPs.
- ✓ Clearer Differentiation: Sharpening the UVP to explicitly distinguish philosophical counseling from the crowded wellness marketplace, particularly coaching and mindfulness practices.
- ✓ Implementation Specificity: Developing concrete tactics for message dissemination, including identified intermediary networks, communication channels, and success metrics.

The fundamental insight that philosophical counseling addresses a massive underserved market through unique meaning-making facilitation remains compelling. Yet without these strategic refinements, even the most resonant messages risk getting lost in an increasingly noisy mental health marketplace. The field stands ready to claim its distinctive niche, but only through communication that is not merely memorable but genuinely transformative in its clarity about what philosophical counseling uniquely offers: systematic companionship in examining life as a meaningful whole.

References

Amir, L. (2020). Meaning, happiness, and misery: An inquiry into philosophy's scope and limitations. *Synthesis Philosophica*, *70*(2), 295-304.

de Miranda, L. (2021a). Five principles of philosophical health for critical times: From Hadot to crealectics. *Eidos*, *5*(1), 70-89.

de Miranda, L. (2021b). Think into the place of the other: The crealectic approach to philosophical health and care. *International Journal of Philosophical Practice*, *7*(1), 89-103.

de Miranda, L. (2022). Philosophical health. In V. Glăveanu (Ed.), *The Palgrave encyclopedia of the possible* (pp. 1-8). Palgrave Macmillan.

de Miranda, L. (2023). Introducing the SMILE_PH method: Sense-making interviews looking at elements of philosophical health. *Methodological Innovations*, 1-15.

de Miranda, L. (2024a). Introducing philosophical health: The healing dimension of making sense. In L. de Miranda (Ed.), *Philosophical health: Thinking as a way of healing* (pp. 1-15). Bloomsbury Academic.

de Miranda, L. (Ed.). (2024b). *Philosophical health: Thinking as a way of healing* (Re-inventing philosophy as a way of life). Bloomsbury Academic.

de Miranda, L., Ingvolstad Malmgren, C., Carroll, J. E., Gould, C. S., King, R., Funke, C., & Arslan, S. (2025). The philosophical health compass: A new and comprehensive assessment tool for researching existential dimensions of wellbeing. *Methodological Innovations*, *0*(0).

Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., & John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(5), 834-846.

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, *34*, 906-911.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Jongsma, I. (1995). Philosophical counseling in Holland: History and open issues. In R. Lahav & M. D. Tillmans (Eds.), *Essays on philosophical counselling* (pp. 25-34). University Press of America.

McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(3), 233-238.

Noë, A. (2004). *Action in perception*. Cambrige/ Mass., MIT Press.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(6), 1380-1393.

Simionescu-Panait, A. (2024). What is it like to counsel like a philosopher? A phenomenological reading of philosophical health. In L. de Miranda (Ed.), *Philosophical health: Thinking as a way of healing* (pp. 133-144). Bloomsbury Academic.

Thompson, E. (2011). Living ways of sense making. *Philosophy Today*, *55* (Supplement), 114-123.

Weichold, M., & Candiotto, L. (2023). The ethics of sense-making. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1240163.

Philosophical Consultation as A Way of Structuring Thinking Skills and Life

Pia Houni*

Abstract

This paper explores philosophical consultation as a way of structuring thinking skills and making sense of life. Rooted in the Socratic tradition and continuing to the present day, philosophical consultation enables individuals to engage with life's questions through philosophical inquiry. The main argument advanced is that philosophical consultation is not a form of therapy but a philosophical practice that enhances one's capacity to think critically, reflectively, and coherently about self and world. In this respect, it functions not merely as conceptual analysis but as an ethical and existential encounter. Revisiting the ancient principles of epimelesthai sautou ("care of the self") and gnothi sauton ("know thyself"), the paper situates self-understanding and self-cultivation as central to both ancient philosophy and modern philosophical practice. Through structured dialogue, attentive listening, and reflective questioning, philosophical consultation fosters intellectual clarity rather than emotional treatment. The philosopher's task is to guide thinking, not to provide psychological healing. Furthermore, the paper highlights creativity as an essential dimension of philosophical consultation. A session becomes a "free space" for independent and fearless thinking, where creativity serves as a means of personal renewal and self-formation. Ultimately, philosophical consultation is presented as a living art—a space where philosophy transforms into practice, integrating ethical responsibility, self-awareness, and the cultivation of a holistic humanity.

Keywords: Philosophical consultation, Thinking skills, Self-knowledge, Dialogue and inquiry, Creativity

Düşünme Becerilerini ve Yaşamı Yapılandırmanın Bir Yolu Olarak Felsefi Danışmanlık

Özet

Bu çalışma, felsefî danışmanlığı hem düşünme becerilerini yapılandırmanın hem de yaşamı anlamlandırmanın bir yolu olarak ele almaktadır. Felsefî danışmanlık, kadim Sokratesçi diyalog geleneğinden günümüze kadar uzanan bir pratik olarak, bireylerin yaşam sorularını felsefî bir sorgulama biçimi içinde ele almasına olanak tanır. Çalışmanın temel tezi, felsefî danışmanlığın bir terapi biçimi olmadığı, ancak bireyin düşünme süreçlerini düzenleyerek kendini ve dünyayı anlama kapasitesini geliştiren bir felsefî etkinlik olduğudur. Bu bağlamda makale, felsefî danışmanlığın yalnızca kavramsal bir analiz değil, aynı zamanda etik ve varoluşsal bir karşılaşma olduğunu savunur. Sokrates'ten Plotinos'a uzanan düşünsel miras çerçevesinde, iyi yaşamın temeli olarak "kendinle ilgilenme" (epimelesthai sautou) ve "kendini bil" (gnothi sauton) ilkeleri yeniden yorumlanmaktadır. Bu ilkeler, modern danışma pratiğinde bireyin kendini bir bütün olarak kavrama, bedensel ve zihinsel yönleriyle uyum içinde

* Adjunct Professor, lemonia@piahouni.fi, https://orcid.org/0000-0003-4180-311X,

yaşama becerilerini destekler. Makalede, felsefî danışmanın rolü duygusal iyileştirme değil, eleştirel düşünmeyi yönlendirme ve kavramsal berraklık sağlamaktır. Diyalog, sorgulama ve sessizlik gibi öğeler, danışma sürecinin temel araçları olarak ele alınmaktadır. Ayrıca çalışma, yaratıcı düşünmenin felsefî uygulama içindeki işlevini tartışır. Felsefî danışma, bireye düşünme özgürlüğü ve yaratıcı bir "boşluk alanı" sunarak kendini yeniden kurma olanağı sağlar. Bu süreç, yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de etik sorumluluk, kendilik farkındalığı ve bütüncül bir insan anlayışını teşvik eder. Sonuç olarak, felsefî danışmanlık, felsefenin hem sanat hem de yaşam pratiği olarak yeniden yaşanabileceği yaratıcı bir alan olarak tanımlanmaktadır.
Anahtar Kavramlar: Felsefî danışmanlık, Düşünme becerileri, Kendini bilme, Diyalog ve sorgulama, Yaratıcılık

> *You encounter me. I enter into immediate relation with you. Thus, the relation is both being chosen and choosing, passive and active at once. The whole action of being must approach passivity, for this means leaving behind all partial actions and sensory operations, which are always based on limited functions. The fundamental word I–You can only be spoken with the whole being. Concentration and fusion into a whole being can never take place through me, can never take place without me. I need You to become; in becoming I say You. All actual life is encounter. (Buber 1999/1923, pp. 33–34)*

Philosophical consultancy—also known as counselling, meetings, philosophical practice, or clinical philosophy—has become increasingly popular in recent years. From Socrates to the 1950s and beyond, people have engaged philosophers to discuss life's questions, demonstrating philosophy's enduring practical relevance. Talking with a philosopher can offer a chance to deal with life issues in a different way than therapy or talking with a priest. What are the characteristics of philosophy? What issues belong to the field of philosophical consultancy? I have two main arguments for philosophical counselling what I highly important. First, philosophical counselling is not a therapy and second, philosophical counseling should base on philosophical thinking process. These both arguments Both types of arguments are recognized in philosophical practice, but in practice they are often challenging to implement. In my paper I will notice these two arguments with the question how educated students to get philosophical counselling skills and how consultation is help us in thinking skills and life.

We are well acquainted with the story of Socrates from ancient Greece. Socrates was a passionate conversationalist. In his view, a person can grow, seek a good life, and become wiser through dialogue with others. Socrates' example as a talking nomad is inspired western philosophical life. Was Socrates a good person himself? It is impossible to give a answer to this, because there is so many stories about him as tellers. At least he tried to educate himself as other city members. His legacy from Ancient Greek up today means attitude for critical thinking, the art of questioning and the purpose of dialogs. Alva Noë wrote inspiring Plato's dialogues and the way how Socrates created the structures of dialogues. Noë notised the artistic and creative elements in Plato's dialogue. Because Socrates didn't write any of his wrote, Platos's and other commentators are important sources for us. Follow by Noë's comments, of course, Plato's dialogues are not authentic notes from Socrates dialogue, rather they are Plato's artistic master pieces. (Noë 2015.)

Philosophy is practice, like any region of human activity, typing, cooking, dancing, talking, can be site for art and philosophy and for that reason almost all questions are relevant for philosophy.[13] The core of philosophy is idea to learn yourself (in Greek *epimelesthai sautou*), what usually translated "to take care of yourself", "the concern with self", "to be concerned, to take care of yourself". We understand this question as ground for all other questions what based idea of self-cultivation. This is one of the most significant developments in the realm of philosophy. And this seems to be main field for people who coming philosophical counseling session. It is nice to remember, although the ancient Greek philosophical schools disagreed on many things, each of them recognized the importance of self-education in achieving a fulfilling life. of the main principles

[13] I am abreast that in Philosophy we have situation when topics or questions are blind alley. In this article is not space to go deeper in this path.

of organized living, one of the main rules for social and personal conduct and for the art of life.

For us in the modern times, this notion is rather obscure and faded. When one is asked "What is the most important moral principle in ancient philosophy?" the immediate answer is not, "Take care of oneself" but the Delphic principle, *gnothi sauton* ("Know yourself"). So, could we assume that most of the cases we have in philosophical counselling based for this attitude? The attitude to ask meaningful question which directed to self-cultivation and idea to know better yourself. The Delphic principle was not an abstract one concerning life; it was technical advice, a rule to be observed for the consultation of the oracle. "Know yourself" meant "Do not Suppose yourself to be a god". Other commentators suggest that it meant "Be aware of what you really ask when you come to consult the oracle."[14]

1. Some Ideas About Philosophy and Counselling

In Plato's dialogue *Alcibiades I*, the soul had a mirror relation to itself, which relates to the concept of memory and justify dialogue as a method of discovering truth in the soul. The idea of self-improvement has been defined in philosophy using various terms. We talk about spiritual exercises, self-education, self-techniques and so on. In philosophical practice, we strive towards the same things. We seek, combine and experiment with ways of working that enable people to discover skills for better living. I am talking quite much about these issues here but based my experience the core of to be human is understanding self a whole person, wondering a good life and intension to solve problems and misfortunes.

[14] See more about this, https://foucault.info/documents/foucault.technologiesOfSelf.en/

We have many theoretical frames to approach to "what is a good life" question. This is first principle for counsellor. What kind of theories we are using in working with clients and how to use it? Example Plotinus thinking quite differently a good life than Aristotle. When Plotinus talking about *eudaimonia*,[15] he is not meaning "happiness" as sense we used to use it. "Happiness", as we normally use the word, means *feeling good;* but *eudaimonia* means *being* in a good state; and Plotinus devotes a great part of this treatise to showing that one can be *eudaimon* if one has no happy emotions and even if one is completely unconscious of one's eudaimonia. Plotinus talking about *ataraxia* (in Greek ἀταραξία), the untroubled peace of mind which was the Epicurean ideal. Plotinus wrote: "If pleasure is the end and the good life is determined by pleasure, it is absurd of anyone to deny the good life to other living things; the same applies to tranquility, and also if the life according to nature is stated to be the good life." (Plotinus Ennead I.4., 20-25.)

The second principle could be inside this conversation, to understand body-mind wholeness. The good life, the true human good, can only be the highest and most perfect kind of life, that of the Intellect (which depends on the Absolute Good as its cause). And a man to attain perfection must not only *have* Intellect but *be* Intellect, and so perfectly virtuous; and if he/she is this, he/she has all he/she needs for well-being. His/her well-being will be unaffected by pain, sickness and even the greatest misfortune: it will be even independent of consciousness, which is something secondary, the reflection of life of Intellect on the level of the body-soul composite. Perhaps our philosophical tradition has overemphasized the latter and forgotten the former.

The body-mind question is problematic. Example between Descartes and Spinoza in the 17th century, when we started to follow Descartes' idea about two substances, we may have gone down a rabbit hole of sorts – what would have

[15] Some other translations are "wellbeing" or "being well off" of flourishing.

happened, had we followed Spinoza? One of the deepest and most lasting legacies of Descartes' philosophy is his notion that the mind and body are very distinct from one another—a thesis now called "mind-body dualism." He reaches this conclusion by arguing that the nature of the mind (that is, a thinking, non-extended thing) is completely different from that of the body (that is, an extended, non-thinking thing), and therefore it is possible for one to exist without the other. This argument gives rise to the famous problem of mind-body causal interaction still debated today: how can the mind cause some of our bodily limbs to move (for example, raising one's hand to ask a question), and how can the body's sense organs cause sensations in the mind when their natures are completely different?[16]

I would like to take a third principle up here. When we are following ancient philosophers' heritage (nowadays more Easter heritage as well), we have question what the practical things are to do with clients. This might be most interesting part of counselling: what happens in the counseling session? First answer is, in the counselling sessions happens many activities, depends on who is a counsellor. Many of us is interesting the heritage of contemplative attitude. This means in practice the art of listening, the meaning of silence, the structured dialogue, writing, how to eat and what kind of physical activities you are doing.

> "The philosopher's body also must be well prepared for work because often virtues use it as a necessary tool for the activities of life...We will train both soul and body when we accustom ourselves to cold, heat, thirst, hunger, scarcity of food, hardness of bed, abstaining from pleasures, and enduring pains." (Musonius Rufus 20/30 ad – 101 ad: Exercises)[17]

To make dialogues in counselling is always priority because we are trying to understand another person. Arguments are playing a central role in the dialogue. Here is two examples of those:

---

[16] See more about this, https://iep.utm.edu/descartes-mind-body-distinction-dualism/ https://plato.stanford.edu/entries/spinoza-attributes/

[17] This book by Musonius Rufus has lost and the heritage of this book based by commentators.

1. Dialogical and reflective argument, which aims to jointly examine concepts, experiences, and values without predetermined answers.

2. Analytical and logical argument, which seeks to clarify thinking, identify contradictions, and build coherent reasoning.

The structure of dialogue happens between questioning and answering. The purpose of this quidded thinking processes. Rhythm and depth of dialogue are important. A reciprocal I–Thou encounter requires time, trust, and sensitivity, which may not always be achievable in short meetings. The philosopher / counsellor does not concentrate to emotional understanding of clients, rather he/she duty is to quid critical thinking process, to support reconstruction of the wrong thinking, clarifying statements etc. In many cases philosophers does not have to give solutions or advice, because philosophical practice is not to provide ready-made answers. Conceptual work making their connection to everyday experiences feel distant. Although philosophical practice is not therapy, it may still touch on deep and sensitive topics that require subtlety and care.

2. Free Space for Creativity and Presence

A philosopher's consultation is typically a one-on-one meeting between the philosopher and the client (though couples or pairs may also attend), lasting about an hour. The meeting can take place in any mutually agreed location. Spaces resembling therapy rooms—with chairs arranged in specific ways—are usually avoided. In my experience, calm public places work well: libraries, cafés, or walks are excellent settings for philosophical consultations. These environments allow for a gentle and natural transition into and out of the session, blending seamlessly into the surroundings. The client does not "enter" the philosopher's space; instead, both participants inhabit the chosen location as equals. Ambient sounds rarely disturb the session—on the contrary, they can be calming and become a natural part of the situation. It's as if we've met by chance and decided to stay together for a conversation.

I consider it essential that the consultation begins with a topic that is on the client's mind. Equally important is spending time in the beginning to examine the topic from different angles, perhaps forming a question around it and considering why it is important right now. These initial steps often clarify whether the chosen topic is the one to be discussed—or whether another, deeper issue emerges. Quite often, the topic becomes more focused or even shifts entirely during this phase.

Philosophical consultation based structured idea about questions, answer and exploring thinking process. It is a good question that what does free space or creativity means inside this frame. We live in a creativity-obsessed society. In philosophical practice we are used to finding relations between theories, practices, and daily life. The tradition of philosophy has noticed creativity since Ancient Philosophers up to today's modern era. What kind of part could creativity have in the activities of philosophical practice? This question is general here, but I have many examples of clients from counseling meetings who wish to get support for creativity mind. Sometimes this might relate to art, but quite often the work duties or even romantic life.

Many of our role models, whether in science, technology, or art, are celebrated for their creativity; entire professions think of themselves as composed of creatives, and many of our education policies and priorities are directed at enhancing creativity (Gaut & Kieran 2018). It is essential to understand how creativity operates in multiple domains. The next points are important for notice: where is the creativity aimed at, why is it valuable, what are bad aspects of creativity, creative thinking and its impact to a person's mind, mental imagery, problem solving.[18]

[18] Berys Gaunt and Matthew Kieran in their book *Creativity and Philosophy* (2018) pose a question *Why should we be interested in creativity from a philosophical point of view?* The authors approach the question from multiple points of view: creativity as a virtue, value, agency etc., creativity in mathematics, art, morality, and politics. In a similar way we see our session as an

I thought that, first and foremost, a free space means an independent opportunity for the client to think. This must happen without fear, pressure, or wrong demands. “Philosophical practitioner will, beyond attending to the needs of their clients, endeavor to serve the greater good of the community and society in which they reside” (Marinoff 2002, 223). In this free space we have a structure, possibilities, and responsibilities. Erik Boers has notice that it is “important to create free space amid the hectic rush of daily life, a place where one can stand instead of run, where one can shift from doing to thinking.” Boers connected partly this to idea “the free arts are practiced bringing free space into one’s life. These are the arts of a contemplative, reflective life, the vita contemplative.” (Kessel et al 2009, 11.)

Anyway, we find the epistemological idea of *art* and *creativity* strongly intertwined together. And we, as philosophical practitioners, are interested in *practical* elements and tools, such as how to make striving for wisdom and philosophical education a part of daily life. For this reason, philosophy is something that a person must exercise, as we have learnt from ancient Greek and Roman philosophers and of course, from our own (example Hadot, 1995) contemporaries.

In this respect we believe that creativity in philosophical practice can play a crucial role. Isn’t the philosophical practice truly an exercise in exploring and transforming one’s worldview with the power of ideas? Transforming! Creating a new world, or perhaps new worlds. In other words, the creativity dimension lies in the core of personal transformation…

opportunity to address the inspiring question about the role of creativity - from the point of view of philosophical practice.

3. Developers of the Philosopher's Consultation

When we are looking back to short history of philosophical consultation, I see two important elements to be understanding. One is the practitioners' methods and theoretical orientation. If I am thinking these on the field of training programmed it is not an easy task. Nowadays we have a lot of training and education at the Universities and by other institutions. All the way out, the basics are always same, what we "jumping to be here" and what we are doing now and future.

The philosopher's consultation, in its current form, began to take shape in the 1980s. One of the key figures often mentioned is Gerd B. Achenbach from Germany, who, together with Dutch philosopher Ad Hogerdijk, developed the practical framework for philosophical consultations. Achenbach belongs to the group of philosophers who sought to move "beyond method," away from rigid structures, toward a more individualized approach rooted in philosophical thinking skills.

Other thinkers associated with this methodological school include Michel Weber (Belgium) and Shlomit C. Schuster (Israel), both of whom emphasized working within a philosophical framework, clearly distinguishing their practice from mental health services—even aligning with anti-psychiatric perspectives in some cases. Also active during this period was Pierre Grimes, who emphasized philosophical midwifery in his approach, inspired by Plato's *Theaetetus*. Grimes founded the Noetic Society in 1967 to study dialogue and dialectics, and in the late 1970s, he developed a training program in philosophical midwifery.

In the United States, Peter Koestenbaum emerged as a significant figure in the late 1970s. His book *The New Image of the Person: The Theory and Practice of Clinical Philosophy* (1978) advocated for philosophical consultation as a valuable tool for mental health professionals. While the connection between philosophical consultation and clinical practice has received limited attention in

Finland, it is actively developed in countries like Japan within the field of philosophical practice. The 2024 anthology *Philosophical Health*, edited by Luis de Miranda, also explores this terrain.

From the 1980s onward, the development of philosophical consultations has expanded globally. Among the practitioners working strictly within a philosophical framework is Lou Marinoff, who gained attention in the late 1990s for his bold proposals to use philosophical practice as a means of enhancing mental well-being. Others operate in the intersection of philosophy and therapy, drawing from frameworks such as existential therapy (developed in England in the 1980s) or Logic-Based Therapy, a structured method taught by Elliot D. Cohen. Today, there are so many practitioners of philosophical consultation around the world that it is impossible to list all the developments in this context.

4. Back to the Consultation

The philosopher's consultation resembles Socrates' way of encountering people and staying with them to explore a topic. This is, in essence, what philosophical practice is about: people meet around a chosen subject and treat it as a small-scale intellectual journey. What is this about? What do we know about it? What kinds of questions should we ask to gain more insight and deepen our understanding? Why do we think the way we do about this issue? How do I know that I know?

Reaching these kinds of questions is essential. The philosopher, not as an authority or all-knowing figure, but as a co-thinker, midwifes and supports the client in examining the topic. One of the philosopher's strengths is the ability to distinguish meta-level questions from content-level questions. The client's strength lies in their lived experience—their topic and concerns belong to their own world of evidence. Thus, they are the best source for insights into their own experiences.

Although Socrates is known in recorded dialogues as a passionate and argumentative interlocutor, the goal is not to emulate the professor from Eugène Ionesco's play *The Lesson*. In the play, a student arrives at the professor's consultation to complete a "total doctoral examination." The professor interrogates the student on all fields of knowledge, arguing with her responses. The student proves ignorant, frustrating the professor. Despite warnings from his maid, the professor ends up killing the student. The play ends with the doorbell ringing—another student arrives, and we learn that many ignorant students already lie buried in the professor's garden.

Ionesco's play is not only an absurd portrayal of a consultation but also a sharp commentary on the dynamics of dialogue and interaction. It reminds philosophers that the consultation cannot be built solely on the philosopher's knowledge. It is essential that the philosopher also wonders and recognizes the limits of knowing. This is the crossroads where content-level questions begin to grow.

For example, if someone comes to a consultation wanting to discuss the significance of artificial intelligence, the topic is almost impossible to continue as-is. The dialogue quickly shifts to content-level questions, resembling a teacher–student dynamic. This is a common situation. Many people arrive at a philosopher's consultation expecting to ask for the philosopher's "wise" opinion or knowledge on a troubling issue. If the philosopher follows this path, it is no longer a philosopher's consultation, but rather a different kind of philosophical conversation.

Each practitioner has their own working methods. These usually involve how the topic is mapped out in the beginning, how a question is formed, and how the discussion proceeds. Often, the process includes distinguishing relevant and irrelevant aspects. Since everything cannot be examined at once, the topic is narrowed. The philosopher helps the client examine arguments and the

justification of the issue in their life. Together, they aim to analyze, clarify, and define key terms and concepts. It is important to examine assumptions and logical consequences—as well as conflicts and inconsistencies.

Through this process, insights, ruptures, irritation, and a compelling need to redefine often emerge. This is where philosophical dialogue may differ from therapeutic conversation: the philosopher does not aim to reinforce understanding and empathy in the same way (though this is important on another level), but rather to challenge fixed patterns of thought. The philosopher supports the client's thinking toward the common good, while also relating it to the broader tradition of philosophical thought.

This quote serves as a reminder that philosophical dialogue must be built on **mutual presence**, not solely on the philosopher's knowledge. The philosopher must also be able to wonder, to recognize the limits of knowing, and to meet the other as a whole being. The consultation becomes a space of shared inquiry, where both participants engage ethically and existentially.

4. What We Should Expect More in The Future

Nowadays Philosophical Practice and counselling as a part of this international movement have a positive prestige. Because our hard work, people are more interesting about possibilities that philosophers can offer to they life. Also, in this complicated world existential questions are actual, and people need to free space to think meanings of their life. This view demanding us to be awake and conscious about our own action. I think, we all should meet at least points as follows: ethical responsibility, sufficient education (and continuing update), based work in philosophical thinking (not psychological), self-awareness and reflection, holistic humanities and honesty in everything what you are doing.

Practical Philosophy is beautiful and fruitful space and activities which gives meaning to us and people we participate with. We, practitioners, are like "leafs of a plant". The only method for philosophy is an utterly powerful love of knowledge — wild, raw, and untamed passion for knowing, in all its forms, whatever the object may be. Philosophy is not confined to nowhere. It is present everywhere — like the atmosphere surrounding us. (Coccia 2020, 119.)

References

Coccia, E. 2020 (2016) Kasvien elämä. Sekoittumisen metafysiikkaa. (La vie des plantes. Une métaphysique du mélange. Tutkijaliitto, Helsinki.

Hadot, P. 1995. Philosophy as a way of Life. Blackwell, Oxford.

Kessels, J. & Boers, E. & Mostert, P. 2009. Free space. Field quide to conversations. Boom, Amsterdam.

Marinoff, L. 2002. Philosophical Practice. Academic Free, San Diego.

Noë, A. 2015. Strange tools. Art and Human Nature. Hill and Wang, New York.

Plotinus. Porphyry on Plotinus Ennead I. 1966. trans. A.H.Armstrong. Loeb Classical Library, Harvard University Press.

Kendine Yerleşmek: Felsefi Danışmanlıkta Diyalog ve Anlamın İnşası

Dilek Atik*

Özet

Bu çalışma, felsefi danışmanlığı "kendine yerleşmek" kavramı üzerinden ele alarak, bireyin varoluşunu epistemolojik, ontolojik ve etik boyutlarda yeniden kurma süreci olarak temellendirir. Sokrates'in diyalektik yöntemi, Nermi Uygur'un "büklümlü düşünce" yaklaşımı ve Mikhail Bakhtin'in "diyaloji" kuramı, danışmanlık sürecinin diyalojik doğasını açıklamada birer eksen olarak kullanılmıştır. Çalışmada, kendine yerleşmek, yalnızca içsel bir farkındalık değil; bilginin ilişkisel doğasının, varoluşun açıklığının ve ötekinin özgünlüğünün kabul edildiği bir anlam inşası süreci olarak yorumlanmaktadır. Felsefi danışmanlık, bu bağlamda, bireyin kendi düşünce ufkunu genişleterek kendine rastlama ve ötekiyle birlikte hakikati kurma imkânını sunan bir etkinliktir. Böylelikle danışmanlık, yalnızca bilişsel bir sorgulama değil, aynı zamanda etik bir açıklık ve varoluşsal bir dönüşüm alanı olarak konumlanır.

Anahtar Kelimeler: Felsefi danışmanlık, kendine yerleşmek, diyalog, diyaloji, büklümlü düşünce, Sokrates, Bakhtin, Nermi Uygur, etik açıklık, anlam inşası

"Settling into Oneself": Dialogue and the Construction of Meaning in Philosophical Counseling

Abstract

This study conceptualizes philosophical counseling through the notion of "settling into oneself", framing it as a process in which the individual reconstructs their existence on epistemological, ontological, and ethical levels. Drawing on Socrates' dialectical method, Nermi Uygur's "folded thought", and Mikhail Bakhtin's "dialogism", the paper explores the dialogical essence of philosophical counseling. Here, settling into oneself is interpreted not merely as self-awareness, but as a process of meaning construction that recognizes the relational nature of knowledge, the openness of existence, and the singularity of the other. In this sense, philosophical counseling becomes an activity that enables the individual to encounter oneself and co-construct truth with the other, expanding the horizon of thought. Consequently, counseling is positioned not only as a cognitive inquiry, but also as an ethical openness and existential transformation that integrates reflection, dialogue, and self-formation.

Keywords: Philosophical counseling, settling into oneself, dialogue, dialogism, folded thought, Socrates, Bakhtin, Nermi Uygur, ethical openness, meaning construction

* Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi / Sistematik Felsefe ve Mantık Bilim Dalı, ORCID: 0000-0003-1552-327X

Giriş

Felsefi danışmanlık, bireyin kendine yerleşmesini mümkün kılan diyalojik bir süreç olarak düşünüldüğünde, yalnızca modern danışmanlık pratiklerinin bir *yansıması* değil, insanın varoluşunu, bilgisini ve etik yönelimlerini sorgulamasına imkân veren köklü bir felsefi etkinlik olarak anlam kazanır. Buradaki *yansıma* kavramı, Platon'un idealar kuramındaki görünüş–hakikat ayrımını çağrıştırır: modern danışmanlık pratikleri, ancak hakikatin gölgesi olan görünümler düzeyinde kalırken, felsefi danışmanlık insanın varoluşsal kaynağına yönelen bir etkinliktir. Bu açıdan felsefi danışmanlık, salt pratik bir teknik değil, insanın varoluşunu ve değerlerini sorgulayan bir felsefi yolculuk olarak belirir. Bu yönüyle felsefi danışmanlık yalnızca düşünsel bir ayrışma değil, aynı zamanda bireyin bilgiyle, varlıkla ve değerle kurduğu ilişkiyi yeniden biçimlendirme olanağıdır. Düşünsel ayrışma" ifadesi, felsefi danışmanlık bağlamında bir kişinin kendi düşüncelerini, varsayımlarını, değerlerini ve inançlarını başkalarınınkinden ayırarak onları bağımsız bir şekilde görmesi anlamında düşünüldüğünde kişinin gündelik yaşamda çoğu kez farkına varmadan içselleştirdiği kültürel, ailesel, toplumsal söylemlerden düşüncelerini ayıklamaya, kendi zihinsel konumunu açığa çıkarmaya başladığı bir durumu ifade eder; böylelikle danışan, içselleştirilmiş kalıpların ötesine geçerek kendi düşüncesinin sınırlarını görmeye ve bunları yeniden biçimlendirmeye başlar Bu bağlamda, felsefi danışmanlığı, bireyin kendiyle ve başkasıyla kurduğu ilişkiyi dönüştürebilme olanağı olarak, epistemolojik, ontolojik ve etik boyutları bir arada barındıran çok katmanlı bir süreç olarak değerlendirmek mümkündür.

Çalışmanın merkezinde yer alan **"**kendine yerleşmek**"** kavramı, felsefi danışmanlığı hem kuramsal hem de pratik düzlemde temellendiren bir anahtar olarak görülmektedir. Bu kavram, insanın yalnızca zihinsel bir bilgi edinme sürecinden ibaret olmayan, aynı zamanda varoluşunu anlamlandırma, kendiyle yüzleşme ve ötekiyle karşılaşmada kendini yeniden kurma çabasını ifade eder. Nermi Uygur'un şu ifadesi bu süreci aydınlatıcı bir biçimde ortaya koyar: "Yarım yüzyıl geçti, bir türlü kendime yerleşemedim" (Uygur, 2017, s. 110). Bu cümle, insanın varoluşsal

eksiklik ve tamamlanmamışlık halini dile getirirken, varoluşun daimî bir arayış ve kendine yerleşmenin yaşam boyu tamamlanmayan bir süreç olduğunu görünür kılar. "Felsefi danışmanlıkta 'kendine yerleşmek', tekil bir içe kapanma hali değil, düşüncenin kendi üzerine dönmesi, refleksiyon şeklinde kendine yönelmesi, bilginin ilişkisel boyutunun açılması ve ötekiyle kurulan diyalojik karşılaşmada benliğin yeniden inşası olarak değerlendirmek mümkündür. Bu bağlamda çalışmayı, üç temel düzlem üzerine oturmak açıklayıcı olur.

Epistemolojik boyut: Bilgiyle kurulan ilişkinin yüzeysellikten derinliğe taşınması ve bilmenin yalnızca "ne" sorusuna değil, "nasıl" sorusuna da yönelmesi.

Ontolojik boyut: İnsan varoluşunun, kendiyle birlikte ötekiyle karşılaşmada açığa çıkması.

Etik boyut: Kendine yerleşmenin, ötekinin özgün varlığını tanıyan bir açıklıkta mümkün hale gelmesi.

Bu üç boyutun kesişim noktasında felsefi danışmanlığı, yalnızca düşünsel bir eşlik olarak değil de aynı zamanda bireyin yaşamının epistemolojik, ontolojik ve etik bütünlüğünü dönüştüren bir eylem olarak temellendirmek de olanaklı hale gelebilir. Çalışmada, özellikle Sokratik diyalog ve Bakhtin'in diyaloji kuramı üzerinden, kendine yerleşmenin çok boyutlu yapısı tartışılacak olup Uygur'un "büklümlü düşünce" kavramı ışığında felsefi danışmanlığın köklü temelleri gösterilecektir.

Kuramsal Çerçeve

Felsefi danışmanlık, bireyin yalnızca gündelik sorunlarıyla baş etmesinin yöntemlerini değil, aynı zamanda varoluşuna, bilgisini kurma biçimlerine ve ötekiyle kurduğu ilişkilere yönelik derinlemesine bir sorgulamayı içerir. Bu nedenle "kendine yerleşmek" kavramı hem teorik hem de pratik düzeyde felsefi danışmanlığın

merkezinde yer alabilir. Zira söz konusu kavram, epistemolojik, ontolojik ve etik boyutları birbirinden koparmadan, çok katmanlı bir süreci ifade eder. Kendine yerleşmek, yalnızca içsel bir psikolojik denge arayışı değil; bilmenin, varoluşun ve ötekiyle ilişkinin bütünlüğünde yeniden inşa edilen öznel bir konumlanmadır.

Nermi Uygur'un "Yaşama Felsefesi" adlı eserinin *Büklümlü Düşünce'de* (Uygur. 2017, s.37) geliştirdiği kavramsallaştırma, bu çerçeveyi açıklamada bize verimli bir zemin sunar. Uygur'a göre düşünce, "yalnızca nesnelere atılan bir ok değil, kendi üzerine bükülen bir yay"dır (Uygur, 2017, s.37). Bu metafor, bir anlamda felsefi danışmanlığı daha açık olarak anlamamızı sağlar. Felsefi danışma süreci, salt dış dünyaya dair sorunlara yönelen doğrusal bir çözüm arayışı değil; bireyin kendi kökenine dönerek varoluşunu sorgulamasına imkân tanıyan refleksif bir yönelimdir. Fenomenolojik açıdan bu, bilincin kendi akışını ve ufkunu yeniden fark etmesi; hermeneutik açıdan ise, bireyin kendini ötekiyle diyalog içinde sürekli yeniden yorumlamasıdır. Böylece 'kendine yerleşmek', bir kapanma değil, düşüncenin yay gibi kendi kaynağına dönüp yeniden açılmasıyla mümkün olan, bir varoluş pratiği olarak belirir.

Kuramsal düzeyde bu yaklaşım, epistemolojik, ontolojik ve etik üç boyutun iç içeliğini ortaya koyar. Epistemolojik olarak felsefi danışmanlık, bilginin yalnızca nesnel içeriklerin aktarımı olmadığını; bilmenin özünde bir ilişkisellik taşıdığını vurgular. Bu vurgu, Bakhtin'in diyaloji anlayışıyla örtüşür. Bakhtin'e göre "hakikat, çeşitli bilinçler arasındaki bir temas noktasında ortaya çıkmış olan bir bilinçler çoğunluğunu gerektirir" (Bakhtin, 2021, s. 135). Hem Uygur'un hem de Bakhtin'in işaret ettiği üzere, bilmek tek başına gerçekleşen bir edim değil, ötekinin bilinciyle etkileşim içinde beliren, paylaşılan ve çoğalan bir bilme deneyimidir.

Ontolojik olarak "kendine yerleşmek", insanın yalnızca kendi iç dünyasında kapanması değil, kendi varlığını ötekiyle karşılaşmada açığa çıkarmasıdır. Bu noktada Uygur'un "Yarım yüzyıl geçti, bir türlü kendime yerleşemedim" (Uygur,2017, s. 110) sözleri, varoluşun tamamlanmamış ve daima arayış içinde olan

doğasını açığa çıkarır. İnsanın kendine yerleşememesi, aslında onun varoluşunun açıklığının, özgürlüğünün ve yeni imkânlara açık olmasının da göstergesidir. Felsefi danışmanlıkta, bu tamamlanmamışlık bir eksiklik olarak değerlendirilmez aksine anlam üretiminin ve varoluşsal sorgulamanın kaynağı olarak görülür.

Etik boyutta felsefi danışmanlık, kişinin kendi varlığını ötekinin özgün varlığını tanıyarak yeniden inşa etmesini öngörür. Bu yaklaşımda etik, dışarıdan dayatılan kurallar bütünü değil; kişinin kendi varoluşunu ötekiyle karşılaşma içinde yeniden kurabilme kapasitesidir. Bu karşılaşma, hem benliğin sınırlarını hem de ötekinin değerini görünür kılar. Dolayısıyla felsefi danışmanlığın etik temeli, kendi varlığını ötekiyle ilişkide yeniden kurma deneyiminde somutlaşır.

Sokratik diyalog, bu üç boyutu somutlaştıran tarihsel bir örnek olarak ele alınabilir. Sokrates'in diyalektik yöntemi, sadece bilginin aktarımı olarak değerlendirilemez. Bir yöntem olarakdiyalektik "…bir öğretim tekniği (öğretim tarzı) dır ve Sokrates'in mautike'siyle –doğurtma ustalığıyla- eşanlamlıdır" (Kuçuradi, 2016, s.102). Sokrates kendisini "ebe" olarak tanımlarken, hakikati doğurtan ama onu önceden hazır olarak sunmayan bir figür olarak karşımıza çıkar. Platon'un Theaitetos'ta işlediği ana soru 'Bilgi nedir?' (Platon, 1999, s.186), felsefi danışma pratiğinin de özünde yatan sorulardan biridir. Bu soruyla amaçlanan bilginin mahiyetini, ölçütünü ve değerini açığa çıkararak kişiyi kanaatlerden hakikate (doxa'dan epistemeye) doğru yöneltmektir. Danışanın kendisine dair 'bildiğini sandığı' önermelerden hareketle yapılan sorgulama da Platon'un bu sorusunun felsefi danışma bağlamındaki pratik tezahürüdür. Sokrates'in yaptığı gibi, felsefi danışman da bu önermeleri sınar, sorgular, açar. Bu süreçte danışan, sahip olduğu kanaatlerin bilgi mi, doğru yargı mı, yoksa yalnızca algı düzeyinde kalmış bir görüş mü olduğunu keşfeder. Diyalogda Sokrates'in "doğurtucu" (maieutik) (Platon, 1999,s.190) rolü ile felsefi danışmanın rolü arasında bir benzerlik kurulabilir. Sokrates, Theaitetos'un zihnindeki potansiyel düşünceleri doğurtur ama sonuçları onun adına üretmez. Felsefi danışmada da danışman, danışana hazır

reçeteler vermez; onun düşüncelerini açığa çıkaracak sorular yöneltir. Bu nedenle Theaitetos diyalogu, felsefi danışmanlığın diyalojik, sorgulayıcı ve doğurtucu yönteminin klasik örneği olarak okunabilir. Diyalogda denenen bilgi tanımları, danışma sürecinde danışanın kendi deneyimleriyle de paralel düşünülebilir:

- **Algı düzeyi**: Danışan, yaşadığı olayları "duyusal ve anlık algılar" düzeyinde anlatır.

- **Doğru yargı**: Danışan, algılarından yola çıkarak kanaatler üretir. Fakat bu kanaatler gerekçesiz olabilir.

- **Doğru yargı + logos**: Danışma sürecinde, danışan kanaatlerini gerekçelendirmeyi, dayanaklarını sınamayı öğrenir. Burada bilgi, yalnızca doğru olmakla kalmaz, aynı zamanda temellendirilmiş hale gelir.

Felsefi danışmanlık, işte bu "logos" aşamasına yani kişinin kendisini ve dünyayı temellendirilmiş düşünceyle anlamlandırmasına doğru yönlendiren bir süreç olarak değerlendirilebilinir. *Theaitetos* diyoloğun sonunda kesin bir bilgi tanımına ulaşamaz, bu durum da felsefi danışmanlık için kıymetlidir. Çünkü danışmada amaç bir bakıma **nihai bir cevap** değil; kişinin düşünme ufkunu genişletmesi, kendi sorularının farkına varmasıdır. Bu "Aporetik"[1] (Akarsu, 1998, s.46) durum, danışanın kendi yaşamında yeniden düşünebilmesi için verimli bir başlangıç olabilir. Platon'un aktardığı diyaloglarda görüldüğü üzere, Sokrates'in amacı karşısındaki kişiye hükmetmek değil, onun kendi bilgisizliğini fark ederek yeniden düşünmesini sağlamaktır. Benzer şekilde felsefi danışmanlık da amaç danışana hazır doğrular sunmak değildir. Kişinin kendi düşüncelerini sorgulamasına ve özgün anlam ufkunu keşfetmesine eşlik etmektir.

Bakhtin'in diyaloji kavramı bu noktada tamamlayıcı bir boyut kazanır. Sokratik diyalogda hakikat nasıl ki monolojik bir otorite tarafından dayatılmazsa,

[1] Aporia:Bir sorunda çözüme varmanın olanaksızlığı durumu; çıkış yolunun olmayışı

Bakhtin'in çok seslilik anlayışında da hakikat, farklı seslerin birbirini yok etmeden bir aradalığında doğar. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, Sokratik yöntemle Bakhtinci diyaloji arasında bir köprü kurar. Danışman, danışanın düşüncelerini tek bir doğruda sabitlemek yerine, onunla birlikte çoğul bir anlam alanı kurmanın olanağını görünür kılar. Böylelikle danışan, bilginin ardındaki anlam katmanlarını fark eder; kendi varlığını ötekiyle karşılaşmada duyumsar; ötekinin varoluşunu tanıyarak kendini yeniden kurma imkânı bulur.

Bu kuramsal çerçeve, felsefi danışmanlığın merkezinde yer alan "kendine yerleşme" kavramını bütünlüklü biçimde açıklamayı amaçlar. Buradan hareketle bildirinin ilerleyen bölümlerinde, epistemolojik, ontolojik ve etik boyutlar ayrı ayrı ele alınacak ve "kendine yerleşme" sürecinin bu üç düzeyde nasıl açığa çıktığı derinlemesine incelenecektir. Öncesinde Felsefi danışmanlığın kavramsal çerçevesini çizmek aydınlatıcı olacaktır

Felsefi Danışmanlık: Kavramsal Bir Çerçeve

Felsefi danışmanlık, yalnızca bir mesleki uygulama değil; aynı zamanda yaşamla, anlamla, düşünmeyle kurulan varoluşsal bir ilişki biçimidir. İlk kez 1981 yılında Almanya'da Achenbach tarafından başlatılan bu yaklaşım, geleneksel felsefi pratiği akademik soyutlamalardan çıkararak yaşantıya, gündelik sorunlara ve insanın kendilik deneyimine taşımayı amaçlar. Achenbach'ın izinden giden danışmanlar, "felsefe, akademinin sınırlı alanı içinde kalmamalıdır" düşüncesiyle hareket ederken, bu yaklaşımı "yaşamın içinde olan pratik ve 'yeni' bir felsefe yapma tarzı" olarak tanımlarlar.

Bu yaklaşımın temel iddiası, felsefenin yalnızca büyük sistemler kurmaya çalışan bir uğraş değil, aynı zamanda bireyin yaşantısına dokunan bir *yaşama biçimi* olduğudur. Hadot'nun ifadesiyle, "Yunan kültüründe felsefe bir sistem değil bir yaşama biçimidir; kişinin felsefi bir yaşam tarzına doğru yönelmesini gerektirir" (Hadot, 2012, s. 10). Bu bağlamda felsefe, sadece teorik bir söylem değil; "kişinin

kendi yaşamına yönelmesi; kendi eylemleri ve kimi kavramları üzerine düşünme deneyimiyle kendisi ile ilgili teorik söylemini inşa etmesidir." Dolayısıyla, felsefi danışmanlıkta yapılan şey, bir anlamda *düşünme alıştırmaları*dır. Danışman ve danışan karşılaşması, sadece sorun çözme değil, aynı zamanda kişinin kendi üzerine düşünmesini, kendi yaşamını anlamlandırmasını sağlayan bir düşünsel eyleme dönüşür.

Felsefi danışmanlık, gündelik yaşamın sorunları içinde sıkışmış bireye felsefenin araçlarını sunar. Marinoff'un vurgusuyla, "felsefe sadece araştırılacak ya da sorgulanacak bir konu değil, aynı zamanda uygulanacak bir konudur." Danışmanlık süreci, "kişinin kavramları ve dili özenli bir şekilde kullanarak kendisine ve dış dünyaya eleştirel bir tutumla yönelmesini" sağlar. Böylece felsefi danışma, sistematik sorgulama yöntemiyle bireyin düşünsel ufkunu genişletir, mantık hatalarını fark etmesine, kendi düşünsel haritasını yeniden kurmasına aracılık eder (Marinoff, 1999).

Raabe'ye göre ise felsefi danışmanlık, kişinin kendi "kişisel felsefesini" ortaya koymasına ve anlam dünyasını sorgulamasına imkân verir. Çünkü danışan genellikle, "çelişkili inançlar, değerler ve varsayımlarla dolu olarak" danışmana gelir. Felsefi danışmanın görevi, danışanın bu kişisel felsefesini keşfetmesine rehberlik etmektir. Raabe'ye göre "felsefe, danışmanlıkta kullanıldığında, danışanın sahip olduğu ve iyi olarak kabul ettiği değerlere ve onların doğru olduğunu düşündükleri inançlara odaklanır." Bu süreçte amaçlanan, danışanın "geleneksel olana sorgulamadan bağlı kalmasından, otorite figürlerinin isteklerine itaat etmesinden ve sadece duygularına göre davranmasından özgürleşmesidir" (Raabe, 2020).

Felsefi danışmanlık, danışan ile kurulan ilişki zemininde, düşüncenin açıklığa kavuştuğu bir alan yaratır. Bu alan, bireyin "kendi anlam dünyasında yaşadığı çıkmazlardan dolayı" danışmana başvurmasıyla oluşur. Raabe'nin tanımıyla bu anlam dünyası, "kişinin sahip olduğu inançlar, değerler ve varsayımlardan" oluşur

ve bireyin dünya ile kurduğu ilişkinin felsefi temelidir. Bu nedenle felsefi danışman, herhangi bir dogmayı aktaran kişi değil; danışanı kendi felsefesini yeniden kurmaya davet eden bir kolaylaştırıcıdır.

Lahav'ın yaklaşımı da bu noktada önemlidir. Ona göre bireyin "beklentileri, tutumları, davranışları, geleceğe ilişkin planları" ve bunlarla birlikte yaşamdaki "anlamları ve umutları", kişinin dünya görüşünü belirler. Bu dünya görüşü, danışmanlık sürecinde yeniden görünür kılınır. Altunbaşak da bu bağlamda, felsefi danışmanın "felsefe tarihinde sorulara cevaplar aramak değil; insanların meseleleri ele alış biçiminde felsefi düşünce tarzını yaşamın merkezine oturtmak"la ilgilendiğini belirtir (Altunbaşak, 2021, s. 24; s. 72).

Marinoff'un vurguladığı gibi, "kendini tanıyan, yaşam felsefesini anlayan kişi pek çok sorunu çözer." Felsefi danışmanlık, danışanın karar verme süreçlerinde özgür olduğunu fark etmesini sağlar. Bu farkındalık, ona "yaşama yolu olarak yarına uzanan yeni bir dünya görüşünün kapısını" açar. Bu yönelimin kendisi, sadece bireysel değil; aynı zamanda felsefi bir inşa sürecidir. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, insanın "kendi tümelliği ile tekilliği arasındaki gerilime yönelmesini" de mümkün kılar. Böylece yaşamın her alanında egemen olan bu gerilim, felsefi danışmanlık sürecinde yeniden yorumlanır ve anlamlandırılır (Marinoff, 1999)

Felsefi Danışmanın Rolü: Eşlik Eden Düşünce, Açıklık Yaratan Söz

Felsefi danışmanlıkta danışmanın rolü, hazır bilgi sunan bir uzmanlık pozisyonu değil; daha çok, kişinin düşünsel serüvenine eşlik eden bir rehber olma yönündedir. Bu bağlamda danışmanın görevi, bireye kendi anlam dünyasını keşfetmesi için bir alan açmak, sorularla düşünmeyi tetiklemek ve düşünsel derinliği mümkün kılmaktır. Marinoff'un ifadesiyle, "danışmanlar sorunlara cevaplar sunmaz, doğru soruları sormaya cesaret eder" (Marinoff, 1999). Bu anlayış, danışmanın herhangi bir reçete yazmakla değil, kişinin kendisine sorular yönelterek kendi yanıtlarını üretmesini mümkün kılmakla görevli olduğunu ortaya koyar.

Danışmanın bu rolü, Hadot'nun antik felsefe tanımında olduğu gibi, "kişinin ruhuna yönelik bir eylem"dir. Hadot'nun ifadesiyle felsefe, "kişinin kendi yaşamına yönelmesi, kendi eylemleri ve kimi kavramları üzerine düşünmesiyle inşa ettiği bir söylemdir." Danışman da bu söylemin kurulmasına eşlik eden figürdür. Felsefi danışmanlık, bu yönüyle, bireyin kendi düşünsel inşasına ortak olan bir etkinliktir – *monolojik değil, diyalojik* bir süreçtir.

Altunbaşak bu noktada şunu vurgular: "Felsefi danışman, felsefe tarihinde sorulara cevap aramaz, insanın meseleleri ele alış biçiminde felsefi düşünce tarzını yaşamın merkezine yerleştirir" (Altunbaşak, 2021, s. 24). Bu ifade, danışmanın görevinin felsefeyi yaşamın merkezine yerleştirmek olduğunu; yani bireyin meselelerine hazır çözümler değil, kişiye felsefi bir düşünüş biçimi kazandırmak olduğunu açıkça ortaya koyar.

Raabe ise danışmanın rolünü, bireyin sahip olduğu inançlar, değerler ve varsayımların farkına varmasını sağlamak olarak tanımlar. Danışan, bu süreçte "geleneksel olana sorgulamadan bağlı kalmaktan, otorite figürlerinin isteklerine itaat etmekten ve sadece duygularına göre davranmaktan" kurtularak kendi felsefesini kurmaya yönelir. Danışman, bireyi bu inşa sürecinde yalnızca bilgilendiren değil, onun düşünme yollarını açan biridir (Raabe, 2020).

Bütün bu çerçevede felsefi danışmanın rolü, bir "düşünce yol arkadaşı" olmaktır. Bu yol arkadaşlığı, danışanın yalnızca ne düşündüğünü değil, nasıl düşündüğünü, hangi kavramlara tutunduğunu ve bu kavramlarla dünyayı nasıl anlamlandırdığını sorgulamasına olanak tanır. Bu nedenle danışmanın soruları, yalnızca bilgi düzeyinde değil; ontolojik ve etik düzeylerde de yankı bulur: "Ne biliyorum?" sorusundan çok, "Bu bildiğimle nasıl yaşıyorum?" sorusuna yönlendirir. Danışmanın eşlik edici ve açıklık yaratıcı rolü, ancak diyalog yoluyla işlevsel hâle gelir. Çünkü felsefi danışmanlık, bireyin yalnızca içerik düzeyinde değil, düşünme biçimi düzeyinde de dönüşmesini amaçlar. Bu dönüşüm, başkasının sesiyle karşılaşma, kendi düşüncelerini yeniden işitme ve hakikati tek bir ağızdan

değil; çoklu bilinçlerin etkileşiminde kurma cesaretiyle mümkündür. Tam da bu noktada diyalog, sadece bir araç değil; bizzat danışmanın eşlik etme biçimidir. Felsefi danışman, tekil bir anlatıcı değil, anlamın çoklu olanaklarını görünür kılan bir diyalojik alanın kurucusudur. Bu nedenle, danışmanın yönelttiği her soru, yalnızca bir bilme çağrısı değil; aynı zamanda bireyin kendine ve ötekine düşünsel olarak yerleşmesini sağlayan bir açıklık eylemidir. İşte bu diyalojik zemin, felsefi danışmanlıkta anlamın çoğulluğunu mümkün kılar.

Diyalog ve Diyaloji: Felsefi Danışmanlıkta Anlamın Çoğulluğu

Felsefi danışmanlığın merkezinde yer alan en temel araç, diyalogdu**r**. Bu diyalog, yalnızca iki kişi arasında geçen söz alışverişi değildir. "Özneler arasında soru-cevap şeklinde gerçekleşen felsefi diyalog (dialogos) iki sözün ya da söylemin karşılıklı olarak açıklığa kavuşturulduğu söz söyleme ve dinleme etkinliğidir" (Atik, 2022, s.14). Bu nedenle diyalog, hakikatin tek bir merkezden dayatılması değil, farklı seslerin karşılaşabildiği ve düşüncelerin özgürce ortaya çıkabildiği bir 'açıklık alanında' doğmasıdır. Bir yönü ile bilginin, varoluşun ve anlamın açıldığı bir karşılaşma alanıdır.

Mikhail Bakhtin, bu anlayışı modern bir düzlemde "diyaloji" kavramıyla temellendirir. Ona göre her söz, zaten bir önceki sözün yankısını taşır ve gelecekteki bir yanıta yöneliktir. "Her sözce, öncesinde söylenmiş başka bir söyleme yanıt olarak doğar; her sözce yanıt yönelimlidir" (Bakhtin, 2016, s. 74). Bu vurgu, felsefi danışmanlığın özünü açığa çıkarır: danışanın söyledikleri yalnızca bireysel deneyimlerin ürünü değildir; içinde geçmiş söylemlerin, toplumsal beklentilerin ve başkasının sesinin yankısını taşır. Danışman ise bu çok sesli yapıyı görünür kılar; anlam, işte bu çoğulluk içinde sorgulanır ve açılır.

Bakhtin'in *Dostoyevski Poetikasının Sorunları'nda* geliştirdiği 'çok seslilik' kavramı, burada belirleyici bir *perspektif kazandırır. "*Hakikat, çeşitli bilinçler arasındaki bir temas noktasında ortaya çıkmış olan bir bilinçler çoğunluğunu

gerektirir*"* (Bakhtin, 2021, s. 135). Yani hakikat, bir kişinin "ben buldum" diyerek ortaya koyabileceği kapalı ve tamamlanmış bir şey değildir. Birden fazla bilincin, yani farklı bakışların, seslerin ve öznelerin karşılaşmasında doğar. Felsefi danışmanlıkta da hakikat, danışmanın elinde hazır bulunan bir "doğru" olarak danışana aktarılmaz. Bakhtin'in ifadesiyle hakikat, **"çeşitli bilinçler arasındaki bir temas noktasında"** ortaya çıkar. Bu bakış, felsefi danışmanlığı bir ikna süreci değil, bilinçler arasılığın verimli bir karşılaşması olarak konumlandırır. Danışman ile danışan arasındaki ilişki, tek bir doğruya yönelmez; farklı seslerin özgünlüğünü koruduğu bir alanda yeni anlam ufukları açar. Dolayısıyla felsefi danışmanlık, bir ikna süreci değil; **iki bilincin karşılaşmasında doğan yeni anlamların keşfi**dir. Danışman da danışan da bu süreçte yalnızca soru soran ya da yanıt veren taraflar değil; anlamın birlikte kurulduğu öznelerdir.

Bu noktada Sokratik diyalog ile Bakhtin'in diyaloji kavramı birbirine eklemlenir. Sokrates'in "kendini bil" çağrısı, ancak soruların açtığı bir diyalogda gerçekleşebilir. Benzer biçimde Bakhtin'in diyaloji anlayışı da, hakikatin tek bir bilinçte kapanamayacağını, ötekinin varlığıyla anlam kazandığını gösterir. Böylelikle felsefi danışmanlık, danışanın yalnızca kendine dönmesini değil, ötekiyle kurduğu bu çok sesli alanda "kendine yerleşmesini" mümkün kılar.

Felsefi danışmanlığın bu diyalojik doğası, onu terapotik yaklaşımlardan ve diğer danışmanlık türlerinden ayırır. Burada amaç, danışanı belirli bir norm doğrultusunda yönlendirmek değil, onunla birlikte düşünerek yeni bir anlam alanı açmaktır. Uygur'un ifadesiyle, *"*önemli olan düşüncelerimizle karşımızdakini tutsak almamız değil, onunla birlikte düşünmemizdir*"* (Uygur, 2017, s. 37). İşte bu "birlikte düşünme", hem Sokratik doğurtma sanatıyla hem de Bakhtin'in çok seslilik anlayışıyla örtüşür.

Sonuç olarak, diyalog ve diyaloji felsefi danışmanlığın kalbinde yer alır. Sokrates'in sorularla açtığı düşünme yolu ile Bakhtin'in bilinçlerarasılığa dayalı hakikat anlayışı birleştiğinde, felsefi danışmanlık bir "çok sesli kendine yerleşme"

pratiği haline gelir. Danışan, kendi varoluşunu yalnızca tek başına değil; ötekinin sesiyle, birlikte yeniden kurma imkanını kavrayabilir.

Epistemolojik Boyut: Bilgiyle İlişkiyi Yeniden Düşünmek

Felsefi danışmanlığın en temel boyutlarından biri epistemolojidir. Bu bağlamda danışmanlık, bireyin bilgiyle kurduğu ilişkiyi yüzeysellikten derinliğe taşıyan, düşünceyi kendi üzerine döndüren ve diyalojik çoğullukla zenginleştiren bir süreçtir. Bu anlamda "bilme"yi, yalnızca dışsal dünyaya yönelmiş bir edim olarak değil; bireyin kendi düşüncelerini sorgulamasını, kendi bilgisinin köklerini ve sınırlarını açığa çıkarmasını gerektiren içsel bir dönüşüm olarak ifade etmek mümkündür.

"Nermi Uygur'un "*Büklümlü Düşünce*'de dile getirdiği şu söz, epistemolojik boyutu berrak biçimde ortaya koyar: *"Düşünce yalnızca nesnelere atılan bir ok değil, kendi üzerine bükülen bir yaydır"* (Uygur, 2017, s. 37). Bu ifade, düşüncenin sadece dış dünyadaki nesnelere yönelmediğini, aynı zamanda özneye, yani düşünenin kendisine de döndüğünü anlatır. Böylece bilgi, yalnızca dışsal verilerin biriktirilmesi değil; kişinin kendine yönelmesi, kendini sorgulaması ve kendi varlığını düşünce içinde yeniden görmesidir. Felsefi danışmanlık süreci de tam bu noktada devreye girer: Danışan, bilgiye salt "sahip olunan bir içerik" olarak değil, kendi yaşamıyla bağlantılı, dönüştürücü bir değer olarak yaklaşmayı deneyimler. Bu yaklaşım, bilgiyi salt kavramsal bir soyutlama düzeyinden çıkararak, bireyin yaşamını, kendilik anlayışını ve dünyayla kurduğu ilişkileri anlamlandırmasına imkân tanıyan varoluşsal bir deneyim boyutuna taşır. Bu boyutta danışan, "Ne biliyorum?" sorusuyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda "Nasıl biliyorum?", "Bilgim hangi yaşantılardan türedi?", "Bu bilgiyle nasıl yaşıyorum?" gibi sorularla yüzleşir. Bu yüzleşme, bilgiyi yalnızca edinilen bir içerik olmaktan çıkarır; yaşamın içine yerleşmiş, eylemlerle sınanan ve diyalogla dönüşen bir süreç haline getirir. Bu nedenle, bilgi felsefi danışmanlıkta teorik bir edinim değil, aynı zamanda etik bir

sorumluluktur. Uygur'un ifadesiyle, *"*düşünme ile yapma parçalanamaz bir bütündür*"* (Uygur, 2016, s. 1255).

Epistemolojik boyut, aynı zamanda diyalojik bir süreçtir. Uygur'un şu sözü bu noktada açıklayıcıdır: *"*Önemli olan düşüncelerimizle karşımızdakini tutsak almamız değil, onunla birlikte düşünmemizdir*"* (2017, s.37). Bu yaklaşım, bilmenin ortaklaşa düşünme süreci olduğunu gösterir. Danışman, danışanı tek bir doğruda ikna etmeye çalışmaz; onunla birlikte düşünerek çoğul bir anlam alanı kurar. Bu durum, Bakhtin'in diyalojik çok-seslilik anlayışıyla birebir örtüşür. Bakhtin'e göre her anlam, ötekinin sesiyle kurulan ilişkide doğar: *"*Hakikat, çeşitli bilinçler arasındaki bir temas noktasında ortaya çıkmış olan bir bilinçler çoğunluğunu gerektirir*"* (Bakhtin, 2021, s. 135). Dolayısıyla epistemolojik düzlemde kendine yerleşmek, aynı zamanda bir anlamda "başkasıyla birlikte bilmeye yerleşmek"tir. Felsefi danışmanlık, bilginin yalnızca bireysel bir edinim değil, başkasıyla birlikte bilmeye yerleşme süreci olduğunu görünür kılar. Bu süreçte danışan, ötekiyle kurduğu diyalog sayesinde kendi bilgisini derinleştirir, kendi ufkunu genişletir ve bilgiyi yaşamla iç içe bir değer olarak deneyimler.

"Başkasıyla birlikte bilmeye yerleşmek" ifadesi, bilginin özünde ilişkisel olduğunu vurgular. Danışanın dile getirdiği her söz, hem kendi yaşam deneyimlerinin hem de geçmişte işitilmiş söylemlerin yankısını taşır. Danışman ise sorularıyla bu çok sesliliği açığa çıkarır, yeni anlam alanları doğurur. Böylece bilgi, ötekiyle karşılaşmada çoğalan ve yeni boyutlar kazanan bir anlam alanı hâline gelir.

Uygur'un eleştirdiği *"*düşünme ekonomisi*"* kavramı da bu bağlamda önemlidir: *"*Az çabayla çok bilmek – dönüp dolaşıp böyle tanımlanıyor düşünme ekonomisi. (…) Sağlam düşünmek, çok kez yalınlıktan kaçınıp karmaşık düşünmeye dalmaktan çekinmemektir.*"* (Uygur, 2017,s. 40) Bu vurgu, modern dünyada bilginin çoğu kez hızlı tüketilebilir içeriklere indirgenmesine yönelik bir eleştiridir. Felsefi danışmanlık ise, danışanı bu yüzeysellikten uzaklaştırır ve bilgiyle daha köklü, karmaşık, çok katmanlı bir ilişki kurmaya yönlendirir.

Sonuç olarak epistemolojik boyut, felsefi danışmanlığın basit bir bilgi aktarımı olmadığını açıkça ortaya koyar. Danışmanlık süreci, bilginin sadece hazır halde verilmediği; aksine danışanla birlikte sorgulandığı, paylaşılarak düşünüldüğü ve kişinin kendi yaşamıyla bağlantı kuracak şekilde içselleştirildiği bir alandır. Bu süreçte danışan, edilgin bir bilgi alıcısı olmaktan çıkar; bildiği şeyin anlamını sorgulayan, bu bilginin sorumluluğunu üstlenen ve bilgiyi kendi varoluşuyla yoğurarak yeniden inşa eden etkin bir özneye dönüşür.

Ontolojik Boyut: Varoluşun Açıklığı

Felsefi danışmanlığın ontolojik boyutu, insanın varoluşunu yalnızca kendine kapanmış bir içsel bütünlük olarak değil, başkasıyla karşılaşmada açığa çıkan ve çoğullaşan bir süreç olarak kavrar. "Kendine yerleşmek" bu bağlamda, bireyin yalnızca kendi içine dönmesi değil, aynı zamanda ötekiyle ilişki kurarak varoluşunun anlamını açığa çıkarmasıdır. Ontolojik düzeyde ele alındığında kendine yerleşememek, bireysel bir başarısızlık ya da eksiklik olarak görülemez; daha derin bir düzeyde, toplumsal kalıpların bireyin varlığını kuşatması ve yönlendirmesiyle ilgilidir. Bu nedenle, kendine yerleşme yalnızca bireysel bir içe dönüş değil; insanın "arada olma" durumunda, yani varlığını başkalarıyla paylaştığı ilişkisel zeminde sürekli yeniden kurulan bir imkân olarak anlaşılmalıdır.

İnsan, varlık olarak, "bir hiç olarak doğma" ile "bir hiç olarak ölme" arasındaki aradalığında kendi varlığını sürekli yeniden anlamlandırır (Uygur, 2017, s. 110). Bu "arada" olma hali, yalnızca kişinin kendine ait bir içsel boşluk değil; başkasıyla kurduğu ilişki sayesinde derinlik kazanan bir varoluşsal açıklıktır.

Burada "arada olma" (Çotuksöken, 2018, s.41) kavramı, insanın ontolojik durumunu en iyi ifade eden belirlenimlerden biridir. İnsan, ne bütünüyle kendine kapanabilir ne de bütünüyle başkasına teslim olabilir; her zaman bir "arada olma" durumunda, yani kendi ile öteki arasındaki gerilimli alanda var olur. "Yarım yüzyıl geçti, bir türlü kendime yerleşemedim" (Uygur, 2017, s. 110) ifadesi, bu "arada"

olma halinin keskin bir ifadesidir. Kişinin kendine yabancı kalması haline vurgu yapmak olarak da değerlendilebilinecek bu ifade aynı zamanda kişinin özgürlüğünün ve açıklığının göstergesidir. Çünkü tamamlanmamışlık durumu varoluşun sürekli yeniden kurulmasına imkân tanır.

Felsefi danışmanlık, "arada" olma durumunu bir kriz olarak değil de bir olanak olarak görür. Danışan, kendi varoluşunu bu gerilimde yeniden kurma imkânına sahip olur. "arada olma", kişiyi durağan bir kimlikten kurtararak sürekli bir yeniden yerleşmeye çağırır. Bu da felsefi danışmanlığın ontolojik işlevini belirginleştirir: insanın kendi varlığını yeniden inşa etmesine aracılık etmek (Atik,2022,s.57).

Nermi Uygur'un "Ezbere Yaşayanlar" başlıklı bölümünde eleştirdiği "ezbercilik", insanın kendi varlığını başkalarının kalıplarına, hazır yaşam tarzlarına ve başkalarının bakışına göre şekillendirmesi anlamına gelir. "Başkalarının hoşlandığından hoşlanmaya özen gösteriyor. Böylesi bir denetimin gevşediği zamanlarda hoşlandıklarımızdan utanıyoruz" (Uygur, 2017, s.151). Bu ifade, insanın kendi varoluşunu özgün biçimde yaşayamamasını, açıkça gözler önüne serer. Neticede Uygur'un da ifade ettiği gibi ezbercilik, bireyin kendi yaşamının öznesi olmasını engelleyerek onu başkalarının değerleri doğrultusunda biçimlenen bir varlık hâline getirir. 'Ezbere yaşamak', kişinin kendi deneyiminden doğan özgün varoluşunu inşa etmesi yerine, başkalarının koyduğu normlara, alışkanlıklara ve hazır kalıplara teslim olması anlamına gelir. Bu durumda birey, kendi varlığının merkezinde değil, dışarıdan belirlenen bir yaşam düzeninin sınırları içinde konumlanır. Kendine yerleşememek, işte bu anlamda, bireyin varoluşunun kendi özgün kaynağından kopması ve dışsal otoritelerin gölgesinde şekillenmesi demektir.

Buna karşılık Uygur'un vurguladığı "özgünlük", kişinin kendi varlığını ötekinin baskıcı kalıplarına değil, kendi deneyimlerine ve özgür yönelimlerine göre kurabilmesi anlamına gelir (Uygur, 2017, s.153). Felsefi danışmanlık, danışanın ezberden konuşan bir varlık olmaktan çıkıp kendi deneyimlerini ve sorularını açığa

çıkarmasına aracılık edebilecek bir noktada durabilir. Böylelikle kişi, varoluşunu yalnızca dışsal kalıplara göre sürdürmekten vazgeçerek, özgün bir yaşamda kendine yerleşmenin olanağının farkına varabilir.

Bakhtin'in diyalojik düşüncesi de ontolojik boyutun çoğulluğunu kavramada temel bir katkı sağlar. Bakhtin "hakikat, çeşitli bilinçler arasındaki bir temas noktasında ortaya çıkmış olan bir bilinçler çoğunluğunu gerektirir" (Bakhtin, 2021, s.135). derken varlığın kendi anlamını başkasının bilinciyle karşılaşmada ortaya koyduğunu, yani insanın varoluşunun tek başına değil, **çokluk içinde** anlaşıldığını ifade eder. Bu anlamda insan, kendi varoluşunu ötekinin sesi olmadan kavrayamaz. Bu nedenle "kendine yerleşmek", aslında bir anlamda başkasının sesini işitmeye, ötekinin varlığını tanımaya açık olmaktır.

Felsefi danışmanlık süreci, tam da bu ontolojik çoğulluğun işleyişini açığa çıkarabilir. Danışan, danışmanla kurduğu diyalogda kendi varlığını yeniden görür; kendi sözleri, danışmanın sorularında yankılanır, kendi düşünceleri ötekinin katkısıyla çoğalır. Böylelikle varoluş, tek sesli bir kapanma değil; başkasıyla paylaşılan ve çok sesli bir karşılaşmada açığa çıkan bir süreç olarak görünür hale gelebilir.

Sokrates'in diyalog pratiği de felsefi danışmanlığın ontolojik boyutunu açığa çıkaran en eski yöntemlerden biridir. Sokrates'in "kendini bil" çağrısı, aslında bireyin kendi varoluşuna dönmesi gerektiğini dile getirir. Ancak bu dönüş, yalnızca içe kapanmak değildir; sorular aracılığıyla kendi bilgisizliğini fark etmek, bu farkındalıkla kendi varoluşunu yeniden kurmaktır. Bu bağlamda felsefi danışmanlıkta danışman, Sokratik yöntem aracılığıyla danışanın kendi varoluş sorularıyla yüzleşmesine imkân tanır. 'Ben kimim?', 'Nasıl yaşıyorum?', 'Kendime rastladım mı, yoksa kendime yabancı mı kaldım?' gibi sorular, danışanı yalnızca düşünmeye değil, kendi varlığını sorgulamaya yönlendirir (Atik, 2022, s.57). Bu sorgulama süreci, bireyin kendisini otomatik kalıplar içinde yaşamaktan çıkararak, varoluşunu yeniden kurmasına zemin hazırlar. Sokrates'in diyalog yönteminde açığa

çıkan sorgulayıcı tavır, Bakhtin'in 'diyaloji' anlayışıyla birleştiğinde, Sokratik sorgulama, kişinin kendiyle hesaplaşmasını sağlarken; Bakhtin'in vurguladığı diyaloji, ötekinin sesiyle karşılaşarak benliğin dönüşümünü mümkün kılar. Bu ikisi birlikte, felsefi danışmanlığın ontolojik boyutunu, yani insanın kendi varlığıyla özgün bir ilişki kurmasını belirginleştiren bir yönteme dönüşebilir.

Felsefi danışmanlığı ontolojik boyutta, kişinin kendine yerleşmesini varoluşun açıklığında, ötekiyle birlikte yeniden kurmasına aracılık eden bir süreç olarak değerlendirmek olanaklıdır. Bu süreçte kişi, kendi varlığını başkasının benzersizliğiyle karşılaşarak açığa çıkarır ve her defasında yeniden inşa eder.

Etik Boyut: Kendine Yerleşmenin Sorumluluğu ve Ötekinin Özgünlüğü

Felsefi danışmanlığın etik boyutu, insanın kendine yerleşmesini yalnızca bireysel bir içe dönüş olarak değil, aynı zamanda ötekinin özgün varlığını kabul eden ve onunla birlikte varoluşu yeniden kuran bir açıklık içinde kavrar. Burada etik, dışsal kuralların dayatması değil; insanın varoluşunu başkasıyla karşılaşmada yeniden inşa edebilmesi, kendi benliğini ötekinin benzersizliğini tanıyarak şekillendirebilmesidir. Bu bakımdan felsefi danışmanlık, etik boyutta hem kişinin kendisiyle hem de başkasıyla sorumlu bir ilişki kurmasına aracılık edebilir.

Sokrates'in "kendini bil" çağrısı, etik boyutta da felsefi danışmanlığın temel taşlarından biridir. Kendini bilmek, yalnızca bireyin kendi sınırlarını ve bilgisizliğini fark etmesi değil, aynı zamanda başkasıyla kurulan diyalog içinde kendini tanımasıdır. Sokrates'in diyaloglarında gördüğümüz üzere, hakikat tek başına sahip olunan bir bilgi değil, karşılıklı sorgulama ve açıklıkta doğan bir süreçtir. Bu noktada etik, yalnızca bireyin kendi çıkarına uygun davranmasıyla sınırlı kalmaz; başkasının varlığını gözetmek, onun sözünü duymak ve onunla birlikte düşünmek anlamına gelir. Platon'un diyaloglarında Sokrates, muhatabına hazır bilgiler aktarmaktan çok, onun kendi düşüncesini sorgulamasına ortam hazırlar. Bu yöntem, hakikatin tek

taraflı bir aktarım değil, birlikte inşa edilen bir arayış olduğunu gösterir: danışman, cevapların sahibi değil; soruların ortak yolcusudur

Felsefi danışmanlıkta etik, danışanın yaşamına dışarıdan "nasıl yaşamalısın" diye kural koymak değildir. Etik olan, danışanın kendi varoluşunu keşfetmesi için ona diyalog alanı açmaktır. Diyalojik açıklık, bu alanın hem **özgürlük** (dayatma olmaması), hem **karşılıklılık** (ötekinin sesiyle birlikte düşünmek), hem de **sorumluluk** (her iki tarafın da sözünün sonuçlarını üstlenmesi) ile kurulmasını ifade eder.

Nermi Uygur'un "Ezbere Yaşayanlar" bölümünde dile getirdiği eleştiri, insan yaşamının niteliğini kavramak açısından dikkate değerdir. Ona göre insanın en büyük tehlikelerinden biri, yaşamını hazır kalıplara, toplumsal beklentilere ve başkalarının sözlerine göre sürdürmesidir. Bu durum, kişinin kendi özgün varoluşunu kurmasını engeller ve onu başkasının değerleriyle şekillenmiş bir hayata mahkûm eder. Uygur, "Ezber üzerine ezberlenmiş ezberler, asıl önemi olanı, insan için kuşkusuz en önemli şeyi örtüp gizliyor, yok ediyor nerdeyse: yaşamın kendisi, tümüyle yaşama, her birimizin yaşaması unutulup gidiyor bu arada. Ezbere yaşamdan başka bir şey kalmıyor geride" (Uygur, 2017, s.151) diyerek bu durumu çarpıcı biçimde ifade eder. Sonuç olarak, ezbere yaşamak, insanın kendi yaşamının öznesi olmasını engelleyen ve onu sahici bir varoluştan uzaklaştıran temel bir yabancılaşma biçimidir.

Kendine yerleşmek, bu aşamada ezbere yaşama alışkanlığını kırmayı; özgün bir varoluş biçimi kurmayı gerektirir. Ancak bu özgünlük, bencil bir kopuş ya da başkasını reddediş değildir. Uygur'un etik çağrısı, yalnızca "kendine özgü yaşa" demek de değildir; aynı zamanda başkasının özgünlüğünü de gözetmektir. Ezberden çıkış, insanın kendi serüvenini kendi ellerine almasıdır; ama bu serüven, başkasının varlığına kapalı değil, onunla birlikte açılan bir serüvendir.

Bakhtin'in diyaloji anlayışı da etik boyutun felsefi danışmanlıkta nasıl somutlaştığını gösterir. Ona göre her söz, yalnızca bireysel bir ifade değil; ötekinin sesiyle, daha önce söylenmiş ve gelecekte söylenecek sözlerle kurulan bir ilişkidir. Felsefi danışmanlıkta danışman ile danışan arasındaki ilişki, tek yönlü bir öğretim değil, çok sesli bir anlam alanıdır. Danışan, kendi sesini yalnızca kendi bilinciyle değil; danışmanın soruları, toplumun söylemleri, geçmişin sesleri ve geleceğin beklentileriyle birlikte kurar. Bu çoğulluk, etik boyutta ötekinin benzersizliğini tanımanın, onu bir "nesne" olarak değil, kendi sesiyle var olan bir özne olarak kabul etmenin temelidir.

Bakhtin'in ben–öteki diyalojisi, etik sorumluluğun da özünü oluşturur. İnsan, kendi varlığını yalnızca kendisi için değil; ötekinin varlığıyla birlikte kurar. Bu nedenle kendine yerleşmek, etik boyutta, ötekiyle birlikte anlamı yeniden inşa etmenin sorumluluğunu üstlenmektir.

Bu noktada kendine yerleşmenin etik çerçevesi, şu temel üç koşulun açığa çıkarmasıyla belirlenebilir.

1. Ezberden çıkmak: Uygur'un ifadesiyle, kalıpların baskısından kurtularak özgün bir yaşama yönelmek.

2. Ötekiyle karşılaşmak: Sokrates'in diyalog pratiğinde olduğu gibi, başkasının soruları ve sözleriyle yüzleşmek.

3. Çok sesli açıklık: Bakhtin'in gösterdiği üzere, anlamı yalnızca kendinde değil, başkasının sesiyle birlikte kurmak.

Bu koşullar, felsefi danışmanlıkta etik boyutun yalnızca bireysel bir içe dönüş değil; başkasına açıklık, birlikte düşünme ve karşılıklı anlam üretme süreci olduğunu gösterir. Danışan, kendini yeniden kurarken başkasını da tanır; kendi özgünlüğünü ötekinin özgünlüğünü kabul ederek inşa eder. Kendini yalnızca kendi iç dünyasında değil, ötekinin varlığına açıklıkta yeniden kurar. Karşılaştığı durumlarda göstereceği duruşu daha doğru değerlendirme imkanını görür.

Değerlendirme ve Sonuç

Felsefi danışmanlık, çağdaş bireyin yaşama deneyiminde karşılaştığı yabancılaşma, yönünü bulamamak ve yüzeysellik sorunlarına köklü bir yanıt üretme potansiyeli taşır. Bildirinin merkezinde konumlandırdığımız "kendine yerleşme*"* kavramı, bu potansiyelin epistemolojik, ontolojik ve etik boyutlarda nasıl işlediğini ortaya koymuştur. "Yarım yüzyıl geçti, bir türlü kendime yerleşemedim" (Uygur, 2017, s.110) ifadesinde dile getirilen deneyim, aslında insan varoluşunun temel bir açmazını işaret eder: kişi çoğu kez kendiyle birlikte yaşar, fakat kendine rastlamadan yaşamını sürdürür. Felsefi danışmanlık, tam da bu yabancılığın farkına varılmasına aracılık ederek, bireyin kendine yeniden rastlamasını mümkün kılmanın imkanını sorgular.

Sokrates'in diyalektik sorgulama yöntemi, felsefi danışmanlığın tarihsel ve yöntemsel kökenini aydınlatır. Sokrates, bilgiyi öğreten bir otorite değil, hakikati karşısındakiyle birlikte doğurtan bir "ebe" bir "diyalektikçi"dir. Bu yaklaşım, danışmanın danışana hazır doğrular sunmaması, aksine sorularla onun kendi bilgisini kendi içinde yeniden kurmasına yardımcı olması açısından belirleyicidir. Sokratik diyalog, felsefi danışmanlıkta yalnızca bir yöntem değil, aynı zamanda bir etik duruşu da ifade eder: danışanın özgünlüğünü gözetmek, onun yerine düşünmemek, hakikati birlikte aramak.

Nermi Uygur'un "Büklümlü Düşünce"de geliştirdiği yaklaşım, düşüncenin yalnızca nesneye yönelmiş bir ok değil, kendi üzerine bükülen bir yay olduğunu hatırlatır. Bu vurgu, danışanın yalnızca bilgi edinmekle yetinmeyip, bilgiyle nasıl yaşadığını, bilgiyle kurduğu ilişkiyi sorgulamasını olanaklı kılar. Uygur'un "ezbere yaşama" eleştirisi, felsefi danışmanlığın neden günümüzde zorunlu bir ihtiyaç olduğunu gösterir: toplumsal kalıpların ve hazır söylemlerin esiri olan birey, kendi özgünlüğünü yitirir. Felsefi danışmanlık ise, kişiyi bu ezberlerin ötesinde düşünmeye, kendine ve dünyaya açıklık içinde yerleşmeye çağırır.

Bakhtin'in diyalojik kuramı, bu süreçte ötekinin vazgeçilmez rolünü açığa çıkarır. Felsefi danışmanlıkta da bilginin, anlamın ve varoluşun derinliği, monolojik kapanmalardan değil, danışan ile danışman arasındaki çok sesli ilişkiden doğar. Danışan, kendi sesini ötekinin sesiyle karşılaşmada yeniden duyar; benlik, ancak bu bilinçlerarasılıkta açığa çıkar.

Bu noktada, "kendine yerleşme" yalnızca bireyin içsel bir deneyimi değil, aynı zamanda başkasıyla birlikte kurulan bir anlam alanıdır. Epistemolojik düzeyde bu, bilginin yalnızca nesnel içeriklerle değil, ötekiyle paylaşılan diyalojik süreçlerle açığa çıkmasıdır. Ontolojik düzeyde, insan varlığının kendine rastlaması ancak ötekiyle karşılaşmada mümkün olur. Etik düzeyde ise, kişinin kendine yerleşmesi, ötekinin özgün varlığını tanıyan ve bu benzersizliğe açıklık gösteren bir eylem haline gelir.

Felsefi danışmanlık bu çok katmanlı yapısıyla, bireyi yalnızca rasyonel kararlar veren bir özne olmaktan çıkararak, eylemlerinin bilgisine sahip, etik sorumluluk taşıyan ve insan değerini gözeten bir varlık olarak yeniden konumlandırır. Böylelikle danışan, kendine yerleşme sürecinde hem kendi anlam dünyasını açar hem de ötekiyle kurduğu ilişki sayesinde bu anlamı çoğaltır.

Sonuç olarak, Sokrates'in sorularında, Uygur'un büklümlü düşüncesinde ve Bakhtin'in diyalojik çok-sesliliğinde kesişen felsefi danışmanlık, bireyin kendine yabancılaşmadan kurtulmasını, kendine rastlamasını ve ötekiyle birlikte hakikati inşa etmesini mümkün kılar. Bu bildirinin ortaya koyduğu üzere, felsefi danışmanlık yalnızca bireysel bir iyileşme ya da entelektüel bir alıştırma değildir; aynı zamanda, insanın kendine ve bilgiye yerleşmesini sağlayan dönüştürücü bir pratik olarak ele alınması gereken bir alandır.

Kaynakça

Akarsu, B. (1998). Felsefi Terimler Sözlüğü. İstanbul: İnkılap.

Altubaşak, İ (2021). Felsefe Bunalımlara Çare midir?, İstanbul: Ötüken

Atik, D. (2022, Eylül). Felsefi Danışmanlığın Kişinin Kendine Yerleşmesine Katkısı. *Yüksek Lisans Tezi*: İstanbul.

Bakhtin, M. M. (2021). Dostoyeski Poetikasının Sorunları. İstanbul: Metis.

Çotuksöken, B. (2018). Felsefenin Gör Dediği 1 Antropontoloji ya da İnsan-Varlıkbilgisi. İstanbul: Notos

Hadot, P. (2012). Yaşam İçin Felsefe. (K.Kahveci Çev.), İstanbul : Pinhan

Kuçuradi, İ. (2016). Çağın Olayları Arasında. Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu

Marinoff, L (1999) ProzacI Bırak Platon'a Bak (E. Başer Çev). İstanbul: Profil Kitap

Platon. (1999). Diyaloglar 2. İstanbul: Remzi

Raabe, P. (2020). "Philosophy Revalued in Mental Healthcare". In *Syntehesis Philosophica,* (p. 379-392). The Croatia Philosophical Society at the University of Zagrep, Faculty of Philosophy. https://doi.org/10.21464/sp35207

Uygur, N. (2016). Bütün Eserleri 1. İstanbul: Yapı Kredi

Uygur, N. (2017). Bütün Eserleri 2 Cilt 1. İstanbul: Yapı Kredi

Anlam Boşluğu mu, Yorum Açlığı mı? Dijital Çağda Felsefî Danışmanlığın Yeni Sınırları[2]

Zöhre Yücekaya*

Özet

Dijital çağ, bilginin dolaşımını hızlandıran, öğrenme biçimlerini çeşitlendiren ve düşünsel üretimi kolaylaştıran yeni bir dönemi temsil eder. Bu dönüşümün merkezinde yer alan yapay zekâ teknolojileri, bilgiye erişim sürecini hızlandırır, karmaşık verilerin analizini mümkün kılar ve bireyin öğrenme ile karar verme süreçlerine doğrudan katkı sağlar. Ancak aynı teknolojiler, insanın düşünme biçimini dönüştürürken bazı bilişsel ve varoluşsal riskler de yaratır. Hız, verimlilik ve sürekli uyarılma kültürü dikkat süresini kısaltır, zihinsel yorgunluğu artırır ve bilginin anlamla bütünleşmesini zorlaştırır. Böylece bilgi nicelik olarak artarken düşünsel derinlik azalır; birey, anlam kurmakta ve yorum geliştirmekte güçlük çeker. Bu durum, dijital çağın belirgin iki olgusunu görünür kılar: anlam boşluğu ve yorum açlığı.

Bu çalışma, dijital kültürün bireyin düşünsel yapısı üzerindeki etkilerini felsefî danışmanlık perspektifinden incelemeyi amaçlar. Felsefî danışmanlık, bireyin yalnızca duygusal iyilik hâlini değil, aynı zamanda düşünsel berraklık, anlam üretme ve yorum yapma yetilerini geliştirmeyi hedefleyen bir düşünce pratiğidir. Stoacılık ve Varoluşçuluk geleneklerinden hareketle, bu çalışma üç temel soruya odaklanır: Felsefî danışmanlık dijital çağda hangi ölçütlerle tanımlanabilir ve sınırlarını nasıl korur? Bilgi fazlalığı karşısında anlam arayışını sürdüren birey için felsefî danışmanlık nasıl bir yönelim sunar? Yapay zekâ, anlam ve farkındalık üretimi bakımından felsefî danışmanlığın öznesi olabilir mi, yoksa yalnızca destekleyici bir araç olarak mı kalır?

Son yıllarda yapay zekâ ve sohbet botlarının felsefî danışmanlık süreçlerinde kullanılmaya başlanması bu sorulara yeni bir boyut kazandırır. Güncel araştırmalar, yapay zekânın belirli düzeylerde düşünme, sezgi ve yaratıcılık süreçlerine yaklaşabildiğini göstermektedir. Bu durum, insan ile makine arasındaki sınırın nasıl korunacağı sorusunu gündeme taşır. Çalışma, yapay zekâyı dışlamak yerine, insan sezgisi, etik duyarlılık ve anlam kurma yetisiyle bütünleştiren hibrit bir felsefî danışmanlık modeli önerir. Böyle bir model, teknolojinin analitik gücünü insanın derin düşünme kapasitesiyle bir araya getirerek felsefî danışmanlığı dijital çağın yüzeysel bilgi ortamı içinde düşünsel derinliği koruyan çağdaş bir rehberlik alanı olarak konumlandırır.

Anahtar Kelimeler: Felsefî Danışmanlık, Dijital Çağ, Anlam Arayışı, Yorum Kapasitesi, Zihinsel Yorgunluk, Hibrit Model

---

[2] Bu çalışmanın tüm içeriği yazar tarafından oluşturulmuştur. Metnin yalnızca dil ve anlatım açısından gözden geçirilmesi ve düzeltilmesi aşamalarında yapay zekâ destekli dil araçlarından sınırlı ölçüde yararlanılmıştır.

* Arş. Gör., Pamukkale Üniversitesi, Felsefe Bölümü, zyucekaya@pau.edu.tr, https://orcid.org/0000-0001-6537-8969.

Meaning Deficit or Interpretive Hunger?
New Frontiers of Philosophical Counseling in the Digital Age

Abstract

The digital age marks a period that accelerates the circulation of knowledge, diversifies modes of learning, and facilitates intellectual production. At the center of this transformation lie artificial intelligence (AI) technologies that enhance access to information, enable the analysis of complex data, and directly support individual learning and decision-making processes. Yet, while these technologies expand cognitive capacities, they also introduce new intellectual and existential risks. The culture of speed, efficiency, and constant stimulation shortens attention spans, increases mental fatigue, and hinders the integration of knowledge with meaning. Consequently, knowledge grows in quantity while intellectual depth declines; individuals struggle to create meaning and to engage in interpretation. This situation gives rise to two defining phenomena of the digital age: the loss of meaning and the hunger for interpretation.

This paper examines the impact of digital culture on human thought through the lens of philosophical counseling. Philosophical counseling is approached as a reflective practice that aims not only to enhance emotional well-being but also to foster intellectual clarity, meaning-making, and interpretive ability. Drawing on the traditions of Stoicism and Existentialism, the study addresses three central questions: How can philosophical counseling be defined and delimited in the digital age? How can it guide individuals who, overwhelmed by an excess of information, struggle to sustain their search for meaning? And to what extent can artificial intelligence, in its capacity to generate understanding and awareness, be considered a genuine subject of philosophical counseling rather than merely a supportive instrument?

The growing use of AI systems and chatbots in philosophical counseling adds new dimensions to these inquiries. Recent research indicates that AI increasingly approximates certain aspects of thinking, intuition, and creativity, thereby blurring the boundary between human and machine. Rather than rejecting AI, this study proposes a hybrid model of philosophical counseling that integrates technological analytical power with human intuition, ethical sensitivity, and the capacity for meaning-making. Such a model situates philosophical counseling as a contemporary reflective practice that preserves intellectual depth and human insight within the increasingly superficial information environment of the digital age.

Keywords: Philosophical Counseling, Digital Age, Search for Meaning, Interpretive Capacity, Mental Fatigue, Hybrid Model

Giriş

Felsefî danışmanlık, son çeyrek yüzyılda ortaya çıkan ve günümüzde gelişimini sürdüren bir uygulama alanıdır. Farklı ülkelerde çeşitli biçimlerde uygulanmasına rağmen, bu alanın genel niteliği ve kapsamı konusunda üzerinde uzlaşılan tek bir tanım bulunmamaktadır (Sivil, 2009). Bununla birlikte literatürde sıkça vurgulanan ortak bir anlayış vardır: Eğitimli bir filozof, bireyin sorunlarıyla

başa çıkmasına yardımcı olur; bu süreçte danışanla eleştirel ve yaratıcı bir diyalog kurar, kavramları sorgular, düşünceleri açığa çıkarır ve danışanın kendi çözüm yollarını geliştirmesine katkı sağlar. Bu çerçevede felsefî danışmanlık, bireylerin ve grupların yaşam sorunlarına felsefeyi bir *yaşam biçimi* olarak uygulayan özgün bir danışmanlık yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır (Louw, 2013).

Felsefî danışmanlık, kişiye kimlik ve iyi yaşam arayışında rehberlik eder; bilgi işleme, yaratıcılık ve değerlendirme becerilerini güçlendirir. Ayrıca danışanların öz güven, motivasyon, empati ve sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar. Bunun yanında, "Ben kimim?" sorusuna yönelik değerler, vizyon ve anlam arayışını kültür, toplum ve dünya bütünlüğü içinde ele alarak bireyin felsefî derinliğini ve düşünsel bütünlüğünü destekler (Šulavíková, 2015). Bu bağlamda yöntemsel farklılıklar olsa da felsefî danışmanlığın ortak hedefi, felsefeyi gündelik yaşama taşıyarak bireylerin sorunlarını daha anlamlı, eleştirel ve bütüncül biçimde değerlendirmelerine imkân sağlamaktır (Lahav, 2013).

Felsefî danışmanlığı anlamaya yönelik tartışmalar, temelde iki ana problem etrafında yoğunlaşmaktadır. İlki, alanın kavramsal sınırlarının ve içeriğinin nasıl belirleneceği sorunudur. İkincisi ise, felsefî danışmanlığın hangi yöntemsel ilkeler ve uygulama biçimleriyle sürdürüleceğiyle ilgilidir. Bu iki mesele birbirinden kopuk değil; aksine doğrudan birbirini besleyen ve karşılıklı etkileşim içinde gelişen tartışma alanlarıdır (Dündar Karaca, 2025). Dolayısıyla felsefî danışmanlığın teorik zemini, yalnızca tanımın belirlenmesine değil, aynı zamanda yöntem ve uygulama biçimlerinin yeniden değerlendirilmesine de ihtiyaç duyar.

Dijital çağın bilişsel dinamikleri, felsefî danışmanlık tartışmalarını her zamankinden daha kritik bir konuma taşımaktadır. Dijitalleşme süreciyle birlikte internet, bireyler için temel bir bilgi kaynağı hâline gelir; ancak bilgi fazlalığı karar verme süreçlerini zayıflatır, dikkat süresini kısaltır ve stres ile kaygı düzeylerini artırır (K, 2025). Özellikle gençler üzerinde yürütülen araştırmalar, yoğun teknoloji

kullanımının üretkenliği azalttığını, unutkanlık ve dikkat dağınıklığını artırdığını, güvenilir içeriklerin ayırt edilmesini zorlaştırdığını göstermektedir. Ortaya çıkan tablo, yalnızca bireysel bir sorun değil; eleştirel düşünme, odaklanma ve anlam üretme becerilerini aşındıran toplumsal bir mesele niteliği taşımaktadır (K, 2025).

Yapay zekâ teknolojilerinin, özellikle büyük dil modellerinin hızlı gelişimi, mevcut durumu daha karmaşık bir hâle getirir. Artan içerik üretimi, algoritmik yönlendirme, otomasyon kaygıları ve anlamın aşınması gibi unsurlar uzun vadeli bilişsel ve etik risklerin doğmasına yol açar. Dijital çağın ortaya çıkardığı bilişsel aşırı yük, yalnızca gündelik yaşamın zorluklarını değil, geleceğe ilişkin varoluşsal endişeleri de derinleştirir (Lahlou, 2025).

Son dönem araştırmalar, sosyal sohbet botlarının kullanıcılarla kurduğu etkileşimlerin giderek daha duygusal bir nitelik kazandığını ortaya koymaktadır (Skjuve vd., 2021). Özellikle genç kullanıcılar, bu sistemleri yalnızca bilgi edinme aracı olarak değil; aynı zamanda düşünsel rehberlik ve felsefî danışmanlık kaynağı olarak da kullanmaktadır. Söz konusu eğilim, yapay zekâ sistemlerinin bilişsel işlevlerin ötesine geçerek varoluşsal ve duygusal alanlara temas ettiğini göstermektedir (Herbener & Damholdt, 2025).

Ortaya çıkan gelişmeler, felsefî danışmanlığın dijital çağdaki konumunu yeniden değerlendirmeyi zorunlu kılar. Yapay zekâ sistemlerinin salt bilgi sunan araçlar olmaktan çıkarak insanın sorgulayıcı ve anlam kurucu etkinliklerine kısmen ortak olma potansiyeli, felsefî ve etik düzeyde yeni tartışma alanlarının oluşmasına neden olur. Çalışmanın odak noktası, dijital çağda insan ile yapay zekâ arasındaki etkileşimin felsefî danışmanlığın yöntem, anlam ve sınırlarını nasıl dönüştürdüğünü incelemektir. Amaç, felsefî danışmanlığın dijitalleşme karşısında üstlendiği yeni rolü bilişsel ve varoluşsal boyutlarıyla birlikte tartışmaya açmaktır. Bu doğrultuda çalışma, aşağıdaki temel araştırma sorularına odaklanır:

- Felsefî danışmanlığın kapsamı ve işlevi günümüzde hangi ölçütlerle tanımlanabilir; kavramsal sınırları ne kadar belirgindir?
- Bilgi yığınının hâkim olduğu dijital çağda birey, anlam boşluğunu nasıl giderebilir ve bilgiyi nasıl anlamlandırabilir; bu süreçte felsefî danışmanlık, bireye düşünsel yönelim ve yorum derinliği kazandırmada nasıl bir rol üstlenebilir?
- Yapay zekâ, anlam ve farkındalık üretebilme kapasitesi bakımından felsefî danışmanlığın öznel boyutuna ne ölçüde yaklaşabilir; başka bir deyişle, felsefî danışmanlığın öznesi olabilir mi, yoksa yalnızca destekleyici bir araç olarak mı kalmalıdır?

Çalışmanın temel savı, felsefî danışmanlığın yalnızca bireyin içsel sorunlarına yanıt üretmekle sınırlı bir pratik olmadığı; aynı zamanda dijital çağın yapısal bilişsel zorluklarına karşı düşünsel rehberlik işlevi gördüğüdür. Araştırma, felsefî danışmanlığın dijital çağın insanı için anlam üretme ve yorum yapma kapasitesini güçlendiren çağdaş bir düşünce pratiği olarak yeniden konumlandırılabileceğini ileri sürer. Ayrıca yapay zekâ–insan etkileşimine dayalı hibrit bir felsefî danışmanlık modelinin, alanın geleceğinde yeni yönelimler ve kavramsal sınırlar oluşturma potansiyeline sahip olduğunu vurgular.

1. Felsefî Danışmanlığın Kavramsal ve Kuramsal Temelleri

Felsefî danışmanlık, kökleri Antik Yunan'ın *nasıl yaşanmalı* sorusuna yanıt arayan Kinik, Stoacı ve Epikürcü geleneklerine dayansa da modern anlamda 1981'de Alman filozof Gerd B. Achenbach'ın girişimiyle kurumsallaşır (Louw, 2013; Altunbaşak, 2019a). Kısa sürede Almanya, Hollanda, Fransa, İsrail, ABD, Norveç, Kanada, İngiltere ve Güney Afrika gibi ülkelere yayılır; dernekler, dergiler, atölyeler ve üniversite dersleri aracılığıyla genişler (Lahav, 1996a; 2013; Knapp & Tjeltveit, 2005; Bor, 2024; Özdemir & Bor, 2025).

1993'te Haifa Üniversitesi'nde ilk lisansüstü ders açılır, 1994'te Vancouver'daki British Columbia Üniversitesi'nde ilk Uluslararası Felsefî Danışmanlık Konferansı düzenlenir (Lahav, 1996b; Altunbaşak, 2019). Günümüzde felsefî danışmanlık, farklı kurumlar, bireysel danışmanlar ve çeşitli uygulama biçimleri aracılığıyla varlığını sürdürür; ancak üzerinde uzlaşılan tek bir tanım ya da

ortak bir akreditasyon süreci bulunmaz (Buss, 1996; Lahav, 1996a). Bu çeşitliliğe rağmen tüm yaklaşımları birleştiren ortak nokta, felsefî öz-incelemenin hem bireysel hem de toplumsal yaşam için değerli olduğu kabulüdür (Lahav, 1996a; Knapp & Tjeltveit, 2005).

Türkiye'de felsefî danışmanlık alanına yönelik ilk atıf, 1999 yılında Harun Reşit Sungurlu'nun bir gazete röportajında yer almaktadır. Akademik düzeydeki ilk kurumsal girişim, 2012 yılında Maltepe Üniversitesi'nde açılan felsefî danışmanlık yüksek lisans programı ile başlar. Alanın kurumsallaşmasında önemli bir adım olarak, Temmuz 2024'te Mustafa Çevik başkanlığında Ankara'da "Felsefî Danışmanlık Derneği" kurulur (Eroğul & Çevik, 2024b). Aynı yıl "Felsefix: Uluslararası Felsefî Danışmanlık ve Etik Dergisi" yayımlanmaya başlar (Karabağ, 2024).

2025 yılında Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi ile Felsefî Danışmanlık Derneği'nin iş birliğiyle gerçekleştirilen *I. Uluslararası Felsefî Danışmanlık Kongresi*, Türkiye'de alanın kurumsallaşma sürecinde önemli bir dönüm noktası olarak değerlendirilir. Bu kongre, felsefî danışmanlığın tanınırlığını artırır; teorik tartışmalar ile pratik uygulamaları buluşturur, disiplinlerarası etkileşimi güçlendirir ve alanın akademik ile toplumsal meşruiyetini ilerletir (Kongre Çağrı Metni, 2025).

Kurumsal gelişmelerin yanı sıra, felsefî danışmanlığın niteliği ve hangi ilkelere dayanarak biçimlendiğine bakıldığında alanın farklı biçimlerde tanımlandığı görülmektedir. Lahav'a (1996b) göre, tıpkı bilim, sanat veya psikoterapi alanlarında olduğu gibi felsefî danışmanlık da çeşitli kuramsal çerçevelerin ve yöntemsel yaklaşımların kesişiminde ortaya çıkan katmanlı bir pratik olarak değerlendirilir. Bu nedenle alan, tek bir tanımın ötesinde, birbirini tamamlayan düşünce ve yöntemlerin oluşturduğu dinamik bir bütünlüğü temsil etmektedir.

Felsefî danışmanlık, amaç bakımından iki temel düşünsel yaklaşım çerçevesinde biçimlenmektedir. İlk görüş, Achenbach tarafından temsil edilir ve

felsefî danışmanlığın temel amacını gündelik sorunları çözmekten çok, bireyin ön kabullerini sorgulamasına ve dogmatik düşüncelerden özgürleşmesine yardımcı olmak olarak tanımlar (Knapp & Tjeltveit, 2005; Karabağ, 2024). Bu yaklaşımda danışman, Sokrates'in ebe metaforunda olduğu gibi yönlendirici değil, düşündürücü bir konumda yer alır; kavramsal çözümleme ve eleştirel sorgulama için alan açar (Jopling, 1996). Amaç, bireyin yaşamı daha felsefî bir biçimde deneyimlemesini ve farklı düşünme yollarını keşfetme cesareti kazanmasını sağlamaktır (Louw, 2025).

İkinci görüş ise Ran Lahav, Lou Marinoff ve diğer bazı düşünürler tarafından temsil edilir. Bu yaklaşıma göre felsefî araçlar gündelik yaşam sorunlarına doğrudan uygulanabilir (Buss, 1996). Danışman, bu çerçevede danışanın varsayımlarını ve duygularını fark etmesine, farklı bakış açıları geliştirmesine, seçenekleri değerlendirmesine ve inançlarıyla yaşamı arasındaki ilişkiyi eleştirel biçimde incelemesine destek olur (Karabağ, 2024). Bu anlayışta temel hedef, bireyin kendini tanımasını sağlamak, eleştirel düşünmeyi geliştirmek ve yaşamın karmaşık sorunlarıyla baş etme kapasitesini güçlendirmektir (Nagaraj & M., 2022; Eroğul & Çevik, 2024b).

Lahav (1996b), bu görüşü genişleterek felsefî danışmanlığı yalnızca sorun çözmeye yönelik bir uygulama değil, bireyin dünya görüşünü derinleştiren, bilgelik arayışını besleyen ve yaşamda anlam duygusunu güçlendiren bir düşünsel süreç olarak ele alır. Ona göre bilgelik, yalnızca bilişsel bir yeti değil, kişinin varoluş tarzını şekillendiren bir yaşam biçimidir; bu nedenle felsefî danışmanlık, danışanı daha bilgece bir yaşama yönelten bir bilgelik pratiği olarak anlaşılmalıdır.

Lahav'ın bilgelik odaklı yaklaşımı, bireylerin dar ve bilinçsiz dünya görüşlerini aşmalarını amaçlar (Staicu, 2024). Çoğu kez farkında olunmayan bu sınırlı bakış açıları kişiyi dar bir yaşam anlayışına hapseder. Felsefî danışmanlık, danışanın bu kalıpları fark etmesine yardımcı olur ve onu Platon'un mağara alegorisinde olduğu gibi daha derin ve anlamlı bir yaşama yönlendirir (Lahav, 2013). Danışmanın rolü, hazır çözümler sunmak değil, danışanın içinde zaten var olan fakat

bastırılmış düşünceleri görünür kılmak ve onun kendi içsel dönüşümünü mümkün kılmaktır. Bu açıdan felsefî danışmanlık, bireyin sahte ikilemleri aşarak daha esnek ve sahici bir varoluş tarzı geliştirmesine katkıda bulunur (Nuțas, 2022).

Öte yandan Jopling, (1996) felsefî danışmanlığın yalnızca danışanın özerk yorumlarına alan açan minimalist bir süreç olamayacağını ileri sürer. Ona göre doğru ile yanlış öz-anlayış arasında temel bir ayrım vardır. Hakikati göz ardı eden, yalnızca pragmatik ya da estetik ölçütlere dayalı yorumlar, öz-bilgi ile öz-aldatma arasındaki sınırları bulanıklaştırır. Bu nedenle Jopling'e göre felsefî danışman, danışanın doğru, savunulabilir, eyleme yön veren ve hakikat odaklı bir öz-anlayış geliştirmesine yardımcı olmakla sorumludur. Staicu'ya (2024) göre hakikati merkeze alan bu yaklaşım, danışanlarda hakikat arayışı, eleştirel düşünme, entelektüel dürüstlük ve açık fikirlilik gibi epistemik değerlerin geliştirilmesini amaçlar. Danışman, bu doğrultuda eğitim materyallerinden yararlanabilir, farklı bakış açılarını keşfetmeye elverişli düşünme ortamları oluşturabilir ve epistemik erdemleri kendi tutumuyla örnekleyerek süreci yönlendirebilir.

Hakikat merkezli felsefî danışmanlık, danışanın benliğini tanımlayan inanç, değer ve bağlılıkları eleştirel incelemeye açar. Danışan, 'Ben kimim, gerçekten ne istiyorum?' sorularını sorgularken yalnızca mevcut arzularını değil, hayatını nasıl yaşamak istediğini de değerlendirir. Temel inanç ve değerler doğruluk, tutarlılık ve gerekçelendirilebilirlik ölçütleriyle test edilir. Bu süreçte benlik durağan bir yapı değil, sürekli dönüşen bir bütünlük olarak ele alınır; her yeni bilgi öz-anlayışı yeniden şekillendirir (Jopling, 1996). Böylece felsefî danışmanlık, bireyin kendisini ve dünyayı daha derin ve sahici biçimde anlamasına olanak tanıyan dinamik bir hakikat arayışı hâline gelir.

Felsefî danışmanlık alanının gelişiminde yalnızca felsefî yöntemler değil, ampirik araştırmalar da belirleyici rol oynar. Psikoloji, sosyal hizmet ve eğitim gibi disiplinlerden gelen deneyimsel bulgular, algı–düşünme ilişkisi, model kurma süreçleri ve duyguların bilişteki rolü açısından önemli katkılar sunar (Ruschmann,

1988). Felsefe disiplini ise alanın teorik temelini derinleştirir; bireyin dar ve yüzeysel yaşam kalıplarını aşarak daha özgür ve anlamlı bir yaşama yönelmesini hedefler (Lahav, 2013). Böylece felsefî danışmanlık, psikoloji ve sosyal bilimlerin deneysel yaklaşımıyla akademik felsefenin düşünsel derinliğini bir araya getirir; her iki alandan beslenmekle birlikte, kendi özgün konumunu korur (Knapp & Tjeltveit, 2005). Bu noktada, felsefî danışmanlığın özgün konumunu daha iyi kavrayabilmek için onun felsefe ve psikoterapi gibi yakın alanlarla kurduğu ilişkiye bakmak gerekir.

1.1. Felsefî Danışmanlığın Felsefe ve Psikoterapi ile İlişkisi

Felsefî danışmanlık hem kökensel olarak felsefeden beslenen hem de uygulama alanında psikoterapiyle kesişen bir disiplindir. Bu nedenle alanın özgün niteliğini ortaya koymak için, onun felsefe ve psikoterapiyle kurduğu ilişkinin sınırlarını ve ayrım noktalarını değerlendirmek önemlidir.

Felsefî danışmanlık, felsefenin kavramsal sorgulama, eleştirel düşünme ve bilgelik arayışını pratik yaşama taşıyan uygulamalı bir alandır. Felsefî danışman, danışanın yaşamını yönlendiren temel kabulleri sorgulamasına yardımcı olur; böylece bireyin kendisini ve dünyasını daha derinlemesine anlamasına katkı sağlar (Lahav, 1996a; Altunbaşak, 2019a). Akademik felsefeden ayrılarak gündelik yaşamın somut meselelerine yönelir; bireyle doğrudan etkileşim kurar ve felsefeyi kuramsal bir alan olmaktan çıkarıp yaşama dâhil edilen bir pratik hâline getirir (Louw, 2013). Bu yaklaşım, Antik Yunan'daki "yaşamla felsefeyi bütünleştirme" geleneğini sürdürürken, hazır reçeteler sunmak yerine bireyin kendi bilgelik yolunu inşa etmesine imkân tanır (Lahav, 1996b; Eroğul & Çevik, 2024a).

Felsefî danışmanlık, insanın iyi oluşunu engelleyen acıların kökenini yanlış düşünceler, çelişen değerler ve anlam krizlerinde görür; bu nedenle varsayımların ve inançların eleştirel sorgulanmasını teşvik eder. Amaç, bireyin düşünme biçimini dönüştürerek eylemle düşünce arasındaki uyumu sağlamak (Grosso, 2005), öz-aldatmaya kapılmadan, daha bütünlüklü, tutarlı ve anlam yüklü bir yaşam biçimi inşa

etmektir. Bu yönüyle felsefî danışmanlık, teorik felsefenin derinliğini koruyarak onu gündelik yaşamın varoluşsal gerçekliğiyle birleştiren özgün bir düşünme ve iyileşme pratiği oluşturur (Sivil, 2009).

Felsefî danışmanlık, psikolojik danışmanlık ve psikoterapiyle sıkça karşılaştırılsa da yöntem, amaç ve dayanak bakımından temelden ayrılır. Psikoterapi ve psikanaliz, çoğunlukla geçmişe yönelerek davranışın kökenini araştırır; psikiyatri ise davranışı bir hastalık belirtisi olarak ele alır. Buna karşılık felsefî danışmanlık, bireyin mevcut yaşamındaki anlam, amaç ve değer ilişkilerini sorgular; yaşamı bir hastalık değil, geliştirilebilir bir süreç olarak görür (Marinoff, 2015). Bu nedenle, psikoterapi ruhsal bozuklukların tedavisine, felsefî danışmanlık ise öz-anlayışın ve bilgelik arayışının güçlenmesine odaklanır (Lahav, 1996a).

Felsefî danışman, bireyin varsayımlarını, inançlarını ve değerlerini eleştirel biçimde incelemesini sağlar; böylece danışan kendi yaşamına dair daha sahici bir kavrayış geliştirir (Louw, 2013). Bu süreçte danışan, yaşam ve dünya görüşünü felsefî bir gözle yeniden değerlendirir. Felsefî danışmanlık, danışanı *hasta* konumuna yerleştirmez; aksine öz-soruşturma yoluyla farkındalık kazandırır (Altunbaşak, 2019b; Nagaraj & M., 2022). Böylece birey, sıkıntı ve sorunlarının nedenlerini varoluşsal, kavramsal ya da anlam boyutunda kavrayarak onlarla baş etmeyi öğrenir (Altunbaşak, 2019b; 2020). Sonuç olarak, her iki alan da iyi oluşu hedeflese de felsefî danışmanlık mutluluğu değil anlamı, tedaviyi değil düşünsel dönüşümü amaçlar. Bu yönüyle psikolojinin ampirik yaklaşımını ve terapötik araçlarını tamamlar; ancak özgün olarak felsefî düşünceye dayanan bir insan anlayışı geliştirir (Sivil, 2009; Ulutürk Erkaya, 2024).

Felsefî danışmanlığın yalnızca diğer alanlarla ilişkisi değil, aynı zamanda kullanılan yöntemlerin nasıl bir düşünme biçimi geliştirdiği de önem taşır. Yöntem tartışmaları bu bağlamda, alanın kurumsallaşma sürecinde belirleyici bir rol üstlenir. Achenbach'ın belirli bir yöntemi gereksiz gören esnek yaklaşımı ile yöntemsel çerçevenin zorunluluğunu savunan görüş, bu tartışmanın iki temel eksenini

oluşturur. İlk yaklaşım dogmatizmi reddederken; ikincisi, kavramsal çözümleme, tutarsızlıkların görünür kılınması ve alternatif bakış açıları üretimi gibi işlevlerin ancak sistemli bir yöntemle gerçekleştirilebileceğini vurgular (Knapp & Tjeltveit, 2005; Dündar Karaca, 2025).

Felsefî danışmanlıkta en yaygın kullanılan yöntemlerden biri Sokratik diyalogdur. Bu yöntem, danışanın eleştirel düşünme becerilerini geliştirerek kendi düşüncelerini yeniden yapılandırmasını ve zihinsel bağımsızlık kazanmasını hedefler (Sivil, 2009). Sokrates'in doğurtma yöntemi olarak bilinen bu yaklaşım, bireyin sahip olduğu bilgileri sorgulamasını ve akıl yürütme yoluyla daha tutarlı sonuçlara ulaşmasını sağlar (Eroğul & Çevik, 2024a). Stoacı erdem ve dinginlik anlayışını, varoluşçuluğun özgürlük vurgusuyla birleştiren Sokratik diyalog, bireyin farkındalığını derinleştirir ve düşünsel esneklik kazandırır (David, 2024).

Sokratik diyaloğun yanı sıra hermeneutik yorumlama, etik analiz ve eleştirel düşünme gibi yöntemler de danışanın değerlerini, inançlarını ve kararlarını yeniden değerlendirmesine olanak tanır (Ruschmann, 1988). Özellikle eleştirel düşünme, önyargılardan ve dogmalardan arınarak düşünceleri kavramsal tutarlılıkla yeniden kurmayı hedefleyen sürekli bir zihinsel disiplin oluşturur (Šulavíková, 2014). Bu disiplinin yeterince gelişmemesi ise zihinsel özgürlüğü sınırlayan bir denetim biçimine dönüşebilir. Dolayısıyla felsefî danışmanlık, bireyin yalnızca ne düşüneceğini değil, esasen nasıl düşüneceğini öğrenmesini amaçlar (Eklof, 2005).

Sonuç olarak, yöntemsel çeşitlilik felsefî danışmanlığın özünü oluşturan bireysel farkındalık, içsel dönüşüm ve yaşamın zorluklarıyla baş etme kapasitesini güçlendirir (Sivil, 2009). Bu yönüyle felsefî danışmanlık, felsefeyi gündelik yaşama dâhil eden dinamik bir düşünme pratiği ortaya çıkarır (Karabağ, 2024). Söz konusu işlev, yalnızca bireysel gelişim açısından değil, aynı zamanda dijital kültürün bireyler üzerinde yarattığı çağdaş zorluklarla başa çıkma bakımından da kritik bir önem taşır.

2. Dijital Çağın Düşünsel Etkileri: Anlam Boşluğu ve Yorum Açlığı

Dijital çağ, bireylerin düşünsel deneyimlerini, bilgiyle kurdukları ilişkiyi ve anlam arayışlarını köklü biçimde dönüştürmektedir. Bilgiye erişimin hızlanması, yoğun veri akışı ve sürekli dikkat bölünmesi, bireyin bilgiyle kurduğu ilişkiyi yüzeyselleştirmekte; bu durum "anlam boşluğu" ve "yorum açlığı" olarak adlandırılabilecek yeni bilişsel ve varoluşsal sorun alanlarını gündeme getirmektedir. Bu iki kavram, çağın düşünsel dinamiklerini tartışmaya açmak için verimli bir çerçeve sunar. Bu dönüşümün arkasındaki temel itici güçlerden biri ise yapay zekâdır.

Yapay zekâ (YZ), günümüzün bilişsel ve toplumsal dönüşümünü yönlendiren en önemli etkenlerden biridir. Yalnızca teknik bir araç olmanın ötesinde, düşünme, öğrenme ve anlamlandırma biçimlerini kökten dönüştüren bir yapı olarak bireyin bilgiyle ve kendisiyle kurduğu ilişkiyi yeniden biçimlendirir. Sembolik ve bağlantıcı paradigmalar temelinde gelişen YZ (Zhang, 2023), özellikle sohbet botları aracılığıyla bireylerle doğrudan ve sürekli etkileşim kurarak gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmektedir. Bu sistemler üretkenliği artırır, rehberlik işlevi görür, ruh sağlığı hizmetlerine erişilebilirliği yükseltir ve ekonomik açıdan sürdürülebilir bir alternatif sunar (Eroğlu Hall vd., 2022; Balaban & Kulular İbrahim, 2023; Balcombe, 2023).

YZ alanındaki en dikkat çekici gelişmelerden biri üretken yapay zekâdır. İnsan benzeri dil yeteneklerine sahip bu sistemler, derin öğrenme ve yapay sinir ağlarını kullanarak büyük veri kümelerinden dilin yapısal ve anlamsal örüntülerini öğrenir. Geleneksel makine öğrenmesinden farklı olarak yalnızca tahmin yapmakla kalmaz, aynı zamanda özgün içerikler de üretebilir. İnsan beyninin bilgi işleme biçimini taklit eden yapay sinir ağları, geri bildirim mekanizmaları aracılığıyla kendilerini sürekli olarak geliştirir. Öncelikle geniş veri setleriyle genel bir ön eğitim sürecinden geçen bu modeller, daha sonra belirli görevler için ince ayar aşamasına tabi tutulur (Bozkurt, 2023).

Üretken yapay zekâ sistemleri, yalnızca teknik yeniliklerle değil, akademik üretim süreçleri üzerindeki etkileriyle de dikkat çeker. Özellikle akademik yazım ve yayıncılık alanlarında (Erkılıç & Çiftçi, 2025) araştırma, veri analizi ve editöryal düzenleme gibi görevleri kısa sürede yerine getirme, hata oranını azaltma ve tutarlılığı artırma kapasiteleriyle öne çıkarlar (Khanzode & Sarode, 2020). Ancak bu verimlilik artışı, beraberinde bazı bilişsel ve etik sorunları da gündeme getirir. Sürekli teknolojik destek, bireylerin bilimsel üretkenliklerinde ve düşünme süreçlerinde yeni türden bağımlılıklar ile algısal risklerin ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Bozkurt, 2023).

Yoğun teknoloji kullanımı sonucunda dijital yorgunluk, stres, depresyon, uyku bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi sorunlar giderek yaygınlaşmaktadır. Bu durum çoğu zaman kaygı, düşük benlik saygısı ve motivasyon eksikliği ile ilişkilidir. Ayrıca bilgi fazlalığı ve algoritmik manipülasyonun tetiklediği bilişsel aşırı yük, yalnızca kısa vadeli dikkat dağınıklığına değil, uzun vadede kimlik, anlam ve amaç duygusunun zayıflamasına da neden olur. Böylece bireyin yalnızca bilişsel değil, varoluşsal bütünlüğü de tehdit altına girer (Özen & Korukçu Sarıcı, 2010; Lahlou, 2025).

Nitekim Drisya K. K.'nin (2025) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırma, çevrimiçi bilgi fazlalığının eleştirel değerlendirme becerilerini zayıflattığını, üretkenliği düşürdüğünü ve güvenilir bilgi kaynaklarını ayırt etmeyi güçleştirdiğini ortaya koyar. Bu sonuçlar, dijital çağda bilgi yönetimi ve bilgi okuryazarlığı becerilerinin geliştirilmesinin ayrıca felsefî danışmanlığın destekleyici bir düşünsel alan olarak güçlendirilmesinin önemini ortaya koyar.

Marinoff'un (2019) da belirttiği gibi, bilgi fazlalığının bireyin anlam ve bağlam kurma kapasitesini aşındırması, yalnızca zihinsel bir sorun değil, aynı zamanda insanın kendisiyle ve dünyayla kurduğu ilişkinin niteliğini etkileyen bir meseledir. Bu noktada beşerî bilimler terapistleri ve felsefî danışmanlar, teknolojinin insana verdiği bilişsel ve duygusal zararları kavramada ve hafifletmede kritik bir rol

üstlenir. Bununla birlikte dijital çağın bir diğer belirleyici boyutu, insan–makine etkileşimlerinin giderek daha duygusal bir nitelik kazanmasıdır.

Güncel araştırmalar, sosyal sohbet botlarının kullanıcılarla kurduğu ilişkilerin yalnızca bilgi alışverişiyle sınırlı kalmadığını; aksine, bu sistemlerin arkadaşça iletişim kurma ve duygusal destek sağlama işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır (Skjuve vd., 2021; Özsancaktar & Karaca, 2024; Sarıoğlu & Güregen, 2024; Herbener & Damholdt, 2025). Bu eğilim, yapay zekâ sistemlerinin artık insan iletişiminin bilişsel yönlerinin ötesine geçerek duygusal boyutlarına da temas etmeye başladığını göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Ayrıca bu eğilim, yapay zekânın bazı durumlarda bir tür "felsefî danışman" işlevi üstlenmeye başladığını ve bireylerin düşünsel rehberlik arayışında bu sistemlere yöneldiğini göstermektedir. Bu gelişme, insan–makine etkileşiminin salt bilişsel bir süreç olmaktan çıkıp varoluşsal bir derinlik kazandığını ortaya koyar. Dolayısıyla temel soru, sohbet botları ve yapay zekâ sistemlerinin yalnızca bilgi sunan araçlar olarak mı kalacağı, yoksa felsefî danışmanlığın insana özgü sorgulayıcı ve anlam kurucu işlevini üstlenebilecek yeni düşünsel muhataplara mı dönüşeceğidir. Dijital çağda felsefî danışmanlığın yeni sınırları, tam da bu soruların etrafında şekillenmektedir.

3. Dijital Çağda Felsefî Danışmanlığın Yeni Sınırları

Son yıllarda yapay zekâ (YZ), özellikle büyük dil modelleri aracılığıyla düşünme, karar verme ve rehberlik süreçlerinde giderek daha etkin bir rol üstlenmektedir. Felsefî danışmanlığın kavramsal çözümleme, varoluşsal sorgulama ve eleştirel diyalog temelli yapısıyla birlikte değerlendirildiğinde, bu gelişme yeni etik ve felsefî tartışmaları gündeme taşır (Waitzman, 2025). İnsanın kendi ürettiği makineyle anlamlı bir düşünsel ortaklık kurma çabası henüz sınırlı olsa da teknolojik ilerleme insan–makine ilişkisini giderek derinleştirir. Böylece "Makine yaşamı ve

öğrenmeyi insan gibi kavrayabilir mi?" sorusu, teknik bir mesele olmaktan çıkarak felsefî bir problem hâline gelir (Ceran Karataş, 2024).

Yapay zekâ ile insan arasındaki bu yeni düşünsel temas, felsefenin ve dolayısıyla felsefî danışmanlığın dijital çağdaki rolünü yeniden değerlendirmeyi gerektirir. Tripathi'nin (2024b) aktardığına göre Grayling ve Ball, felsefenin hem tarihsel kökenleri hem de güncel işlevi bakımından taşıdığı öneme dikkat çeker. Onlara göre bilinç, yaratıcılık, değerler ve etik sorumluluklar, yalnızca mühendislik değil, aynı zamanda felsefî düşünüm gerektiren alanlardır. Felsefe, yapay zekânın temellerinde olduğu kadar, onun insan yararına, sorumlu ve etik biçimde gelişmesinde de belirleyici bir rol üstlenir.

Felsefî danışmanlığın dijital çağdaki konumuna ilişkin tartışmalar, alanın rehberlik işlevini hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yeniden tanımlar. Dijital teknolojilerin yaşamın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte, felsefî danışmanlığın insan–makine etkileşimini nasıl yorumlayacağı ve bu etkileşimden doğan anlam sorunlarına nasıl yanıt vereceği, alanın geleceğini belirleyecek temel sorunsallardan biri hâline gelir. Tartışma giderek felsefî danışmanlığın sınırlarını aşar ve insan ile makine arasındaki bilişsel ve varoluşsal farklara yönelir.

Karataş'a göre (2024) makineler, insanın duygu, değer ve anlam dünyasını kavrayacak bütüncül bir yapıya henüz tam olarak sahip değildir. Bilinç, maneviyat ve etik eylem veri setlerine indirgenemez; bu nedenle "insanlık hâli" hâlâ makinelerin dışında kalır. Asıl soru, makinelerin bir gün anlam ve duyguyu üretebilecek mi, yoksa insanın yerini alırken yaşamın özünü dönüştürecek mi olduğudur. Bu bağlamda Tripathi'ye göre (2024a) yapay zekâya dair felsefî tartışmaların merkezinde, onun bilinç ve niyetlilik özellikleri kazanıp kazanamayacağı sorusu yer alır.

İnsan zekâsı ve yapay zekâ arasındaki fark, burada kritik bir kavramsal eşik oluşturur. İnsan zekâsı, gözlemlenemeyen bilişsel süreçlerin ürünü olan psikolojik

bir yapı; yapay zekâ ise insan düşünme biçimlerini taklit eden hesaplamalı bir sistemdir. Psikolojik yapılar düşünce ve davranış örüntülerinden çıkarılırken, yapay zekâ veri işleme ve algoritmik öğrenme süreçleriyle işler. Bu nedenle iki alan arasında kurulan köprü, zekânın ölçülmesi kadar onun doğasının yeniden tanımlanmasını da gerektirir (Gignac & Szodorai, 2024).

İnsan bilinci yalnızca analitik değil, aynı zamanda yaratıcıdır; deneyimlerden yeni anlamlar üretir (de Miranda, 2020). Yapay zekâ ise bilgi işleme düzeyinde erişim bilincini taklit edebilir, ancak fenomenal bilinçten —yani öznel deneyim üretme kapasitesinden— yoksundur (Haladjian & Montemayor, 2016). Bu nedenle büyük veriye dayanarak sanat ya da metin üretebilse de öznel niyet ve duygu eksikliği nedeniyle bu üretimler felsefî açıdan tartışmalı kalır (Tripathi, 2024a). Benzer biçimde, yapay zekâ duygusal tepkileri simüle edebilir fakat hissedemez; bu yüzden etik kuralları uygulasa da gerçek bir ahlaki deneyim kuramaz (Haladjian & Montemayor, 2016).

Düşünme ve bilinç kavramlarının yalnızca biyolojik temele indirgenip indirgenemeyeceği sorusu, bu tartışmanın merkezinde yer alır. Çağatay'a göre (2019), insan beyninin birebir simülasyonu olmadan da "düşünen makineler" mümkündür; çünkü beyin biyolojik, makineler ise mühendislik temelli yapılardır. Dolayısıyla düşünme, yalnızca beyne özgü bir süreç değil, farklı maddi koşullarda ortaya çıkabilen bir bilişsel işlevdir. Bu yaklaşım, insan zihni ile yapay sistemler arasında niteliksel farklar bulunsa da bilişsel süreçlerin belirli düzeylerde karşılaştırılabileceğini gösterir.

İnsan ile makine arasındaki farkı belirleyen temel unsurlardan biri sezgidir. Sezgi, bilinçdışı düzeyde işleyen, geçmiş deneyimlere dayalı hızlı ve bütüncül bir karar verme biçimini ifade eder (Diaz-Hernandez & Gonzalez-Villela, 2015). Tarih boyunca yaratıcılığın, yeniliğin ve ilerlemenin başlıca itici gücü olan bu yeti, insan düşünmesinin en özgün boyutlarından birini oluşturur (Vincent, 2021). Günümüzde ise yapay zekâ sistemlerinin artan hız ve veri işleme kapasitesi, insan sezgisinin bu

sistemlere entegrasyonu üzerine odaklanan yeni bir araştırma alanını gündeme getirir (Misthos & Hatzitaskos, 2025).

Sezgi temelli yaklaşımlar henüz sınırlı olsa da (Dundas & Chik, 2011) bazı örnekler bu yönde dikkat çekici açılımlar sunar. Sloman (1971), yapay zekâ ile felsefe arasındaki ilişkinin özellikle sezgi ve mantık-dışı akıl yürütme alanlarında verimli bir etkileşim sunduğunu savunur. Ona göre felsefe, sezgisel düşünmenin kavramsal zeminini açıklığa kavuştururken; yapay zekâ bu süreçleri somut modeller aracılığıyla sınayarak felsefî kavrayışı derinleştirir.

İnsan sezgisinden esinlenen araştırmalar arasında, Diaz-Hernandez ve Gonzalez-Villela'nın (2015) geliştirdiği "yapay sezgi algoritmaları" dikkat çeker. Bu modeller, sensör verileri ve davranış örüntülerini kullanarak robotların karar verme süreçlerini sadeleştirir, işlem hızını artırır ve doğruluğu güçlendirir. Yapay sezgisel kapasitenin kimi durumlarda insan sezgisini aşabildiği, Mark Du'nun (2023) GPT-4 üzerine yaptığı çalışmada da görülür. Bulgular, GPT-4'ün yaratıcılık değerlendirmelerinde insanlara kıyasla daha tutarlı ve doğru sonuçlar ürettiğini, sezgisel hatalara karşı daha dirençli olduğunu göstermektedir.

Suomala ve Kauttonen (2022), mevcut yapay zekâ sistemlerinin hâlâ insan benzeri bağlamsal kavrama ve sezgisel esneklikten uzak olduğunu vurgular. Haase ve Hanel (2023) de yapay zekânın insan yaratıcılığını destekleyebileceğini, ancak özgün yaratıcılığın doğasının henüz tam olarak açıklığa kavuşmadığını belirtir. Wang'a göre (2025) bu değerlendirmeler, yapay sezginin gelişmekte olan bir alan olarak insan sezgisinin yerini almak yerine onu tamamlayıcı bir işlev üstlendiğini gösterir.

İnsan ile yapay zekâ arasındaki ilişkinin odak noktası, nasıl etkili bir iş birliği kurulabileceği sorusudur. Yapay zekâ, insandan temelde farklı bir bilişsel yapıya sahip olduğundan, hangi kararların makinelere bırakılacağı ve hangilerinin insan yargısı gerektirdiği dikkatle belirlenmelidir. En uygun yaklaşım, iki sistemin

karşılıklı olarak birbirinin sınırlılıklarını tamamlayacak biçimde etkileşime girmesidir (Korteling vd., 2021). İnsan sezgisiyle uyumlu, eleştirel düşünmeyi teşvik eden güvenilir karar destek sistemlerinin geliştirilmesi bu iş birliğinin merkezinde yer alır (Chen vd., 2023). Duros ve arkadaşlarının (2019) Glasgow Üniversitesi'nde yürüttüğü deney, insan sezgisiyle makine öğreniminin birleşiminin karmaşık bilimsel keşiflerde insan ya da algoritmanın tek başına ulaşamayacağı bir verimlilik sağlayabildiğini ortaya koyar.

İnsan–yapay zekâ bütünleşmesi (H-AI) kavramı, felsefî danışmanlık açısından da yeni bir boyut açar (Wang vd., 2021). Bu yaklaşımda yapay zekâ, insan uzmanlığının yerini alan bir unsur değil; kavramsal haritalama, alternatif bakış açıları geliştirme ve yansıtıcı sorular üretme gibi alanlarda süreci destekleyen tamamlayıcı bir araç olarak değerlendirilir (David, 2024; Waitzman, 2025). Balcombe'un (2023) önerdiği insan–YZ iş birliği modeli, teknolojik katkıların insani değerlerle uyum içinde bütünleşmesini hedeflerken; Waitzman (2025), en verimli çözümün hibrit bir modelde bulunduğunu savunur. Bu modele göre yapay zekâ analiz, kavramsal yeniden çerçeveleme ve düşünsel organizasyon süreçlerinde katkı sunabilir; ancak etik yargı, duygusal derinlik ve anlam kurma yetisi insanda kalmalıdır.

Nuțas'ın (2022) GPT-3 üzerine yaptığı deneyler, yapay zekânın felsefî danışmanlığın belirli yönlerini kısmen otomatikleştirebileceğini göstermektedir. Model kavramları açıklayabilir, filozofların düşüncelerini özetleyebilir ve danışanın sorularını bağlama yerleştirebilir; ancak eleştirel düşünme, sezgisel yöntem seçimi ve süreci bütüncül biçimde yönetme becerisi insana özgüdür. Bu fark, insan danışmanların sezgi, empati ve ahlaki muhakemeyi bir araya getiren derinlemesine bir düşünsel yönelim geliştirebilmesinden kaynaklanır.

Felsefî danışmanlıkta en verimli yönelim, insan ve yapay zekânın birbirini tamamlayacak biçimde kullanılmasıdır. İnsan sezgisiyle uyumlu, eleştirel düşünmeyi teşvik eden ve etik sorumluluk bilinci taşıyan karar destek sistemlerinin

geliştirilmesi, dijital çağın felsefî danışmanlık pratiğini zenginleştirebilir. Luis de Miranda'nın (2025) vurguladığı üzere, amaç felsefî pratiği dijitalleştirmek değil; özsel insani nitelikleri koruyarak dijital bağlamda yeniden tasarlamaktır. Böylece felsefî danışmanlık, insanî diyalogu korurken yapay zekânın sunduğu olanaklarla düşünsel ufkunu genişletebilir (Waitzman, 2025).

Sonuç

Dijital çağ, bireyin düşünsel deneyimini köklü biçimde dönüştürmektedir. Bilginin hızla dolaştığı, dikkatin bölündüğü ve anlamın yüzeyselleştiği bu ortamda birey bilgiyle doyar, fakat anlamla kalıcı bir ilişki kurmakta zorlanır. Felsefî danışmanlık, bu bağlamda yalnızca bireysel sorunları aşan bir pratik değil; dijital çağın yarattığı bilişsel aşırı yük ve yorum yoksunluğu karşısında zihinsel dayanıklılığı ve anlam üretme kapasitesini güçlendiren bir düşünme alanı olarak öne çıkar.

Felsefî danışmanlık, bireyin yaşamına anlam verme ve dünyayla kurduğu ilişkiyi yeniden yorumlama yetisini geliştirir. Disiplinlerarası bir yapı üzerine kurulan bu alan, farklı felsefî gelenekleri ve yöntemleri yaratıcı biçimde bütünleştirir. Yöntemsel esnekliği ve kavramsal çeşitliliği sayesinde hem düşünsel hem de varoluşsal düzeyde derinleşen bir uygulama alanına dönüşür. Böylece felsefî danışmanlık, yalnızca akla dayalı çözümlemelere indirgenemeyen; sezgi, deneyim ve duygusal farkındalıkla beslenen çok katmanlı bir düşünme pratiği hâline gelir.

Anlam üretimi, bu çerçevede yalnızca bilişsel bir süreç olarak değil, insana özgü sezgisel bir eylem olarak ortaya çıkar. İnsan, sezgileri ve yaşantıları aracılığıyla dünyayla çok boyutlu bir ilişki kurar; düşünme bu anlamda hem rasyonel hem de duygusal bir yön taşır. Ancak dijital çağın hâkim yapay zekâ sistemleri, bu bütüncül insanî yönü hesaplamaya dayalı bir zihinsel modele indirger. Bu karşılaşma, anlam üretiminin sınırlarını ve insan–makine ayrımını yeniden düşünmeyi gerektirir.

İnsan ile yapay zekâ arasındaki etkileşim, salt teknik bir mesele olmanın ötesinde etik ve felsefî bir sınır sorunu niteliği taşır. Yapay zekâ henüz anlam kurma işlevini tam olarak üstlenemese de kavramları düzenleme, yansıtıcı sorular geliştirme ve alternatif perspektifler oluşturma noktasında destekleyici bir düşünme aracı olarak değerlendirilebilir. Bu süreçte asli sorumluluk, insanın etik duyarlılığını, sezgisel farkındalığını ve hakikatle kurduğu ilişkiyi korumaktır. Geleceğin felsefî danışmanlığı, insan sezgisi, etik farkındalık ve yaratıcı muhakemeyi yapay zekânın analitik kapasitesiyle birleştiren hibrit bir düşünme modeli yönünde evrilmeye aday görünmektedir. Böyle bir model, insanı merkeze alarak teknolojiyi düşünsel bir araç hâline getirir ve anlamın, sezginin ile eleştirel düşüncenin dijital ortamlarda yeniden üretimini mümkün kılar.

Felsefî danışmanlık, dijital çağda yalnızca bireysel iyilik hâlini değil; anlam kurma, yorum yapma ve hakikati sorgulama yetisini koruma sorumluluğunu da üstlenir. Yüzeysel bilgi bolluğu karşısında insan düşüncesinin derinliğini ve hakikate yönelimini savunan bir entelektüel direnç pratiği olarak konumlanır. Bu yaklaşım, dijitalleşen çağda felsefî danışmanlığın hem yöntemsel hem de etik sınırlarının yeniden tanımlanmasına olanak sağlar.

Kaynakça

Altunbaşak, İ. (2019a). Felsefî danışmanlığı "felsefi" yapan nedir? *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, 27*(Mayıs), 409–426.

Altunbaşak, İ. (2019b). Bir felsefi danışmanlık yöntemi olarak Nermi Uygur'un Bunalımıyla Hesaplaşması. *Posseible Düşünme Dergisi*, (14), 77–98.

Altunbaşak, İ. (2020). Felsefi danışmanlık için yeni bir kavram: Bunalım. *Kaygı*, 19(1), 25–46. https://doi.org/10.20981/kaygi.698748

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi. (2025, 17 Eylül). *1. Felsefî Danışmanlık Kongresi: Çağrı metni.* https://felsefidanismanlikkongresi.asbu.edu.tr/tr/cagri-metni

Balaban, M. F., & Kululer İbrahim, M. A. (2023). ChatGPT gibi sohbet yazılımlarının (sohbet botları/chatbots) neden olduğu hukuka aykırılıkların önlenmesi. *ASBÜ Hukuk Fakültesi Dergisi*, 5(2), 747–789.

Balcombe, L. (2023). AI chatbots in digital mental health. *Informatics, 10*(4), 82. https://doi.org/10.3390/informatics10040082

Bor, M. S. (2024). Felsefi danışmanlık: Yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik rehberlik. *Dört Öge*, 26, 21–34. http://dergipark.gov.tr/dortoge

Bozkurt, A. (2023). ChatGPT, üretken yapay zekâ ve algoritmik paradigma değişikliği. *Alanyazın*, 4(1), 63–72.

Buss, R. B. (1996). On the possibility of self-transcendence: Philosophical counseling, Zen, and the psychological perspective. *Journal of Chinese Philosophy, 23*(3), 277–297. https://doi.org/10.1111/j.1540-6253.1996.tb00625.x

Ceran Karataş, Y. (2024). İnsan, makine, eylem: Simbiyotik ve aporetik bir ağ. *Felsefe Dünyası, 79*, 71–96. https://doi.org/10.58634/felsefedunyasi.1484220

Chen, V., Liao, Q. V., Vaughan, J. W., & Bansal, G. (2023). Understanding the role of human intuition on reliance in human-AI decision-making with explanations. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 7*(CSCW2), Article 370, 1–32. https://doi.org/10.1145/3610219

Çağatay, H. (2019). Yapay zekâ ve tekillik: Teknolojik tekillik bize ne kadar yakın ve neden önemli? *MetaZihin, 2*(2), 231–242.

David, L. (2024). The interplay of existentialism and Socratic wisdom in philosophical counselling. *Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy, 4*(11), 48–62.

de Miranda, L. (2020). Artificial intelligence and philosophical creativity: From analytics to crealectics. *Human Affairs, 30*, 597–607. https://doi.org/10.1515/humaff-2020-0053

de Miranda, L. (2025). AI companions for philosophical health: A human-in-the-loop framework. *Topoi.* Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s11245-025-10245-w

Díaz-Hernández, O., & González-Villela, V. J. (2015). Analysis of human intuition towards artificial intuition synthesis for robotics. *Mechatronics and Applications: An International Journal (MECHATROJ), 1*(1), 23–39. https://doi.org/10.2139/ssrn.3427647

Du, M. (2023). Machine vs. human: Who makes a better judgment on innovation? Take GPT-4 for example. *Frontiers in Artificial Intelligence, 6*, 1206516. https://doi.org/10.3389/frai.2023.1206516

Dundas, J., & Chik, D. (2011). Implementing human-like intuition mechanism in artificial intelligence. *arXiv preprint* arXiv:1106.5917. https://doi.org/10.48550/arXiv.1106.5917

Duros, V., Grizou, J., Sharma, A., Mehr, S., Bubliauskas, A., Frei, P., & Miras, H. (2019). Intuition-enabled machine learning beats the competition when joint human-robot teams perform inorganic chemical experiments. *Journal of Chemical Information and Modeling, 59*(6), 2664–2671. https://doi.org/10.1021/acs.jcim.9b00384

Dündar Karaca, A. (2025). Felsefî danışmanlık: Yaklaşımlar – yöntemler. *Felsefix Uluslararası Felsefî Danışmanlık ve Etik Dergisi, 2*(1), 17–44.

Eklof, T. F. (2005). Higher mind: The method of critical thinking. *Philosophical Practice, 1*(3), 129–133. https://doi.org/10.1080/17428170600595770

Eroğlu Hall, E., Sevim, N., & Bulut, A. (2022). Çevrimiçi tüketicilerin sohbet robotlarına (chatbots) yönelik tutumları. *Ekev Akademi Dergisi*, 26(91).

Eroğul, N., & Çevik, M. (2024a). Yaşam krizlerine felsefi danışmanlıkla müdahalenin imkânı: Albert Camus'nün absürt kavramı ve Yazgı filmi vakası. *Kilikya Felsefe Dergisi*, 2, 349–363.

Eroğul, N., & Çevik, M. (2024b). Varoluş deneyimine felsefi danışmanlıkla müdahalenin imkânı: Kierkegaard'ın üç varoluş aşaması ve Körkütük filmi vakası. *Beytulhikme: International Journal of Philosophy*, 14(4), 1207–1230. https://doi.org/10.29228/beytulhikme.79467

Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2024). Defining intelligence: Bridging the gap between human and artificial perspectives. *Intelligence, 104*, 101183, 1–16.

Grosso, M. (2005). Will training and philosophical practice. *Philosophical Practice, 1*(1), 23–32. https://doi.org/10.1080/17428170500061527

Haase, J., & Hanel, P. H. P. (2023). Artificial muses: Generative artificial intelligence chatbots have risen to human-level creativity. *Journal of Creativity, 33*, 100066, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2023.100066

Haladjian, H. H., & Montemayor, C. (2016). Artificial consciousness and the consciousness–attention dissociation. *Consciousness and Cognition, 45*, 210–225. https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.08.011

Herbener, A. B., & Damholdt, M. F. (2025). Are lonely youngsters turning to chatbots for companionship? The relationship between chatbot usage and social connectedness in Danish high-school students. *International Journal of Human-Computer Studies, 196*, 103409, 1–13. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103409

Jopling, D. A. (1996). Philosophical counselling, truth and self-interpretation. *Journal of Applied Philosophy, 13*(3), 297–310.

K, D. K. (2025). The impact of online information overload on college students' ability to critically evaluate digital content. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR), 7*(2), 1–13. https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i02.40946

Karabağ, N. (2024). Gündelik hayatın sorunlarının çözümü için yeni bir uygulama: Felsefî danışmanlık. *Felsefix Uluslararası Felsefî Danışmanlık ve Etik Dergisi, 1*(1), 37–46.

Khanzode, K. C. A., & Sarode, R. D. (2020). Advantages and disadvantages of artificial intelligence and machine learning: A literature review. *International Journal of Library & Information Science, 9*(1), 30–36.

Knapp, S., & Tjeltveit, A. C. (2005). A review and critical analysis of philosophical counseling. *Professional Psychology: Research and Practice, 36*(5), 558–565. https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.5.558

Korteling, J. E. H., van de Boer-Visschedijk, G. C., Blankendaal, R. A. M., Boonekamp, R. C., & Eikelboom, A. R. (2021). Human versus artificial intelligence: Conceptual analysis. *Frontiers in Artificial Intelligence*, 4, 622364. https://doi.org/10.3389/frai.2021.622364

Kosar, A. (2024). Nietzschean language models and philosophical chatbots: Outline of a critique of AI. *The Agonist, 18*(1), 7–17. https://doi.org/10.33182/agon.v18i1.3261

Lahav, R. (1996a). What is philosophical in philosophical counselling? *Journal of Applied Philosophy, 13*(3), 259–278.

Lahav, R. (1996b). Philosophical counseling and Taoism: Wisdom and lived philosophical understanding. *Journal of Chinese Philosophy, 23*(3), 259–276. https://doi.org/10.1163/15406253-02303002

Lahav, R. (2013). Philosophical counseling and self-transformation. In E. D. Cohen & S. Zinaich Jr. (Eds.), *Philosophy, counseling, and psychotherapy* (pp. 82–99). Cambridge Scholars Publishing.

Lahlou, S. (2025). Mitigating societal cognitive overload in the age of AI: Challenges and directions. *Bidirectional Human-AI Alignment (BiAlign)*, 1–13. https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.19990

Louw, D. (2013). Defining philosophical counselling: An overview. *South African Journal of Philosophy, 32*(1), 60–70. https://doi.org/10.1080/02580136.2013.810417

Louw, J. (2025). Asking “How might one live, here, today?” in philosophical counselling: Introducing African philosophical perspectives. *Philosophical Practice, 20*(2), 3547–3559.

Marinoff, L. (2015). *Prozac'ı bırak Platon'a bak: Felsefe terapisi* (Çev. E. Başer, 2. baskı). Profil Yayıncılık.

Marinoff, L. (2019). Humanities therapy as a remedy for detriments of technosociety. *Journal of Humanities Therapy, 10*(2), 1–19.

Místhos, A., & Hatzitaskos, M. (2025). From human to artificial intuition: Transcribing instinct in AI agents. *Journal of Student Research, 14*(1), 1–21. https://doi.org/10.47611/jsrhs.v14i1.8938

Nagaraj, N., & M, R. (2022). Philosophical counselling: Foundations and functions. *Quest Journals Journal of Research in Humanities and Social Science, 10*(11), 368–372.

Nuțas, A. (2022). The artificial philosophical counselor: On the possibility of automating philosophical counseling. *International Journal of Philosophical Practice, 8*(1), 124–137.

Özdemir, İ., & Bor, M. S. (2025). Felsefi danışmanlık için Stoacı filozoflardan ve Kindî'den örnekler. *International Social Sciences Studies Journal*, 11(1), 115–121. https://doi.org/10.5281/zenodo.14742049

Özen, Ü., & Korukçu Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149–159.

Özsancaktar, O., & Karaca, M. F. (2024). *Yönetim bilişim sistemleri: Sohbet robotlarının (chatbot) kullanım alanları ve potansiyelleri*. Yaz Yayınları.

Ruschmann, E. (1988). Foundations of philosophical counseling. *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines, 17*(3), 21–35.

Sarıoğlu, E. B., & Güregen, E. P. (2024). Duygusal yalnızlığa bir çözüm olarak ChatGPT: Kişilerarası iletişimin yeni aracı. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi / Turkish Review of Communication Studies*, (Özel Sayı), e81–107. https://doi.org/10.17829/turcom.1360418

Sheikh, Z. A. (2024). Philosophical counseling as a quest for wisdom. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR), 11*(6), 332–340.

Sivil, R. C. (2009). Understanding philosophical counseling. *South African Journal of Philosophy, 28*(2), 199–209. https://doi.org/10.4314/sajpem.v28i2.46679

Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzæg, P. B. (2021). My chatbot companion: A study of human–chatbot relationships. *International Journal of Human-Computer Studies, 149*, 102601, 1–14. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.102601

Sloman, A. (1971). Interactions between philosophy and artificial intelligence: The role of intuition and nonlogical reasoning in intelligence. *Artificial Intelligence, 2*(3–4), 209–225. https://doi.org/10.1016/0004-3702(71)90011-7

Staicu, L. (2024). The role of epistemic values in philosophical counselling. *Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy, 4*(12), 67–80.

Šulavíková, B. (2014). Key concepts in philosophical counselling. *Human Affairs, 24*, 574–583. https://doi.org/10.2478/s13374-014-0250-9

Šulavíková, B. (2015). Dialogical and critical nature of philosophical counselling. *Human Affairs, 25*, 471–485. https://doi.org/10.1515/humaff-2015-0038

Suomala, J., & Kauttonen, J. (2022). Humans' intuitive mental models as a source of realistic artificial intelligence and engineering. *Frontiers in Psychology, 13*, 873289, 1–15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873289

Tripathi, R. L. (2024a). Artificial intelligence vs. human intelligence: Are the boundaries blurring? *Open Access Journal of Data Science & Artificial Intelligence, 2*(1), 000156, 1–7. https://doi.org/10.23880/oajda-16000156

Tripathi, R. L. (2024b). Philosophy and the future of AI. *Open Access Journal of Data Science & Artificial Intelligence, 2*(1), 000139. https://doi.org/10.23880/oajda-16000139
Ulutürk Erkaya, G. (2024). Felsefi danışmanlık ve psikoterapi. *Felsefix: Uluslararası Felsefi Danışmanlık ve Etik Dergisi*, 1(1), 11–36.
Vincent, V. U. (2021). Integrating intuition and artificial intelligence in organizational decision making. *Business Horizons, 64*, 425–438. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.008
Vlaicu, A. (2025). AI, alienation, and the role of philosophical practice in the digital age. *Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy, 5*(15), 49–59. https://doi.org/10.59209/ircep.v5i13.101
Waitzman, R. (2025). Between automation and authenticity: Ethically integrating artificial intelligence into philosophical counseling. *Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy, 5*(14), 17–31.
Wang, W., Ning, H., Shi, F., Dhelim, S., Zhang, W., & Chen, L. (2021). A survey of hybrid human–artificial intelligence for social computing. *IEEE Transactions on Human-Machine Systems*, Advance online publication, 1–11. https://doi.org/10.1109/THMS.2021.3131683
Wang, Y. (2025). Reflections on "Can AI understand our universe?". *International Journal of Modern Physics D, 26*(1), 1–18. https://doi.org/10.1142/S0218271825400103
Zhang, Y. (2023). A historical interaction between artificial intelligence and philosophy. *Theory of Science, 45*(2), 215–245. https://doi.org/10.46938/tv.2023.579

Çağın Sorunsalı Karşısında Felsefi Danışmanlık

Aliye Çınar*

Özet

Bu yazıda günümüz insanın varoluş krizine felsefi danışmanın verebileceği katkı ele alınmıştır. Öncelikle günümüz sıradan insanının bile tekno-medeniyetin imkânlarına rağmen, dijital yalnızlık veya mekanik yaşamdan şikâyetçi olduğu bilinen bir gerçektir. Danışman, öncelikle bu hikâyenin bir proje olarak dahası modernite anlatısının eşkâlini vermesi, onun hangi kompartımanda seyahat ettiğini bildirmesi daha da önemlisi de farkındalık kazandırması son derece önemlidir. Özne merkezcilikten tutamlı da benlik kavramının modern bir yapıntı olduğunu fark ettirmek ufuk verecektir ve bu ufuk terapatik etkiye sahiptir. İnsanın bir değer ve anlam üreticisi değil, bizatihi anlam ve değerin zuhur ettiği mahal olduğunu hem Doğu hem de Batı'dan örneklerle göstermek felsefi danışmana Sokratesvari bir misyon kazandıracaktır. Heidegger ve İkbal'in ortak yönleri bağlamında bu farkındalık oluşturulmaya çalışıldı.

Anahtar Kelimeler: Felsefi danışmanlık, özne merkezcilik, benlik, narsizm, Heidegger, İkbal

Philosophical Consulting on Contemporary Problems

Abstract

This article examines the contribution that philosophical counseling can make to the existential crisis of modern humans. First of all, it is a well-known fact that even ordinary people today complain of digital loneliness or mechanical living, despite the possibilities offered by technological civilization. It is extremely important for the counselor to first present this story as a project, to reveal the shape of the narrative of modernity, to inform the client of the compartment in which they are traveling, and, more importantly, to raise their awareness. Realizing that the concept of self is a modern construct, rather than being centered on the subject, will broaden horizons and have a therapeutic effect. Demonstrating, with examples from both East and West, that humans are not producers of value and meaning, but rather the very place where meaning and value emerge, will give the philosophical counselor Socrates-like mission. This awareness was attempted to be established in the context of the commonalities between Heidegger and Iqbal.

Keywords: Philosophical counseling, subject-centeredness, selfhood, narcissism, Heidegger, Iqbal

Giriş

Felsefi danışmanlık ibaresi dolaşıma yeni dâhil oldu. Bir analitik felsefici için bu mümkün görünmezken, Kıta Avrupası felsefe geleneği için hata bu gelenek ile doku uyuşması yaşayan başka akım ve trendler de felsefi danışmanlığın imkânı

* Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü

hakkında konuşabilir. Biz bu yazıda felsefi danışmanın neler yapabileceğini göstermeyi deneyeceğiz. Dijital bağımlılıktan tutalım da yapay zekanın rol çalmasına varıncaya kadar ciddi bir alan daralması yaşıyor insanlık. Oysa tam da aksi olması gerekmez miydi? Çünkü teknoloji hayatımızı kolaylaştırdığı için alan daralması değil tam aksine genişleme büyüme yaşanması gerekmez miydi? Peki bu duruma nasıl gelindi? İşte danışman tam da bu izlekleri göstermeyi merkezine koyabilir.

İlkin Descartes'ın nasıl manipülasyonlar yaptığı ve bir projenin nasıl gerçekleştiğini göstermek kişinin yaşamında büyük farkındalıklar uyandıracaktır. Bu manipülasyonlar ve günümüzde yaşanan varoluş krizleriyle bağlantılarını fark ettirebilmek felsefi danışmanın görevi olacaktır.

Subjektivizm ve Felsefi Danışmanlık

İlkin Descartes ruh ve bedeni birbirinden kesinkes ayırması günümüz insan sorunun en temel nedenidir. Descartes'ın ruh ve beden ayrımı, ister materyalizm trendinde seyretsin isterse de idealizm seyrinde ilerlesin, modern düşünce hakikatte bir kırılmanın sinyallerini vermektedir. İşte sözünü ettiğimiz tablo yaşam düzeyinde problem olarak hissedilmeye başlayınca, özellikle değer ve anlam konusu havada kalmaya hatta buharlaşmaya başladı.

Felsefi danışman bir nevi Sokrates görevi görerek, modern bilinçte at sineği işleviyle onu huzursuz etmesi gerekmektedir. İlkin, ruhun bilince evrilmesi ve ruh ile bedenin birbirinden ayrılmasının geldiği sonuçları göstermeli. Her şeyden önce Varlıkta ciddi bir gedik oluşturulduğu tartışma götürmez. O kadar ki Descartes geleneksel Tanrı düşüncesinde veya ait olduğu Cizvit geleneğinin Tanrısı'nı bambaşka bir düzleme kaydıracaktır. Bundan böyle Tanrı temel veya ilk kaynak olmayacaktır. MacIntyre'ın haklı tespitiyle Descartes Varlık'da bir gedik açtı bu oluşan boşluk için de Tanrı düşüncesinin iyi bir tampon olduğu . MecIntyre'ın sonucuna ulaştı. "Descartes'ın Tanrısı benim idelerim ile fiziksel dünya arasındaki gediği kapatır " (MacIntyre; 2001; 70). Bu yeni dünyanın en köklü değişimin nirengi

noktasını bugünün insanına gösterebilmen felsefi danışmanın birinci görevi ve bunu kavrayan danışan devasa bir ufuk kazanmış olacaktır.

Hatta o kadar ki Varoluşçuluğun sanıldığı gibi varoluş anlam gibi ikincil konularla meşgul olmasını okura vermenin zaman kaybı olacağını da danışana anlatabilmek, ikinci Arşimet noktasını hibe etmek olacaktır. Çünkü Kierkagard ve Sartre gibi varoluşçular yukarıda ima edilen Varlıktaki gediği/eksiliği öne çıkarmışlardı. Varlıktaki gedik sorusunda, daha sonra belki de varlığın yerine başka bir şeyin de ikame edilmiş olabileceği itirazı da vardı. Ancak biz ilkin varlıktaki bu gediği görmeye çalışalım: Kierkegaard'ın imanı "sıçrama" hamlesi olarak görmesi doğal hale gelir. Çünkü o imanı, mutlak öteki olan Tanrı'nın bilinememesi ve anlaşılamamasından dolayı, mutlak paradoks olarak ifade eder. Böylelikle de imanı, ontolojik açıdan metafiziksel bir kapris şeklinde tanımlaması anlaşılır bir şeydir (Kierkegaard, 2001; 27-28). Esasında düşünce ile varlığın özdeşleştirilmesi sonucunda, düşünce lehine ilerleyen modern akıl, Varlığı geriye itti. Hatta iman sıçraması ile bu gedik de yamanmak istenmiştir. Çünkü Varlık piramidinde düşünce ile ilgili kısım güçlü iken Varlık piramidinde silik hatta gedik kısım bu iman sıçraması ile kapatilebileceği varsayılmıştır. Bu nedenle Kierkegaard, gerçekte imandan ziyade, inanç durumunu tasvir etmektedir. Zaten Kierkegaard Varlıktaki bu kaybı veya küçülmeyi, epistemolojik küçülme veya metafiziksel kapris ile ifade etmişti.

Brian Morris'in Merleau-Ponty'e atıfta bulunarak ifade ettiği gibi, Marx, Nietzsche felsefeleri, fenomenoloji, Alman varoluşçuluğu ve psikanaliz başlangıçlarını Hegel'de bulur. Nitekim akıldışını keşfetme, onu en genişletilmiş bir akılla bütünleştirme girişimini başlatan odur (Morris, 1995; 5). Freud`un uygarlığın huzursuzluğunda, Psykhe`nin katmanlarıyla, Roma kentinin arkeolojik katmanlarını kıyaslaması boşuna değildir. Çünkü Roma bir parsomendir; Orada Roma Sitesinin kalıntıları, orta çağ eserleri, Rönesans yapıtları Barok ve modern yapılar bulunur... (Shayegan, 2013; 103). ``Bilinç ve bilinç dişi arasındaki irtibatın kopmasını, Roma sitesinde takip etmek mumkun olduğu gibi, tektanrılı dinler tarafından bastırılmış

tapınmalara ve sapkın mezheplerde de bilinç dişi hinterlandinin paranteze alındığı görülür. Tek tanrili dinler ozellikle Ortodoks akim ile asiri akilcilik işlevini ustlenmistir. Ancak daha sonra onlara tekrar saygınlık kazandırmak ve onları modem dünyada tekrar canlandırmak için bir çaba olan neopaganism dönemin varlik göstermeye baslamasi,..`` (Shayegan, 98) ayni zamanda rasyonallestirilen bilinç dişi tahakkümü olarak da okunabilir.

İyi bir modernite eleştirmeni olan Paul Tillich de Yüce karşısında ona yönelimlilikle sadece bir ayin veya ritüel yerine getirilmez, bu sayede "ruh ve bedenin, canlılık ve rasyonelliğin, bilinç ve bilinçaltının, duygusallık ve entelektüelliğin dinamik birliğine yöneliriz" der. İnsan tininin her işlevi, sadece onun şu ya da bu ögesinden ziyade, her yönüyle bütün bir kişiyi kapsar. Ruhun ister dinî ister kültürel, isterse de ahlâkî işlevinden hiçbiri, kesinlikle diğer ikisinden yalıtılmış bir şekilde ortaya çıkamaz. Özellikle pratik ya da eylemsel açıdan düşündüğümüz zaman ahlâk, odaklanmış şahıs (centered person) olmanın bir dışa vurumudur (Tillich, 2006: 31). Odaklanmış şahıs da bütün bir kişilik anlamına gelir.

Max Scheler'e göre insan olma ve Tanrı olma baştan beri karşılıklı olarak birbirine muhtaçtır. Tanrı'nın "kendi kendini gerçekleştirdiği, aynı zamanda kendi başına var-olan varlığın aradığı ve olması için bir 'tarih' olarak dünyayı göze aldığı, kendini Tanrılaştırmasının yeri insandır (Scheler, 1998; 124) " Öyle ki ne insan, Tanrı'nın bu özelliklerini bilmeden –bu ideler olmadan- ne insan olabilir ne de Tanrı insanın karşılıklı çalışması olmadan olduğu hâliyle Tanrı olabilir. İnsan, Tanrı tasavvuru sayesinde kendi benliğini, şuurunu keşfeder. Demek ki insan, insan olma gerçeğini, Tanrı tasavvuru sayesinde ortaya koyduğu ölçüde kavrar ya da farkına varır. Belki de ipin bir ucunun insanda olmasının sebebi ondan söküp atılamayacak kadar köklü olan sonsuzluk olgusunun mevcudiyetidir. Değil mi ki bu niteliği hâiz benlik Tanrı'nın insana bahşettiği bir ödün, üstelik de insana olan bağlılığından ileri gelen ödündür? (Kiekegaard, 2013; 30). Bütün bunların yanı sıra diğer sınırlı şeylerden ziyade Tanrı, insanın miyarı hâline geldiğinde benliğe ne kadar sonsuz bir nitelik verecektir.

Bu problemin köklerine gidersek belki de kendimizi bir yol ayrımında buluruz. Bu kavşaktaki tabela insanın bir seçimle karşı karşıya kalacağı uyarısında bulunur: "İnsan kendini ya otoritenin kollarına atacak yahut var-oluş tehlikeyi kendi üzerine alacaktır" (Jaspers, 1981; 16). Modern düşünce otorite üzerinde bir oynama yaparken derinlerde şüphesiz tanrı tasavvurunda bir değişikliğe gitmesi gerekmiştir. Acaba Batı düşüncesi asli otoritelerinde nasıl bir manipülasyona gitmiştir? Bu konuda Leibniz'e kulak verirsek, Modern düşüncenin bir sözcüsü olan rasyonel teoloji, öncel veya özel irade dediği, inananın her an üstünde olduğuna inandığı iradeyi ikincil bir konuma itmektedir. Bir başka ifadeyle bir şeyin başka bir şeyle ilişkisinden ziyade, onun gözünde var olanların bütün bir sonucu önemlidir. Bu da, bir anlamda genelin hizmetindeki neden anlamına gelebilen genel iradeyi merkeze almak anlamına gelmektedir. Genel irade de büyük oranda iyi olana yönelir ve tercih yaparken iyi olanı amaçlar. Özel irade âlemde her ne var edilecekse onların hepsinin birbiri ile uyumlu birlikteliğini amaçlamaz. O sadece şuna veya buna göre bireysel varlıkların en iyisinin varlık kazanmasını arzu eder. Diğeri ise, tek tek iyi olanların sonuçta tutarlı bir şekilde bütünlük oluşturmalarını ve genel olarak "en iyi olanı" oluşturmalarını amaçlar (Leibniz, 1993; 137).

İrade ve Bilinç Manipülasyonları

Modernitenin en önemli bir manipülasyonun Tanrısal iradede gerçekleştiğini söyleyen Leibniz, konumuz açısından önemli bir dönemeci çok erken haber vermekteydi. Tanrı'nın özel iradesinin manipüle edilerek, paranteze alınarak salt genel iradesinin devlet olarak varlığını sürdürdüğünü söyleyen Leibniz, Schmitt'e, 16. yüzyılda alan açmaya başlamış diyebiliriz. Genel irade, aşkın olan doğal hukuka tekabül edecekti. Ancak bu durumda, nihaî adalet kriteri genel irade olursa, özgür bir toplumun iradesi olursa, yamyamlık, karşıtı kadar adil olur (Strauss, 2000; 93).

Böylece diyebiliriz ki insan ruhunun tarihinde evinde ve evsizlik olmak üzere iki farklı dönem vardır, Aristoteles'in evreninde insan evinde, dünyada kavranılır, dünya insanda/insanla anlaşılmaz. Ancak Descartes döneminden itibaren dünya insanda kavranacaktır. O kadar ki dünyayı insan zihni inşa edecektir. İnsan iyi ve

güzel olan ile çepeçevre kuşatılmış değil, bizzat iyinin ve kötübüb insanda görünür olduğu bir mücadele alanına dahil olacaktır.

Eğer insanı Descartesçı anlamda sadece düşünce (*cogito*) varlığı olarak kabul edersek, bu her şeyden önce insanı parçalamak anlamına gelir. Arkasından da Varlık ve Hakikat anlayışında bir kırılma baş gösterir. Dolayısıyla da, Varlıktan kopan bilgi ve değeri ona yapıştırmak için gösterilecek bütün çabalar, sözde bir emekten öteye geçemeyecektir. Demek ki bu konuda asıl şifre, insanı nasıl konumlayacağımızda gizlidir. İnsan sadece düşünen bir varlık olmayıp, o aynı zamanda hisseden, inanan, irade gösteren ve eylemde bulunan bir varlıktır. Esasında insanın eşyayı ve Varlığı bütüncül olarak kavraması, bu bütünlük içinde kendi yerini bilmesi (*adl*), sözünü ettiğimiz algılama biçimi için iyi bir köprüdür.

Esasında Martin Heidegger Descartesci özne merkezci düşünceye kesin olarak direnç göstermektedir. "Başka türlü düşünme" (Almanca: Anders Denken ya da ein anderes Denken) ifadesi, onun felsefesinin merkezinde yer alan geleneksel Batı düşüncesinden bir kopuş arzusunu dile getirir. Bu kavram, özellikle Heidegger'in geç dönem düşüncesinde ortaya çıkar ve metafiziğe, teknik düşünceye ve temsilci akla karşı bir eleştiriyle bağlantılıdır. Heidegger, Batı felsefesinin Platon'dan itibaren varlığı (Sein) değil, var olanı (Seiendes) düşündüğünü savunur. Bu metafizik gelenek, varlığı unutmuştur (Seinsvergessenheit). "Başka türlü düşünme", varlığı tekrar düşünmenin, yani unutulan varlığı (das Sein) tekrar hatırlamanın bir yoludur. Heidegger, özellikle modern çağda egemen hale gelen teknik, bilimsel ve hesaplayıcı düşünme biçimini eleştirir: Ben'in bir bilince sahip olmasından kaynaklandığı için özne metafiziği bir öznel-bilinç felsefesi olarak kurulmuştur.

Yine Heidegger dönemi itibariyle insanların artık düşünmediğini daha doğrusu tefekkür etmediğini söylemişti. Günümüzün enformasyon çağı olduğunu dikkate alırsak, bilgi çok ancak düşünen insanın bu bilgilerden bir sentez ve analize ulaşarak bir sisteme yerleştirme gücü ve çabası her geçen gün biraz daha azalmaktadır. Biz içinde bulunduğumuzun çağın ruhuna (*zietgeist*) dijital enformasyon çağı diyebiliriz. İnsanı merkeze alarak insanın için boşaltılmasının ironik görünümüne Heidegger

işaret etti ve özne merkezcilik yerine dasein dedi ve anlamın hatta değerin bu daseindan neşet ettiğini zuhur ettiğini duyurdu. İnsan değer ve anlam üretmiyor bizatihi zaten çepe çevre kuşatıldığımız dünyadan insanda değerin ve anlamın ortaya çıktığını duyurdu. Felsefi danışman tam da bu değişime sahip çıkmalı. Heideggeer için "felsefedeki Tanrı'yı terk etmesi gereken tanrısız düşünme belki de ilahi Tanrı'ya daha yakındır" Heidegger, 1997; 44). Başka türlü düşünmenin en temel ilkesi de klasik Tanrı veya varlık algısından dışarı çıkmayı öneriyor Heidegger. Bu da yeni bir insan projesi anlamına geliyordu. Onun için de Heidegger *Dasein* kavtamını merkeze koydu.

M. İkbal de *khudi* derken, Descartesci özneye itiraz ediyordu. Ona göre düşünce ne pasif bir ayna, ne de akıl ve duyu arasında bir ayrım yapılabilir. Descartesci düşüncenin yalınkatlığına bir tür nazire diyebileceğimiz tefekkürü yetersiz görmek bir hatadır, çünkü o da kendi usulünce sonlunun sonsuzla bir tür selamlaşmasıdır (İkbal, 2017; 38). Çünkü bu selamlaşmada, dünya, insan ve yaşam olarak bir şuur içinde deneyimler ki, bu tefekkürden başkası değildir. Tefekkür dünyanın içinde olan insanın anlam açığa çıkartan boyutuyla, nefs varlığı olarak tecrübeyi, maddi, hayati ve zihni olarak üç katmanlı tek ânda birleştirme gücüdür ve bu insana hastır. İkbal'e göre, İnsanoğlunun varlığı ne ruh ne de bedendir (İkbal, 2017; 76).

Esasında altını çizdiğimiz manipülasyonun kaynağı Grek düşüncesindeki yer (*khora*) mekana terfi etmesiyle de ilgilidir. Çünkü bu değişimle irrasyonel bir alan da kalmamıştı. Yunan düşüncesinde khora, Yunan sitesinin dışındaki kırsal alan", "bölge", "arazi", "ekili alanlar", politikada ise "bir devletin idaresi altında olan ama o devlete katılmamış topraklar" anlamına geliyordu. (Algra 1994, 33), Platon bu devlete dahil olan ancak hesaplanılmamış yeri önemsemişti. Sitenin dışında kalan özellikle ekilip biçilen bölge şimdilerde yapay zekanın dışında hala varlık gösteren insan varlığının zekasını temsil etmektedir. Özne merkezci düşüncede insan özne olarak doğanın karşısındaydı. Ancak şimdi dijital öznenin hakime olduğu alanda insan aklı irrasyonel alanı temsil etmektedir. Felsefi danışman bu irrasyonel alanda

nefes aldığımızı yaşamın mümbit alanı olduğunu haber vermekle dahası korumakla görevlidir.

Yunanlıların mekân (*space*) gibi bir kavrama sahip olmadığını belirten Heidegger, onların yer kavramını Kartezyen yayılım *(extension*) kavramına benzer biçimde anlamadıklarını ifade eder (Heidegger 2000; 70). Belki de onu bir isimden ziyade nitelik olarak düşünmemiz gerekmektedir. Bu nedenle olmalı ki Platon için khora bir nesnenin ismi değil, aksine bir niteliğin betimlenmesidir (Platon, 1943; 55). Parmenides, bizzat hakikatle tanıştığında onu adalet tanrıçası olan Dike kavrar. Dike varlığın bir formudur ve dişildir. Tıpkı Khora'nın varlığın bir niteliği olması gibi, form özelliği vardır. Çünkü, hakikatin formu olan adalet olmaksızın, hiçbir hakikatten söz edilemez. Ancak onlar, varlığın rasyonel nitelikleri olmadan önce, birer tanrıydılar. Bu kavramların mitolojik anlamlarındaki öz, onların ontolojik anlamlarına yansıtılmıştır. Ontolojik itibarı kazanmadan önce bu kavramlar, mitolojik bir anlama sahiptiler (Tillich, 2006; 103). Khora mitolojik anlamını felsefe de hala sürdüren ender niteliklerden biridir.

Grek akıl kavramı düzeni, kozmos ve döngüsel zaman anlayışını imlerken, Hıristiyanlığın istenç kavramına vurgusu yeniyi (modern) ve gelecek düşüncesini imleyen zaman kavrayısını öne çıkarmıstır. Augustine'in personalizmine yaslanan bu dili onu bir bakıma ilk modern insan olarak tanımlamamızı mümkün kılar (Deniz, 2006; 120). Modern dönem ise bilinci merkeze alarak, irade, eylem, his, bilinç dışı insan bakiyensin bütün boyutlarını bilinç olarak kurguladı. Düşünüyorum öyleyse varım demek, bir bakıma istencin de yerini aldı. Burada istenç artık var olma hamlesidir. Düşünerek özne merkezci dünya yeniden inşa ediliyordu. Grek düşüncesindeki anima rasyonalite daha geniş bir kullanımdı, ancak bilincin kökeni yine düşünen hayvan olarak insana geri döner.

Bunun için olmalı ki Heidigger başka bir düşünme modu önerir. Onun ıçın Varlık, "varolanları birer varolan olarak belirleyendir'" (Heidegger, 1995; 79). Ancak Heidigger, Varlık'ın klasik metafiziğin takdim ettiği anlamda Tanrı ya da kozmik bir temel olmadığının altını çizer: " Varlık diğer varolanların zemini bir temeli değildir"

(Heidegger, 2001, 18). Ona göre Varlık, temelle özdeşleştirilemez ve her temelsel ilişki, bir Varlık devresinde zaten her zaman verilmiştir. Fakat bu devreler varlık tarafından kurulmaz, açılır. Heidigger, Varlık'ı olay (event) olarak algılamıştır; Varlık'dan söz edebilmek için bizim ve Varlık'ın 'hangi noktada' olduğunun bilinmesi gerekir. Bu anlamda ontoloji, şüphesiz durumumuzun yorumudur; zira -önümüzde vuku bulmasına rıza gösterme anlamında- Varlık, kendisinin 'olayından' başka bir şey değildir; onun "olayı' ise Varlık ve biz tarihselleşince vuku bulur. Öyle ki şimdi, bir o resme bir bu resme bakma zamanıdır. Artık resmi orijinaliyle kıyaslama diye bir şey söz konusu değildir.

Heidegger'in başka türlü düşünmeye çağırdığı bir bakıma hermetik bir modül sunduğu anlayışın başını insan algısı çeker. Charles Taylor modern benin (self) oluşumunda içsellik (inwardness) kavramının temel olduğunu söyler, modern dildeki ben tasarımı içeride-dışarıda karşıtlığına dayanan mekânsal ayrım üzerine kurulmuştur. Benlik kavramındaki bu konumlama modern batı kültürüne aittir (Deniz, 2006; 124). Bu paradigma değişiminin sonucunda narsizm kaçınılmaz bir kültür oldu adeta.

R. Sennet, modern insanı tanımlayan narsist benliğin yeni bir karakter biçimi olduğunu söyler; öte yandan bu benlik, gerçekte otantik karakterin bir aşınmasından başka bir şey değildir, belki de kendinden uzak kalmaktır narsist benlik. Çünkü narsizim, kendi içine dönük olma, hayatı kendinden hareketle tanımlama eğiliminde gözlenen yeni bir yapılanma biçimidir. Aslında bu karakter yapısı, toplumsallığı azaltan yalıtılmışlığa dönük bir oluşumdur. Dahası adeta memnun olmanın önünde bir engeldir bu karakter. Dolayısıyla da kaçış vardır narsist benlikte. Toplumsala dönük değil, kendi içine dönüktür narsist benlik. Böyle olunca bu benlik, inşası ile birey, artık modernist bir ülkü olan kamusal insan olma misyonuna da sahip çıkamaz (Sennet, 2002; 21)

Sennet bu konuda şunları söylemektedir: "Diğer insanların ve dış edimlerin kişisel önemleri öylesine vurgulanır ki, söz konusu kişiler ve olaylar kendi başına anlamsız gelirler. İlginçtir ki, benliğin bu kendine gömülmesi benliğin

gereksinimlerinin tatminini engeller. Amacına ulaşma ya da bir başkasıyla ilişki kurma noktasındaki kişinin, 'Aslında istediğim bu değildi' duygusuna kapılmasına neden olur. Narsisizm böylelikle, hem benliğin gereksinimlerine tam anlamıyla gömülme hem de gereksinimlerin tam olarak doyurulmasını engelleme şeklinde ikili bir özellik taşır (Sennet, 2002; 22)."

Çünkü bugünün narsist performans öznesi her şeyden önce başarının peşindedir. Elde edilen başarılar, Bir'in Başka üzerinden doğrulanmasını beraberinde getirir. Bunun sonucunda, başkalığından mahrum bırakılan Başka, Bir'i egosu içinde onaylayan ayna rütbesine indirilir. Bu tanıma mantığı narsist performans öznesini kendi egosu içinde kıstırır. Böylece bir başarı depresyonu gelişir. Depresif performans öznesi kendi içine çöker ve boğulur." (Chul Han, 2019; 11).

İşin aslı narsist benlik tanımlaması sonrası iç ve dış ayrımını göstermek (özne merkezcilik) için benlik tasvirleri de dolaşıma dâhil olmuştur. Yukarıda Tylor'ın da ifade ettiği gibi benlik anlatısı modern bir uzantıdır. Benliği, iç yaşam ile olayların dış akışı arasındaki eklemlenmenin aracı, sesi olarak görebiliriz. Benlik, üzerinde ya da etrafında kişiliğin karmaşık yapısının birikerek geliştiği iskeleti, çerçeveyi sunar; tıpkı bir istiridyenin içinde biriken kum taneleri gibi. Benliğin dilbilgisindeki kalıntıları hâlâ İspanyolca gibi dillerin dönüşlü fiillerinde yaşamaktadır; venderse, lavarse: "Kendini satmak", "Kendini yıkamak." Dünyayı insanlar için zenginleştiren ve karmaşık hale getiren, adına benlik dediğimiz görünmez şeydir. Benlik, düzenleyici aktör, arabulucu, gerçekle ilk karşılaşan ve eve haber getiren öncüdür. Dışarısı güvenli mi, değil mi? Harekete geçmenin zamanı mı, değil mi? (İşte Hamlet sahnenin ortasında: Salt benlik.) Benlik, bilinci geliştirerek bireyi fiziksel ve biyolojik çevresinden de ayırır gibidir. Ayrılık, daha önce de söylediğim gibi, bireyi özgürleştirir. Bir zamanlar insanın, etrafını saran bir ağ gibi hissettiği şey, denetlenebilir bir hale dönüşmeye başlar. Psikoterapistler bu sürece bireyleşme, toplumbilimciler insan doğası, psikologlar kişilik der, anne babalarsa buna büyümek deyip geçerler. Adı ne olursa olsun, benlik, kişi olmayla eşanlamlıdır (Sanders, 2020; 47).

Oysa Descartes ile modern insanın dünyada artık sabit bir yerinin olmadığı, dünya insanda kavranabilecektir. Bu özne merkezci düşüncenin eleştirisi yapılmıştır ve yapılagelmektedir. Bu proje bir bakıma modern öznenin ve bunun okuldaki yansıması olan öğrencinin yeniden tanımlanması gerektiği düşüncesi üzerinden yükselir. Çünkü günümüz öznesi kendini dijital verilmiş bir dünyada bulur. Dolayısıyla Aristoteles'in insanın dünyada kavranılması gibi bir özne öncesi bir dünya vardır. Bu dünya dijital olsa da gerisinde natürel dünya vardır. (Deniz, 2006; 124). Dahası transandantal özne teşekkülünden bu zamana kadar geçen uzunca sure bir gelenek olduğu için, Gadamer düşüncesinde olduğu gibi transandantal gelenek de bir tür bağlam veya ortam işlevi göreceğinden bugünün insanı mevcut dijital /siber/enformasyon dünyasında anlaşılacaktır. İnsanın kurduğu düzenekte anlaşılacaktır kuşkusuz ancak hız çağı insanın ürettiği dünyayı çabucak doğal dünya olarak sunmaktadır. Çalışma ironik bir şekilde teknolojinin ürettiği dünyayı bir bağlam hatta ontolojik düzlem olarak görürken, çocuğun ekran bağımlılığını da bir handikap olarak algılayıp, ondan özgürleştirme etapları geliştirme arayışında olacaktır. Bir başka ifadeyle yeni bir oluşum olarak yapay zekanın varlığını modern bilincin bir ürünü olarak görürken, onun insanın çok boyutlu aklı olmadığı da gösterilmiş olacaktır.

Kaynakça

Keimpe Algra, Concepts of Space inGreek Thought, E.J. Brill, Leiden, 1994.

Deniz, Şefik, Subjektivizm ve Eleştirisi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2006, Volume: 8 Issue: 2.

Byung Chul Han Eros`un Istirabi, cev. Seyda Ozturk, Metis Yayinlari, 2019.

Heidegger. Martin, Being and Time, Trans. by John Macquarri.e & Edward Robiıısnn. Blackwell Publ.. s.79. Oxford. 1995.

Heidegger, M.,. Özdeşlik ve Ayrım, çev. Necati Açа. Bilim ve Sanat Yay .. 1997.

Heidegger. Martin, Being wıd Time, Trans. by John Macquarri.e & Edward Robiıısnn. Blackwell Publ.. s.79. Oxford. 1995.

Heidegger, Martin. Zammı ve Varlık Ü~erine, çev. Deniz Kanıt. s. 18. :ı Yayıneevi.,2001

İkbal, Muhamet, İslam'da Dini Düşüncenin Yeniden İnşası, çev. Rahim Acar, Timaş Yayınları, İstanbul, 2017.

İkbal, M., Musa Vuruşu, Çev. Celal Soydan, Ankara: Hece, 2013.

Jaspers, Karl, Felsefeye Giriş, çev. Mehmet Akalın, Dergah Yay., 1981.

Platon (1943). Timaios, Çev. Erol Güney ve Lütfi Ay, İstanbul: Maarif Matbaası.

Tillich, Paul, Ahlak ve Ötesi, çev. Aliye Çınar, Elis Yayınları, Ankara, 2006.

Tillich, Paul, "Sevgi, Güç ve Adaletin Birliği", Ahlak ve Ötesi, çev. Aliye Çınar, Elis Yayınları, Ankara, 2006.

Sanders, Barry, Öküzün A'sı, çev. Şehnaz Tahir, Ayrıntı Yayınları, 2020

Sennett, Richard, Kamusal İnsanın Çöküşü (2. basım), çev. S. Durak ve A. Yılmaz. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2002.

Shayagan, D., Melez Bilinç, çev. Haldun, Bayrı, İstanbul: Metis Yayınları, 2013

Scheler, Max, İnsanın Kosmostaki Yeri, çev., Harun Tepe, s. 124-5, Ayraç Yay., 1998.

Strauss, Leo, Politika Felsefesi Nedir? çev. Zelyüt Hünler, Paradigma Yay. İst., 2000.

Leibniz, Theodicy, Trans E.M. Huggurd, Open Court, Publish., U.S.A 1993.

MacIntyre, Alasdair, Varoluşçuluk, çev., Hakkı Hünler, Paradigma Yay., 2001.

Morris, Brian, Anthropological Studies of Religion –An Introductory Text, Cambridge University Press, 1995.

Kierkegaard, Søren, "The Wholly Other" Religious'da, ed. John D. Caputo, Blackwell Publ., Malden&Oxford, 200

Yapay Zekâ Çağında Felsefi Rehberliğin Dönüşümü: Dijitalleşen Akıl, Anlam Arayışı ve Felsefi Danışmanlık

Ömer Fatih Tekin*

Özet

Günümüzde, yapay zekâ (YZ) ve dijital teknolojilerin bireylerin düşünme, karar verme ve anlam inşa süreçlerine doğrudan etki ettiği yeni bir döneme girilmiştir. Bu gelişmeler, felsefi danışmanlık kavramını içerikten çok, *biçimsel ve ontolojik* açıdan dönüştürmektedir. YZ temelli bilgi sistemleri, bireylerin yaşamlarını yönlendirmek amacıyla etik önerilerde bulunmakta, hatta bazı uygulamalarda terapötik destek işlevi görmektedir. Ancak burada kritik bir ayrım söz konusudur: *Danışma bir bilgi aktarımı mıdır, yoksa anlamın birlikte inşası mıdır?* Floridi'nin dijital ontoloji yaklaşımında birey, yalnızca biyolojik bir varlık değil, aynı zamanda bir "bilgi varlığı" (inforg) olarak tanımlanır. Bu bağlamda, bireyin dijital kimliği ve çevrimiçi deneyimi onun etik, epistemik ve varoluşsal yapısının parçasıdır. Felsefi danışmanlık, bu yeni varlık biçimlerini dikkate almak ve danışanla dijital ortamda nasıl anlamlı bir diyalog kurulabileceğini tartışmak zorundadır. Ancak anlam üretimi, YZ sistemlerinin algoritmik işleyişi içinde nasıl olanaklı olabilir? Anlam, bağlama ve niyete dayalı bir yapı olarak ele alındığında, YZ'nin "danışman" olabilmesi için hangi koşulları karşılaması gerekir? Bu çalışma bilim felsefesindeki açıklama/anlama ayrımına ve dijital felsefenin sunduğu kavramsal araçlara başvurarak, felsefi danışmanlığın yapay zekâ ve dijitalleşme çağında nasıl yeniden tanımlanabileceğini tartışmayı amaçlamaktadır. Böylece danışmanlık kavramının sınırları yeniden çizilecek ve dijital çağın etik sorumlulukları sorgulanacaktır. Yöntem olarak, dijital ontoloji ve yapay zekâ sistemlerinin işleyişine yönelik felsefi analizler yapılacaktır. Floridi'nin bilgi temelli varlık anlayışı ve "infosfer" kavramı ile, danışan öznenin dijital kimliğinin danışmanlık sürecine etkisi tartışılacaktır. Kapsam olarak, YZ sistemlerinin bilgi üretimi, etik önerilerde bulunması ve yönlendirici söylem kurması gibi pratikleri ele alınacak; bu sistemlerin anlam inşasına katkı sunup sunamayacağı felsefi olarak sorgulanacaktır. Danışmanın salt bilgi sağlayıcı değil anlam kurucu bir pozisyon üstlenmesi gerektiği varsayımı çerçevesinde, algoritmik yapıların bu sorumluluğu üstlenip üstlenemeyeceği tartışılacaktır.

Anahtar Kavramlar: Felsefi Danışmanlık, Yapay Zekâ, Dijitalleşme, Bilim Felsefesi, Bilgi

The Transformation of Philosophical Guidance in the Age of Artificial Intelligence: Digitalized Mind, the Search for Meaning, and Philosophical Counselling

Abstract

Today, we have entered a new era in which artificial intelligence (AI) and digital technologies directly influence individuals' processes of thinking, decision-making, and meaning construction. These developments are transforming the concept of philosophical counseling not so much in terms of content, but rather in its formal and ontological dimensions. AI-based knowledge systems offer ethical suggestions aimed at guiding individuals' lives and,

* Dr. Ögr. Üyesi, Kastamonu Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Bilim Tarihi Bölümü Öğretim Üyesi, oftekin@kastamonu.edu.tr, https://orcid.org/0000-0002-1142-2706

in some cases, even function as therapeutic support. However, a critical distinction must be made here: Is counseling merely the transmission of knowledge, or is it the co-construction of meaning? In Floridi's approach to digital ontology, the individual is defined not only as a biological being but also as an "informational entity" (inforg). In this context, a person's digital identity and online experiences constitute part of their ethical, epistemic, and existential structure. Philosophical counseling must therefore take these new forms of being into account and explore how a meaningful dialogue can be established with the counselee in a digital environment. Yet, how is meaning-making possible within the algorithmic operations of AI systems? If meaning is understood as a structure grounded in context and intention, what conditions must AI meet to qualify as a "counselor"? This paper aims to discuss how philosophical counseling can be redefined in the age of artificial intelligence and digitalization by drawing on the explanation/understanding distinction in the philosophy of science and on the conceptual tools offered by digital philosophy. In doing so, it seeks to redraw the boundaries of the counseling concept and question the ethical responsibilities of the digital age. Methodologically, it employs philosophical analyses of digital ontology and the functioning of AI systems. By engaging with Floridi's information-based conception of being and his notion of the "infosphere," the paper examines how the digital identity of the counselee affects the counseling process. In terms of scope, it addresses practices such as knowledge production, ethical advising, and directive discourse in AI systems, and philosophically questions whether these systems can contribute to the construction of meaning. Within the assumption that the counselor should occupy not a merely informational but a meaning-constructive position, the paper explores whether algorithmic structures can assume such a responsibility.
Keywords: Philosophical Counseling, Artificial Intelligence, Digitalization, Philosophy of Science, Knowledge

Giriş

Felsefi danışmanlık, modern dönemde bireylerin yaşamsal ve düşünsel sorunlarına çözüm arayışında alternatif bir yönelim olarak ortaya çıkmıştır. 1980'li yıllarda Gerd B. Achenbach'ın öncülüğünde Almanya'da kurumsallaşan bu alan, felsefeyi yalnızca akademik bir disiplin değil, aynı zamanda bireylerin gündelik yaşamda karşılaştıkları varoluşsal ve epistemik sorunlara uygulanabilir bir pratik olarak yeniden konumlandırmıştır (Achenbach, 1995). Felsefi danışmanlığın temel varsayımı, bireyin sorunlarını psikolojik bir patolojiye indirgemek yerine, bunları düşünsel ve değerler düzeyinde ele alarak "anlam" arayışına katkı sağlamaktır.

Bu bağlamda felsefi danışmanlık, psikoterapi ve klinik psikoloji gibi alanlardan önemli ölçüde ayrılır. Psikoterapi çoğu zaman bireyin ruhsal patolojilerini

tedavi etmeyi hedeflerken, felsefi danışmanlık insanın "düşünsel yönünü", "karar verme süreçlerini" ve "yaşam felsefesini" merkezine alır (Raabe, 2001). Felsefi danışmanın rolü, bireyin kendi yaşamına yönelik sorularına felsefi bir perspektif kazandırmak, farklı kavramsal çerçeveleri tanıtarak düşünme süreçlerini derinleştirmektir.

Günümüzde bu yaklaşım, yapay zekâ (YZ) ve dijital teknolojilerin gündelik yaşamı şekillendirmesiyle birlikte yeni bir tartışma alanına taşınmıştır. Özellikle büyük dil modelleri, terapiye yönelik chatbot'lar ve yapay zekâ destekli karar verme sistemleri, bireylerin yalnızca bilgiye değil, aynı zamanda yaşam rehberliğine de dijital araçlar üzerinden erişebildiğini göstermektedir (Floridi, 2014). Bu durum, felsefi danışmanlığın doğasını yeniden düşünmeyi gerektirmektedir: Felsefi danışmanlık yalnızca insan-insan ilişkisine mi dayanır, yoksa insan-algoritma etkileşimi de bir danışmanlık ilişkisi olarak kabul edilebilir mi?

Bu çalışmanın amacı, felsefi danışmanlık kavramını yapay zekâ ve dijitalleşme bağlamında yeniden ele almak, bilgi ve anlam arasındaki farkları bilim felsefesi ışığında değerlendirmek ve dijital çağda danışmanlık pratiğinin kapsamını tartışmaktır. Yöntem olarak kavramsal çözümleme ve literatür taraması kullanılacak; özellikle bilim felsefesinde açıklama ve anlam arasındaki ayrım ile Floridi'nin dijital ontoloji yaklaşımı çerçevesinde yapay zekâ temelli danışmanlık pratikleri analiz edilecektir. Böylelikle, felsefi danışmanlığın günümüzde karşı karşıya olduğu dönüşümün teorik sınırları tartışmaya açılacaktır.

1. Felsefi Danışmanlığın Tarihsel ve Kavramsal Çerçevesi

Felsefi danışmanlık, çağdaş anlamda 1980'li yılların başında Gerd B. Achenbach tarafından Almanya'da başlatılmıştır. 1981'de ilk uygulamaların yapılmasının ardından, 1982'de Almanya'da *Gesellschaft für Philosophische Praxis* (Felsefi Pratik Derneği) kurulmuş; böylece bu alan kurumsal bir kimlik kazanmıştır (Altunbaşak, 2019). Achenbach'ın yaklaşımı, felsefeyi akademik soyutlamalardan

kurtarıp bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları somut sorunlara uygulamak üzerine kuruluydu. Ona göre, felsefe "yaşam için bir yol arkadaşı" olmalı, insanın kendi varoluşuyla yüzleşmesine yardımcı olmalıydı (Achenbach, 1995).

Bu girişim kısa sürede Avrupa'nın diğer ülkelerine de yayılmış; 1984'te Amsterdam Üniversitesi çevresinde Hollanda'da tartışılmaya başlanmış, 1994'te Kanada'da düzenlenen ilk uluslararası kongreyle küresel boyut kazanmıştır. Bu süreçte Lou Marinoff, felsefi danışmanlığı daha geniş kitlelere tanıtan isimlerden biri olmuştur. 1999'da yayımlanan *Plato Not Prozac* adlı kitabında, felsefi danışmanlığın psikoterapiye alternatif bir yol sunduğunu ileri sürmüş, bireylerin sorunlarını klasik filozofların öğretileriyle ilişkilendirerek çözüm aramayı önermiştir (Marinoff, 1999).

Ran Lahav ve Shlomit Schuster gibi isimler ise felsefi danışmanlığın popülerleştirilmesine yönelik eleştirilerde bulunmuş, bu alanın yalnızca pratik bir rehberlik değil, aynı zamanda bireyin düşünme biçimini dönüştürmeye yönelik bir entelektüel etkinlik olduğunu vurgulamışlardır (Schuster, 1999). Peter Raabe'nin (2001) çalışmaları ise felsefi danışmanlığı kuramsal bir disiplin olarak temellendirmeye odaklanmıştır.

Felsefi danışmanlık yaklaşımlarından biri de "dünya görüşü" kavramına odaklanır. Lahav, 1995'te yayımlanan Felsefi Danışmanlık için Kavramsal Bir Çerçeve: Dünya Görüşü Yorumlaması kitabında, felsefi danışmanlığın tanımlanmasında dünya görüşü yorumlama ilkesini açıklar. Bu ilkeye göre, danışmanın felsefi olarak kabul edilip edilemeyeceğini belirleyen kriter dünya görüşüdür. Danışman, danışanın dünya görüşünü tanımlamasına, zenginleştirmesine ve sorunlu yönlerini eleştirel bir bakış açısıyla keşfetmesine yardımcı olur. Ayrıca, danışmanın fenomenoloji konusunda eğitimli olması ve öznel deneyimleri tanımlayabilmesi gerekir (1995, s. 10; akt. Bor, 2024, s. 28).

Kavramsal düzeyde, felsefi danışmanlık kendisini hem *psikoterapi* hem de *klasik felsefi araştırma*dan farklı bir yerde konumlandırır. Psikoterapi bireyin

patolojik durumlarını tedavi etmeyi amaçlarken, felsefi danışmanlık bireyin yaşam dünyasında beliren epistemik, etik ve varoluşsal sorunlarla ilgilenir. Bu noktada temel fark, "tedavi" yerine "anlam arayışı"na odaklanmasıdır. Danışmanlık süreci, Sokrates'in *elenchus* yöntemi gibi sorgulama tekniklerinden ilham alarak bireyin düşüncelerini görünür kılmayı, çelişkileri ortaya çıkarmayı ve yeni bir düşünsel perspektif geliştirmeyi hedefler (Cevizci, 2019).

Bor'un (2024) makalesi, felsefi danışmanlık pratiğini felsefenin köklerine dönüş çabası olarak konumlandırmakta ve bu yaklaşımı çağdaş insanın anlam arayışıyla ilişkilendirmektedir. Makalede vurgulandığı üzere, felsefi danışmanlık "felsefeyi sadece soyut kavram bilgisi olmaktan çıkarıp gündelik yaşama adapte ederek insanların sorunlarına çözüm üretmeyi hedeflemektedir" (s. 21). Bu yaklaşımın özünde, filozofların bireylerin yaşamın anlamını keşfetme çabalarına doğrudan katkıda bulunabilecekleri fikri yatmaktadır (Bor, 2024, s. 23). Antik dönemin Sokratik ve Stoacı pratikleriyle paralel olarak, modern felsefi danışmanlık da yaşamın somut sorunlarına yönelen bir pratik felsefe anlayışı geliştirmektedir (s. 23). Nitekim, Raabe'nin belirttiği gibi, bu disiplinin modern biçimi 1981'de Almanya'da Gerd B. Achenbach tarafından başlatılmıştır (Bor, 2024, s. 24). Ancak, bu yaklaşım psikoloji ya da psikoterapiden farklı olarak tanı koymayı değil, danışanın kendi yaşam felsefesini fark etmesine aracılık etmeyi amaçlar: "Felsefi danışman, teşhis koymaz; danışanın sorunlarını felsefi bir bakış açısıyla ele alır ve onu erdemli bir yaşam sürmesi için bilgilendirir ve cesaretlendirir" (Bor, 2024, s. 28). Böylece felsefi danışmanlık, bireylere kendilerini tanıma, değerlerini sorgulama ve daha tutarlı bir dünya görüşü geliştirme imkânı tanıyan, uygulamalı felsefenin güncel bir formu olarak öne çıkmaktadır.

Bugün gelinen noktada felsefi danışmanlık hem akademik hem de pratik bir alan olarak gelişimini sürdürmektedir. Dünyanın farklı yerlerinde kurulan felsefi danışmanlık dernekleri, düzenlenen kongreler ve yayımlanan akademik dergiler, bu alanın kurumsallaşmasını güçlendirmiştir. Günümüzde birçok insan felsefenin

pratikte ne işe yaradığını bilmemekte ve onu genellikle karmaşık ve anlaşılması zor bir konu olarak algılanmaktadır (Çötüksöken ve İyi, 2006, s. 195). 1980'lerin başında filozoflar, felsefenin günlük hayat içinde daha etkili olmasını ve insanların sorunlarına çözümler sunmasını sağlamak amacıyla "felsefi danışmanlık" yaklaşımını geliştirdiler (Bor, 2024, s. 22). Bununla birlikte, çağdaş dünyada yapay zekâ ve dijitalleşme süreçleri, felsefi danışmanlığın kapsamını ve yöntemlerini yeniden düşünmeyi zorunlu kılmaktadır.

2. Bilim Felsefesi Perspektifinden Danışmanlık

Felsefi danışmanlık, bireylerin yaşamsal sorunlarını kavramsal düzlemde anlamlandırmayı hedeflerken, doğrudan ya da dolaylı olarak bilim felsefesiyle kesişmektedir. Zira danışmanlık sürecinde ortaya çıkan sorular, yalnızca etik ya da varoluşsal değil, aynı zamanda *epistemik* sorulardır: "Bilgi nedir?", "Bir düşüncenin gerekçelendirilmiş olması ne demektir?", "Hangi açıklamalar ikna edicidir?" gibi sorular, danışman ile danışan arasındaki diyalogda sıkça gündeme gelir.

Bilim felsefesinin sunduğu önemli ayrımlardan biri, Carl G. Hempel'in (1965) ortaya koyduğu *açıklama* (explanation) ve *anlama* (understanding) arasındaki farktır. Açıklama, fenomenleri yasalar ve nedensel ilişkiler yoluyla kavramsallaştırmaya yöneliktir. Buna karşılık anlama, bireyin deneyimlerinin öznel bağlamını, niyetlerini ve değerlerini kavramaya dayanır. Felsefi danışmanlık pratiğinde bu ayrım oldukça belirleyicidir: Bir danışman, bireyin sorunlarını yalnızca nedensel açıklamalarla (örneğin psikolojiden alınmış genellemelerle) ele almak yerine, onun kendi dünyasında bu sorunlara yüklediği anlamı ortaya çıkarmaya çalışır. Bu durum, danışmanlığı diğer terapötik yaklaşımlardan ayıran temel özelliklerden biridir.

Danışmanlık bağlamında bilim felsefesi ayrıca, *indirgemecilik* ve *bütüncülük* tartışmaları açısından da önemlidir. İndirgemeci yaklaşımlar, insanın düşünsel ve etik sorunlarını biyolojik ya da psikolojik açıklamalara indirgeme eğilimindeyken,

felsefi danışmanlık bu sorunların kendi bağlamlarında kavramsal olarak ele alınması gerektiğini savunur (Nagel, 1961). Dolayısıyla danışmanlık, bireyi yalnızca bilimsel açıklamaların nesnesi olarak değil, anlam üreten özne olarak görür.

Bu noktada felsefi danışmanlığın bilim felsefesiyle ilişkisi çift yönlüdür. Bir yandan danışmanlık, bilimsel açıklamaların bireylerin yaşam dünyasında nasıl işlev gördüğünü sorgular. Diğer yandan bilim felsefesi, danışmanlık için metodolojik bir esin kaynağı sağlar: açıklama ile anlamı ayırt etmek, bilgi ile değerleri ilişkilendirmek ve farklı düzeylerde gerekçelendirme biçimlerini değerlendirmek.

Sonuç olarak, bilim felsefesi, felsefi danışmanlığın yalnızca pratik değil, aynı zamanda kavramsal derinliğini artırır. Açıklama ve anlam arasındaki bu gerilim, günümüzde yapay zekâ ve dijitalleşmenin danışmanlık süreçlerine dâhil olmasıyla daha da görünür hale gelmektedir. Zira algoritmik sistemler çoğunlukla açıklama üretir, fakat anlama boyutunu ne ölçüde taşıyabilecekleri tartışmalıdır. Açıklama ve anlam üretimi felsefenin en önemli kavramlarının başlarında gelmekte ve özellikle bilim felsefesi alanını başat bir şekilde etkilemektedir. Bu bakımdan, bu sorunun cevabı, bir sonraki bölümde yani dijital felsefe ve yapay zeka bölümünde ele alınacağı üzere dijital felsefe ve yapay zekâ tartışmalarını doğrudan ve derinden ilgilendirmektedir.

3. Dijital Felsefe ve Yapay Zekâ

Dijitalleşmenin hızla ilerlediği günümüzde, bireylerin yaşam dünyaları artık yalnızca fiziksel ve toplumsal bağlamlarla sınırlı değildir; aynı zamanda dijital uzamın da parçasıdır. Bu durum felsefi danışmanlığın sınırlarını genişletmekte ve danışmanlık ilişkisini yeni ontolojik çerçevelerle düşünmeyi zorunlu kılmaktadır. Bu noktada Luciano Floridi'nin ortaya koyduğu dijital felsefe, felsefi danışmanlık için kritik bir referans noktası sunmaktadır.

Floridi'ye (2014) göre içinde yaşadığımız çağ, "dördüncü devrim" olarak tanımlanabilir. Kopernik, Darwin ve Freud'un ardından gelen bu devrim, insanın

artık evrenin, biyolojik yaşamın ya da bilinç dünyasının merkezinde olmadığını; bunun yerine dijital bilgi akışının (infosfer) merkezinde yeniden tanımlandığını göstermektedir. İnsan, yalnızca biyolojik ya da toplumsal bir varlık değil, aynı zamanda bir *bilgi varlığı* (*inforg*) olarak anlaşılmalıdır.

Bu bağlamda, bireyin kimliği, etik kararları ve epistemik tutumları artık dijital ortamla iç içe gelişmektedir. Danışmanlık pratiği de bu yeni ontolojik çerçeveyi göz önünde bulundurmak zorundadır: Örneğin bir danışan, varoluşsal sorunlarını yalnızca kendi biyografisi üzerinden değil, aynı zamanda dijital kimliği ve çevrimiçi deneyimleri üzerinden de yaşar. Sosyal medya kimliği, dijital mahremiyet sorunları veya algoritmalarla kurulan ilişkiler, danışanın varoluşsal sorgularının ayrılmaz parçaları haline gelmektedir.

Yapay zekâ sistemleri bu noktada hem bir fırsat hem de bir sorun olarak karşımıza çıkar. Bir yandan, YZ destekli araçlar bireylere bilgiye erişim, argüman analizi ve alternatif bakış açıları sunarak danışma süreçlerini zenginleştirebilir. Örneğin, büyük dil modelleri (LLM) farklı felsefi geleneklerden argümanları hızlıca sunabilir ve danışanın düşünsel ufkunu genişletebilir. Öte yandan, bu sistemler anlam inşası konusunda sınırlıdır. Floridi'nin de belirttiği gibi, algoritmalar bilgi akışını işleyebilir, fakat değerleri, niyetleri ve bağlamsal anlamı kavramakta yetersizdir.

Dolayısıyla dijital çağda felsefi danışmanlık, iki temel soruya yanıt aramak durumundadır: (1) Yapay zekâ, danışmanlıkta yalnızca bir "bilgi aracı" mı olmalıdır, yoksa bir "düşünme ortağı" rolü üstlenebilir mi? (2) Dijital ontolojide insanın "bilgi varlığı" olarak yeniden tanımlanması, danışmanlık ilişkisini nasıl dönüştürmektedir?

Bu sorular, danışmanlığın yalnızca birey-insan ilişkisine değil, aynı zamanda insan-makine ilişkisine de açıldığını göstermektedir. Bu da felsefi danışmanlık disiplininin dijitalleşme karşısında kendisini yeniden konumlandırmasını zorunlu kılmaktadır.

4. Yapay Zekânın Felsefi Danışmanlığa Entegrasyonu

Yapay zekâ (YZ) teknolojileri, özellikle büyük dil modelleri, doğal dil işleme araçları ve terapötik chatbot uygulamaları aracılığıyla danışmanlık süreçlerinde giderek daha görünür hale gelmektedir. Psikolojik danışma ve terapi alanlarında hâlihazırda kullanılan dijital sistemler, bireylerin düşüncelerini açığa çıkarmaları ve kendilerini ifade etmeleri için bir zemin sunmaktadır (Fiske, 2019). Bu eğilim, felsefi danışmanlık açısından hem yeni olanaklar hem de ciddi sınırlılıklar barındırmaktadır.

Olanaklar açısından, YZ destekli araçların sunduğu en önemli katkı, *bilgiye erişim ve kavramsal çeşitlilik* sağlamasıdır. Bir danışan, farklı felsefi geleneklerden argümanlara ya da benzer problemler üzerine geliştirilmiş düşünce sistemlerine anında ulaşabilir. Bu, danışmanın rolünü tamamen ortadan kaldırmasa da danışma sürecini hızlandırabilir ve çeşitlendirebilir. Ayrıca YZ sistemleri, danışanın dile getirdiği sorunları metinsel olarak analiz edebilir, çelişkileri görünür kılabilir ve kavramsal netleştirmeler sağlayabilir. Böylelikle danışma süreci daha sistematik bir hale gelebilir.

Bununla birlikte *sınırlılıklar*, felsefi danışmanlığın özünü ilgilendiren boyutlarda ortaya çıkar. Birincisi, YZ sistemlerinin *niyet* ve *değer* üretememesi, danışmanlığın anlam kurucu yönünü zayıflatmaktadır. Danışmanlık, salt bilgi aktarımı değil, bireyin kendi yaşamına ilişkin değerleri sorgulamasını ve anlam inşa etmesini destekleyen bir süreçtir. YZ ise anlamı yalnızca istatistiksel örüntüler üzerinden simüle eder; ancak bağlama duyarlı, varoluşsal açıdan içselleştirilmiş bir anlam üretme kapasitesine sahip değildir (Floridi, 2014).

İkincisi, YZ sistemlerinin şeffaflık ve güvenilirlik sorunları da felsefi danışmanlık için ciddi bir risk oluşturur. Danışma süreci güvene dayalıdır; danışan, danışman ile paylaştığı bilgilerin doğru şekilde ele alınacağını varsayar. Ancak algoritmaların önyargıları, veri sınırlılıkları veya etik açıdan sorunlu önerilerde

bulunabilme potansiyeli, danışmanlık sürecinin güvenilirliğini zedeleyebilir (Coeckelbergh, 2020).

Son olarak YZ'nin danışmanlıkta üstlenebileceği rolün sınırları konusunda teorik bir tartışma vardır: YZ yalnızca bir "araç" mı olmalıdır, yoksa bir "danışma aktörü" olarak kabul edilebilir mi? Araç olarak kullanıldığında YZ, danışmana yardımcı olur; örneğin danışanın argümanlarını sınıflandırmak, literatür önerileri sunmak veya kavramsal farklılıkları işaret etmek gibi. Ancak bir aktör olarak kabul edildiğinde, yani doğrudan danışanla "danışman" konumunda ilişki kurduğunda, danışmanlığın etik ve varoluşsal temeli sorgulanır hale gelir.

Dolayısıyla YZ'nin felsefi danışmanlığa entegrasyonu, bu teknolojilerin epistemik katkılarını kullanırken onların etik ve varoluşsal sınırlılıklarını göz önünde bulundurmayı gerektirir. Bu entegrasyon, insan danışmanın yerini almak yerine, onun rehberlik sürecini destekleyici bir işlev üstlenmelidir.

Sonuç

Felsefi danışmanlık, yaklaşık kırk yıllık kısa tarihi boyunca, akademik felsefeyi gündelik yaşamla buluşturan özgün bir pratik olarak gelişmiştir. Achenbach'ın öncülüğünde başlayan bu hareket, bireylerin varoluşsal ve epistemik sorunlarına felsefi refleksiyonla yaklaşmayı hedeflemiş; psikoterapiye alternatif ya da tamamlayıcı bir yol olarak kendisini konumlandırmıştır. Bugün gelinen noktada ise yapay zekâ ve dijitalleşmenin toplumsal yaşamı dönüştürmesi, felsefi danışmanlığın da kapsamını ve yöntemlerini yeniden tartışmayı zorunlu kılmaktadır.

Bu bağlamda tartışmanın ilk ekseni, felsefi danışmanlığın yeniden tanımı ile ilgilidir. Geleneksel anlayışta danışman, bireyin sorunlarını kavramsallaştırmasına yardımcı olan bir düşünsel yol arkadaşıdır. Dijital çağda ise danışmanlık süreci, çevrimiçi kimlikler, algoritmalar ve dijital veri akışlarıyla iç içe geçmiştir. Dolayısıyla danışmanlık yalnızca bireyin biyografik geçmişini değil, aynı zamanda onun dijital deneyimlerini de konu edinmek durumundadır. Sosyal medya üzerinden

oluşan kimlik, algoritmik önyargılarla şekillenen bilgi ortamı veya yapay zekâyla kurulan etkileşimler, danışmanın gündeme alması gereken yeni fenomenlerdir.

İkinci eksen, etik riskler ve sorumluluklar ile ilgilidir. Yapay zekâ destekli danışmanlık pratikleri, veri güvenliği, mahremiyet, algoritmik önyargılar ve sorumluluk paylaşımı gibi kritik sorular doğurmaktadır (Coeckelbergh, 2020). Örneğin, bir YZ sistemi danışana hatalı ya da uygunsuz bir öneride bulunduğunda, bu sorumluluk kime aittir? YZ'yi geliştiren programcıya mı, sistemi kullanan danışmana mı, yoksa bu süreçte hâlâ merkezi konumda bulunan insan danışmana mı? Bu soruların net bir yanıtı olmaması, dijital danışmanlık pratiklerini etik açıdan kırılgan hale getirmektedir.

Üçüncü eksen, anlam ve bilgi arasındaki gerilimdir. Bilim felsefesi perspektifinde açıklama/anlama ayrımı, yapay zekâ çağında daha da belirginleşmektedir. YZ sistemleri bilgiye erişim ve açıklama üretimi konusunda güçlüdür, fakat anlam inşası konusunda sınırlıdır. Danışmanlığın özü ise bireyin kendi yaşamına dair anlam üretmesine yardımcı olmaktır. Bu nedenle yapay zekâ, danışmanın yerini alamaz; en iyi ihtimalle onun epistemik araçlarını çeşitlendiren bir yardımcı rol üstlenebilir.

Son olarak, tartışmanın önemli bir boyutu da felsefi danışmanlığın kamusal işlevi ile ilgilidir. Dijital çağda bireyler yalnızca özel sorunlarıyla değil, aynı zamanda dijital etik, mahremiyet, insan-makine ilişkisi, yapay zekâya duyulan güven gibi toplumsal sorunlarla da yüzleşmektedir. Felsefi danışmanlık, bu yönüyle bireysel rehberliğin ötesinde kamusal bir felsefi refleksiyon alanı haline gelebilir.

Bu çalışmada, felsefi danışmanlık dijital çağ bağlamında üç eksen üzerinden analiz edilmiştir. Birincisi, bilim felsefesi perspektifi yoluyla açıklama ve anlam arasındaki farkın danışmanlık için ne denli belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Danışmanlık, bireyin sorunlarını yalnızca açıklamak değil, aynı zamanda

anlamlandırmakla yükümlüdür. Yapay zekâ ise bilgi üretiminde güçlü olsa da anlam inşasında sınırlı kalmaktadır.

İkincisi, dijital felsefe ve özellikle Floridi'nin bilgi varlıkları (inforgs) yaklaşımı, bireyin yalnızca biyolojik değil aynı zamanda dijital bir varlık olarak anlaşılması gerektiğini göstermiştir. Bu durum, danışmanlık pratiğini genişleterek, bireyin dijital kimlik ve çevrimiçi deneyimlerini de dikkate almayı gerekli kılmaktadır.

Üçüncüsü, yapay zekânın danışmanlığa entegrasyonu meselesi tartışılmıştır. YZ, danışmanlıkta bilgiye erişim, argüman çeşitliliği ve kavramsal netlik sağlamada güçlü bir yardımcı olabilir. Ancak etik riskler (mahremiyet, algoritmik önyargı, sorumluluk paylaşımı) ve anlam inşasındaki yetersizlikleri nedeniyle insan danışmanın yerini alması mümkün değildir. En iyi ihtimalle, YZ danışmanı destekleyen, fakat onun yerini almayan bir araç olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak felsefi danışmanlığın geleceği, yalnızca bireylerin özel sorunlarını değil dijital çağın etik ve epistemik meselelerini de gündemine alabilmesine bağlıdır. Bu bağlamda danışmanlık, insanı bilgi akışının merkezinde yeniden tanımlayan bir çağda, felsefi refleksiyonun derinliğini koruyarak bireylerin ve toplumların yönünü belirlemede önemli bir rol üstlenebilir.

Kaynakça

Achenbach, G. B. (1995). *Philosophische Praxis*. Verlag für Philosophie.

Altunbaşak, H. (2019). Felsefi danışmanlık: Felsefeyi yaşamak ve uygulamak. *Kaygı: Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi, 18*(2), 325–340.

Bor, M. S. (2024). Felsefi danışmanlık: Yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik rehberlik. *Dört Öge, 13*(26), 21–34. http://dergipark.gov.tr/dortoge

Cevizci, A. (2019). *Felsefeye giriş*. Say Yayınları.

Coeckelbergh, M. (2020). *AI ethics*. MIT Press.

Çötüksöken, B., & İyi, S. (2006). *Kimi(n) için felsefe*. Heyamola Yayınları.

Fiske, A. (2019). Artificial intelligence in mental health care: Applications, ethical challenges, and future perspectives. *AI & Society, 34*(1), 1–12.

Floridi, L. (2014). *The fourth revolution: How the infosphere is reshaping human reality*. Oxford University Press.

Hempel, C. G. (1965). *Aspects of scientific explanation and other essays in the philosophy of science*. Free Press.

Lahav, R. (1995). A conceptual framework for philosophical counselling: Worldview interpretation. In R. Lahav & M. Tillmans (Eds.), *Essays on philosophical counselling* (pp. 3–24). University Press of America.

Marinoff, L. (1999). *Plato, not Prozac: Applying philosophy to everyday problems*. HarperCollins.

Nagel, E. (1961). *The structure of science: Problems in the logic of scientific explanation*. Harcourt, Brace & World.

Raabe, P. (2001). *Philosophical counselling: Theory and practice*. Praeger.

Schuster, S. (1999). *Philosophy practice: An alternative to counselling and psychotherapy*. Praeger.

Manevi Danışmanlık ile Felsefi Danışmanlık Arasındaki Etkileşimin Bir Göstergesi Olarak İnsanın Anlam Arayışı

Beyzanur Yılmaz[*], **Havva Ünlü**[**]

Özet

İnsanın anlam arayışı hem dini ve manevi hem de felsefi açıdan ele alınabilecek çok boyutlu bir konudur. Anlam krizlerinin sebep olduğu unsurları anlama ve çözüm yollarını bulma konusunda bireye felsefi danışmanlık, manevi danışmanlık alanları kendilerine has yaklaşımları ile farklı bakış açıları sunmaktadır. Bu çalışma, felsefi danışmanlık yaklaşımının manevi danışmanlık alanında insanın anlam arayışına hitap eden yönlerini ortaya koymaktadır. Çalışmanın amacı, bireylerin yaşamın her alanında karşılaşabileceği problemlere dair eleştirel düşünme ile muhakeme ve öz farkındalık becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların neler olduğunu analiz etmeye yöneliktir. Felsefi danışmanlık, bireylerin düşünsel yönlerini geliştirerek ve farkındalıklarını artırarak onlara etik ve değer odaklı bir aktif öğrenme süreci sunmaktadır. Bununla beraber manevi danışmanlık alanı ise bireyin manevi dünyasına hitap etmektedir. Bireyin Tanrı, ölüm, kader ve ahiret gibi konularda yaşadığı sorgulamalara rehberlik yapmaktadır. İnsanın bütüncül iyi oluş haline katkı sunan danışmanlık hizmetleri bireyin içsel yaşamını desteklemekle birlikte sorgulama ve anlamlandırma süreçlerine katkı sunmaktadır. Bu araştırma, iki önemli danışmanlık yaklaşımının insanın varoluşsal, etik ve psikolojik sorunlarına dair sunduğu yanıtlara yer vermektedir. Alan yazındaki çalışmalara dair temel kavramlar, danışmanlık süreçleri ve uygulama biçimleri üzerine teorik bir çerçeve ile ele alınarak değerlendirmelerde bulunulmaktadır. Bulgular arasında bireyin yaşamına anlam ve değer katmada içsel tutarlılığını bulmasında danışmanlık yaklaşımlarının önemi yer almaktadır. Bireyin ruhsal bütünlüğüne katkı sunan bu süreçler, anlam arayışında bireye hem inanç hem de sorgulama temelli bütüncül bir rehberlik deneyimi sunmaktadır. Felsefi ve manevi danışmanlık yaklaşımları, insanın yaşamına yön verme, kendini tanıma ve varoluşunu derinleştirme süreçlerinde birbirini tamamlayıcı nitelikte destek sunmaktadır. Bu bütüncül yaklaşımın, bireyin yaşamında hem zihinsel hem de ruhsal dengeyi güçlendirerek anlamlı bir varoluş inşa etmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Çalışma bu doğrultuda sosyal bilimler alanına teorik düzeyde önemli verileri bir araya getirmekte olup, felsefi ve manevi danışmanlık yaklaşımlarının kesişim noktalarını ortaya koyarak bu iki alan arasında bir köprü kurmaktadır. Ayrıca danışmanlık hizmetlerinde anlam arayışını merkeze alan bütüncül bir perspektif geliştirerek uygulayıcılara yeni yöntemsel yaklaşımlar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Anlam Arayışı, Manevi Danışmanlık, Eleştirel Düşünme, Felsefi Danışmanlık, Varoluş.

[*] Doktorant, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, İslami Araştırmalar Enstitüsü, beyzanur.yilmaz238@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8530-8914.

[**] Öğretmen/ Bilim Uzmanı, Millî Eğitim Bakanlığı, unluhavva.hu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1306-6979.

The Human Search for Meaning as an Indicator of the Interaction Between Spiritual Counseling and Philosophical Counseling

Abstract
The human search for meaning is a multidimensional phenomenon that can be examined from both religious–spiritual and philosophical perspectives. Philosophical counseling and spiritual counseling offer individuals distinct yet complementary approaches to understanding the factors underlying meaning crises and to finding potential solutions. This study explores the aspects of the philosophical counseling approach that address the human quest for meaning within the framework of spiritual counseling. The aim is to analyze practices that foster the development of critical thinking, reasoning, and self-awareness skills, which help individuals cope with problems encountered in various dimensions of life. Philosophical counseling provides individuals with an ethically and value-oriented active learning process by enhancing their intellectual capacities and increasing their self-awareness. In contrast, spiritual counseling focuses on the individual's inner spiritual world, offering guidance through existential inquiries concerning God, death, fate, and the afterlife. Counseling practices that contribute to holistic well-being not only support the individual's inner life but also enrich processes of reflection, questioning, and meaning-making. This research presents the responses offered by these two major counseling approaches to the existential, ethical, and psychological challenges faced by individuals. Drawing on relevant literature, it develops a theoretical framework encompassing key concepts, counseling processes, and modes of practice. Among the findings, the significance of counseling approaches in helping individuals attain inner coherence and add meaning and value to their lives is emphasized. Ultimately, these processes contribute to the individual's spiritual integrity and provide a holistic guidance experience grounded in both faith and reflective inquiry in the pursuit of meaning. Philosophical and spiritual counseling approaches provide complementary forms of support in the processes of guiding human life, fostering self-knowledge, and deepening one's sense of existence. This holistic approach is considered to contribute to the strengthening of both mental and spiritual balance, thereby enabling individuals to construct a meaningful existence. In this regard, the study brings together significant theoretical insights within the field of social sciences and establishes a bridge between philosophical and spiritual counseling by revealing the intersection points of these two approaches. Furthermore, it develops a holistic perspective that places the search for meaning at the center of counseling practices, offering new methodological insights and approaches for practitioners.
Keywords: Search for Meaning, Spiritual Counseling, Critical Thinking, Philosophical Counseling, Existence.

Giriş

Felsefe ve din insan yaşamını pek çok boyutuyla etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl olduğu ve hangi boyutlarda gerçekleştiği noktası oldukça önemlidir. Hakikatle kendisi arasındaki bağı keşfetmeye başladığı zamandan itibaren insan, varlığının anlamını ve yaşam süreçlerini felsefe, din ve bilim gibi pek çok alanlar

yardımıyla irdelemeye çalışmıştır. Değişen, gelişen ve süregelen teknolojik ve bilimsel ilerlemeler beraberinde insanın ruh ve beden bütünlüğü arasındaki uyumu ve anlamı pek çok sebepten ötürü düşünerek yeni anlamlar getirmeyi zorunlu kılmıştır. 20. yüzyıl düşünürlerinin ortaya koyduğu uygulamalı felsefe alanı olan felsefi danışmanlık ve manevi danışmanlık yaklaşımı, felsefe ve maneviyatın insan yaşamına kattığı anlam üzerine insanları düşünmeye yönlendirmiştir. İnsan varoluşunun temel meselelerinden biri anlam arayışıdır. Bu arayış, mental sağlık için merkezi bir öneme sahiptir. Nitekim Rollo May ve Viktor Frankl'ın varoluşçu psikoloji ekolü "yaşamda anlam arayışının mental sağlık için merkezi bir görev üstlendiğini" vurgulamaktadır. Viktor Frankl, Nazi toplama kampı deneyiminden yola çıkarak geliştirdiği logoterapi kuramında, yaşamın her koşulda anlam içerdiği fikrini savunmaktadır. Frankl'a göre "herhangi bir amacı olmayan insanlar ölümü daha çabuk kabullenirken; varoluşsal bir amacı olan insanlar hayatta kalmak için büyük gayretler sarf etmektedirler". Frankl, Tolstoy'un "İnsan ne ile yaşar?" sorusuna verdiği cevapta "İnsan hayatı anlamlandırarak yaşar" diyerek bireyin zor süreçlerde dahi ümit ve anlam kaybı yaşamamasına dikkat çekmektedir (Frankl, 2006). Bu anlayışın hem felsefi hem de manevi danışmanlık alanlarına kuramsal olarak katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bu makalede, bireyin anlam arayışına yönelik felsefi danışmanlık ile manevi danışmanlık alanlarının metot ve yaklaşımlarındaki terapötik katkıları incelenmektedir. İncelemede Paul Tillich, Martin Heidegger, Søren Kierkegaard, Martin Buber, Viktor Frankl, Rollo May, Carl Rogers, Irvin Yalom ve Harold Koenig gibi kuramcıların görüşlerine yer verilmiş olup, felsefi ve manevi danışmanlık uygulamaları etik, varoluşçu felsefe ve psikoloji kapsamında değerlendirilmektedir.

1. Kuramsal Çerçeve

1.1. Varoluşçu Felsefe

Varoluşçu felsefe, bireyin varoluşunun özünden önce geldiğine vurgu yapmaktadır. Temelinde insanın kendi yaşamının anlamını ve amacını kendisinin oluşturması gerektiği düşüncesi yer almaktadır (Sartre, 2007). Bu felsefe, insanı özgür iradesiyle kendi kaderini belirlemede rol alan ve bu özgürlüğün getirdiği sorumlulukla yüzleşebilme cesareti olan bir varlık olarak görmektedir. Varoluşçuluğun temel konuları arasında anlam arayışı, sorumluluk, özgürlük, ölüm ve kaygı yer almaktadır. Buna göre kendi sorumluluğunun farkında bir birey varoluşsal kaygılar yaşayabilmektedir. Bu kaygı aynı zamanda bireyin yaşamını sürdürmede bir güç unsurudur. Dolayısıyla varoluşçu felsefe, insanın en zor koşullarda dahi hayatına dair bir anlam bulabileceğini göstermektedir. Varoluşçu felsefe, insan tecrübesine odaklanarak ve bireysel özgürlük, kaygı, sorumluluk gibi konuları ele alarak insanın anlam arayışına katkı sağlamaktadır. Bu konuda düşünceleri ile varoluş felsefesinin farklı yönlerine vurgu yapan düşünürlerden Martin Heidegger, Søren Kierkegaard, Paul Tillich ve Martin Baber'in düşüncelerine ve bu alana katkılarına değinmekte fayda görülmektedir.

1.1.1. Varoluşçu Felsefede Temel Kuramcılar

Martin Heidegger ve "Dasein"

Felsefenin asıl sorusunun "varlığın anlamı" olduğunu savunan Martin Heidegger, bu düşüncesini açıklamak için "Dasein" kavramına yönelmektedir. Düşünüre göre diğer varlıklardan farklı olarak sadece insan kendi varoluşunun farkındadır ve varoluşunu sorgulama onun üzerine akıl yürütebilme yetisine sahiptir. Dasein, sadece bir nesne veya biyolojik bir canlı değildir; o dünyada var olan bir varlıktır. Bu kavram dünyadan ayrı değildir dünya ile iç içedir ve onunla anlamlı ilişkiler içindedir. Varoluşsal koşul, imkanlar, ölüm bilinci ve gündelik yaşam özellikleri Dasein kavramını kapsamaktadır. Heidegger bu kavram ile insan

varoluşunun özünü ve bu var olma durumunun getirmiş olduğu sorumlulukları ayrıntılı şekilde ele almaktadır. Bu süreçte düşünür, nasıl yaşandığından ziyade var olmanın kendisinin ne anlama geldiği üzerinde durmaktadır (Heidegger, 2011).

Felsefi danışmanlık pratiği için Heidegger'in Dasein kavramı bir temel oluşturmaktadır. Düşünürün varoluşa dair analizleri, danışanın yaşamdaki kaygıları, anlam arayışı ve kendi benliğiyle olan ilişkisinde kendisine bir bakış açısı sunmaktadır. Ölüm bilincinden kaynaklanan varoluşsal kaygı, insan var oluşunun bir parçasıdır. Bu kaygı yaşamı daha anlamlı kılmada danışanlara kendi yaşamları ile ilgili farklı derinlikler ve imkanlar sunmaktadır. Bireye kendi değerlerini ve amaçlarını sorgulama imkânı sunan felsefi danışmanlık, insanı kendi yaşamını var eden bir konuma koymaktadır. Aynı zamanda insan yaşamına geçmiş ve gelecek ile kurduğu bağda yaşadığı olaylara bütüncül bir yaklaşımla bakmasının imkanını oluşturmaktadır (Heidegger, 2011).

Søren Kierkegaard ve İnanç Sıçrayışı

Varoluş felsefesinin kurucu düşünürlerinden Søren Kierkegaard, felsefenin belli sistemlere ve soyut düşüncelere mahkûm edilmesine karşı çıkarak insanın bireysel deneyimlerine, inanca ve öznel hakikate dair konulara ağırlık vermektedir. O'nun düşüncesinde yer alan önemli kavramlardan biri "İnanç Sıçrayışı"dır. Bu düşünceyi destekleyen dini yaşama estetik yaşama ve etik yaşam eşlik ederek düşünür üç keskin geçişe sisteminde yer vermektedir. Kierkegaard'a göre bireyin Tanrı ile kurduğu ilişki evrensel ahlaki kuralların ötesinde tamamen öznel bir deneyimdir. Düşünürün dini yaşamdaki inanç sıçrayışı, rasyonel düşünce ve kanıtlarla değil akıl dışı bir eylem olarak gerçekleşir. Tanrı'ya tamamen yönelmek, mutlak olana öznel bir kararla akıldan ve mantıktan bağımsız ulaşmayı ifade etmektedir. Bu eylem, aklın ve ahlaki kuralların sınırlarını aşmaktadır. Bu sıçrayış bireyi benzersiz ve biricik kılarak Tanrı'yla bireysel bir ilişki kurmasını sağlamaktadır. Kierkegaard'ın düşünce sistemindeki inanç sıçrayışı, felsefi danışmanlık uygulamalarında bireyin yaşamındaki kriz anlarına, önemli kararlar

karşısındaki duruşa dair önemli bir bakış açısını sunmaktadır. Öznel karar verme ve bağlılık gerektiren eylemler ile ilişkili olarak inanç sıçrayışı, bireye mantık ve aklın yetersiz kaldığı durumlarda inanma gücüne vurgu yapmaktadır. Bu durum bireyde kendi öznel hakikatine, inancına ve değerlerine dair farkındalık kazanmasına sebep olmaktadır (Kierkegaard, 2017).

Paul Tillich'in Nihai Kaygı Teolojisi

Varoluşçu düşünceyi teoloji ile birleştiren düşünür, felsefenin merkezinde insanın varoluşsal kaygısı olduğunu ve bu kaygının üstesinden gelme arayışının olduğunu vurgulamaktadır. Bu arayış 'nihai kaygı teolojisi'dir. Tillich'e göre insan yaşamındaki kaygıların hepsi ölüm, boşluk ve anlamsızlık, suçluluk ve kınama gibi varoluşsal kaygılardan kaynaklanmaktadır (Tillich, 2005). Ölümle yüzleşmenin verdiği kaygı ile yaşam amacını yitirme her şeyin anlamsız ve boş gelmesi duygusunun getirdiği kaygı ve suçluluk hissi nihai kaygı ile aşılabileceğine değinmektedir. Nihai kaygı, bireyin yaşamındaki en yüksek anlama ve amaca duyduğu derin bağlılığı ifade etmektedir. Bu kaygı Tillich'e göre cesaretle var olmayı gerektirir. Düşünüre göre varoluşsal kaygıların tehditlerine ancak bu nihai kaygı ile karşı koyulabilir. Tillich'in kaygı teolojisi ile felsefi danışmanlık düşünüldüğünde bireyin en derin kaygılarını anlamlandırmada ve yaşamına anlam katmada ölüm, anlamsızlık ve suçluluk hislerini anlamada bireye yardımcı olmaktadır. Bireyin sosyal ve psikolojik yönünün yanında varoluşsal düzlemi ile ele alınmasını vurgulayan Tillich, bireyin korkuya rağmen var olmayı seçmek zorunda olduğunu hususu kişinin cesaretini keşfetmesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda bireyi içte içe rahatsız eden durumlarda kaygının ne olduğu ve neden kaynaklandığına dair sorular sormasına yardımcı olmaktadır (Tillich, 2016). Tillich bireyin yaşamına en yüksek anlam veren şeyi keşfetmesine odaklanmaktadır. Bu durum kişinin yaşamına dair kariyerini, ilişkilerini, manevi inançlarını ve ilgilerini sorgulamasına sebep olmaktadır. Düşünür, birey nihai kaygısını bulup ona bağlandığında varoluşsal kaygılarının üstesinden geldiğini ve güzel bir yaşam

sürebildiğini düşünmektedir. Suçluluk hissiyle yüzleşmek geçmişte yer aldığı gelecekte yer alacağı seçimlerde bireye yardımcı olmaktadır (Yalom, 1980).

Martin Buber'in "Ben–Sen" ilişkisi

Felsefesinin temelinde "Ben-Sen" kavramı yer alan Martin Buber'in düşüncesinde felsefe soyut kavramlardan ziyade, insan ilişkilerinin ve deneyimlerinin aydınlatılmasına yardımcı olmalıdır. O'na göre gerçek felsefe, insanı Ben-O'dan Ben-Sen'e doğru yöneltmelidir. Ben-Sen ilişkisi, bireyin karşısındakini bir bütün olarak, varlığının tüm potansiyeliyle anlamlandırmasıdır. Bu, karşılıklı saygı, derin bir diyalog ve varoluşsal bir karşılaşmadır. Buber'e göre, gerçek anlam ve otantiklik, sadece Ben-Sen ilişkisinde bulunur. Bu ilişki, sadece insanlar arasında değil, aynı zamanda doğayla, sanatla ve nihai olarak Tanrı ile de kurulabilir. Ben-Sen ilişkisi, bireyin kendi bütünlüğüne ulaştığı ve evrenle anlamlı bir bağ kurduğu anı temsil etmektedir. Ben-O ilişkisi ise, kişi karşısındakini bir nesne, bir araç veya bir işlev olarak görür. "O" terimi, kişinin bir deneyime, bir nesneye veya başka bir insana yönelik faydacı yaklaşımını ifade eder. Bu ilişkide karşılıklı bir diyalog ve etkileşimden ziyade, bir kullanma veya analiz etme durumu söz konusudur. Örneğin, bir nesneyi kullanmak, bir insanı sadece mesleği veya statüsü üzerinden değerlendirmek, Ben-O ilişkisine birer örnektir. Buber, modern çağın en büyük trajedisinin, insanların giderek daha fazla Ben-O ilişkisi kurması olduğunu savunmaktadır (Buber, 2007).

Buber'e göre insan varoluşunun temelinde, bireyin diğer varlıklarla kurduğu ilişkiler yer almaktadır. Felsefi danışmanlık, bu ilişki biçimlerini sorgulayarak danışanın yaşamındaki yabancılaşma ve anlamsızlık hissini aşmasına yardımcı olması beklenmediktedir. O'nun ilişki biçimlerinin felsefi danışmanlık süreçleri için bireyin daha anlamlı ilişkiler kurmasına rehberlik etmesi anlamlı olmaktadır. Buber'e göre, gerçek anlam ve otantiklik, sadece Ben-Sen ilişkisinde bulunur. Felsefi danışmanlık, danışanı bu ilişkileri inşa etmeye teşvik ederek, yaşamın boşluk ve anlamsızlık hisleriyle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Buber, 2007).

Kuramcı	Ana Yaklaşım / Kuram	Temel Kavramlar	Felsefi/ Anlam Boyutu	Felsefi Amaç	Felsefi Danışmanlık ile İlişkisi
Martin Heidegger (1889 - 1976)	Dasein, Varoluşçuluk	Varoluş (Existence), Dasein, Olumlu Anlam (Being), Anlamlılık (Meaning) Ölüm	İnsan, dünyada var olma deneyimini anlamalı ve bu deneyimin anlamını ortaya koymalıdır.	İnsanların varoluşlarını anlamaları ve dünyayla ilişkilerini derinleştirmeleri.	Varoluşsal danışmanlıkta bireyin anlam arayışı ve varoluşsal sorularına odaklanır.
Søren Kierkegaard (1813 - 1855)	Varoluşçuluk, Bireysel İnanç	Çıkmaz (Doubt), Kaygı (Anxiety), İnanç (Faith) İnanç Sıçrayışı Korku	Kişinin bireysel sorumlulukları ve dini inancı ile varoluşsal kaygılar üzerine düşünmesi.	İnanç aracılığıyla bireyin varoluşsal sorunlarla başa çıkması.	Bireylerin anlamlı bir yaşam sürmesi için kişisel inanç ve özgürlükle ilgili rehberlik eder.
Paul Tillic (1886 - 1965)	Teolojik Varoluşçuluk	Varoluşsal Kaygı, Tanrı ile İlişki, Anlam, Nihai kaygı, cesaret, varlık, anlam	Varoluşsal kaygı ve Tanrı ile ilişki üzerine felsefi düşünceler.	İnsanları, varoluşsal kaygılarını anlamaya ve Tanrı ile barış içinde bir yaşam sürmeye yönlendirmek.	Danışmanlık, bireylerin inançlarını sorgulayıp yaşamlarında anlam bulmalarına yardımcı olabilir.
Martin Buber (1878- 1965)	Diyalog Felsefesi, "Ben-Sen" İlişkisi	"Ben-Sen" İlişkisi, Toplumsal Varoluş	İnsan, diğer insanlarla doğru bir diyalog kurarak anlamlı bir hayat sürer.	Bireylerin kendilerini ve diğerlerini anlamaları yoluyla gerçek bir diyalog kurmaları.	Danışmanlık, bireylerin özgün diyaloglar kurmasına ve insanlarla anlamlı ilişkiler geliştirmelerine rehberlik eder.

Tablo 1: *Varoluşçu Felsefe Kuramcıları ve Yaklaşımlarının Felsefi Danışmanlık ile İlişkisi*

1.1.2. Felsefi Danışmanlık

Felsefi danışmanlık, modern dünyada bireylerin yaşamın anlamını sorgulama ve kişisel sorunlarına felsefi perspektiflerle yaklaşma ihtiyacından doğmuş bir uygulamalı felsefe biçimidir. Bu yaklaşımın tarihsel süreci ve gelişimi, şu şekilde özetlenebilir: Felsefi danışmanlık, Almanya'da Gerd Achenbach tarafından 1981 yılında başlatılmıştır. Achenbach, felsefenin akademik soyutlamalardan uzaklaştırılarak bireylerin günlük yaşam sorunlarına rehberlik etmesi gerektiğini savunmuştur. Bu yaklaşım kısa sürede Fransa, Hollanda, İngiltere ve Amerika gibi

ülkelerde de benimsenmiştir. Felsefi danışmanlar, bu uygulamanın meşruiyetini antik filozoflara dayandırmaktadır. Sokrates'in sokaklarda insanlarla yaptığı diyaloglar, Platon'un idealar öğretisi, Epikuros'un haz ve acı dengesi, Stoacıların erdem ve akıl vurgusu gibi öğretiler, felsefi danışmanlığın temelini oluşturmaktadır (Marinoff, 2002).

20. yüzyılda felsefenin köklerine dönmesi gerektiğini savunan düşünürler, felsefi danışmanlığı yeniden gündeme taşımıştır. Bu dönemde felsefe, yalnızca akademik bir disiplin değil, aynı zamanda bireyin yaşamına yön veren bir rehber olarak görülmeye başlanmıştır. Lou Marinoff, felsefi danışmanlığı popülerleştiren isimlerden biridir. "Platon Bana Ne Derdi?" adlı kitabında, bireylerin karşılaştığı sorunların ardındaki felsefi soruları tanımlamayı ve bu sorulara kadim felsefi metinlerden yanıtlar bulmayı amaçlamaktadır. Marinoff'a göre felsefi danışmanlık, bireyin yaşam felsefesini netleştirmesine yardımcı olur. Felsefi danışmanlık, günümüzde "hayat felsefesi üzerine koçluk" olarak da adlandırılmakta ve psikolojik danışmanlıktan farklı olarak bireyin yaşamın anlamını sorgulamasına odaklanmaktadır. Bu yönüyle, bireyin varsayımlarını sorgulamasını, kavramsal çerçeveler geliştirmesini ve düşünsel olgunluk kazanmasını sağlamaktadır (Marinoff, 2022).

Felsefi danışmanlık, bireylerin yaşamlarındaki etik ve ontolojik sorunlara dair derinlemesine düşünmelerini teşvik eden bir uygulamalı felsefe yaklaşımdır. Felsefi sorular, bireylerin yaşamlarına anlam katmak için rehberlik eder ve daha bilinçli kararlar almalarına olanak sağlamaktadır. Felsefi danışmanlık, çağdaş toplumda bireylerin anlam arayışlarını, etik sorunlarını ve yaşamlarına dair temel soruları ele almaktadır. Bu alan, felsefenin rehberliğinde bireylerin yaşamlarını daha anlamlı ve değerli kılmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Felsefi danışmanlık, psikolojik danışmanlıkla benzerlikler taşısa da daha çok bireylerin düşünsel derinliğe inmelerini, yaşamlarına yönelik anlamlı bir perspektif kazanmalarını sağlamayı hedeflemektedir. Felsefi danışmanlık, genellikle birkaç ana felsefi okulun

düşüncelerine dayanmaktadır. Bunlar arasında Stoacılık, Varoluşçuluk ve Pragmatizm gibi akımlar yer almaktadır. Örneğin; stoacı düşünce, bireylerin dışsal olaylara karşı tutumlarını değiştirmeleri gerektiğini savunmakta ve buna göre bir yaşam felsefesi geliştirmektedir. Varoluşçuluk ise bireylerin kendi anlamlarını yaratmalarını teşvik eder ve özgürlük ile sorumluluk arasındaki ilişkiyi irdelemektedir (Marinoff, 2000).

Felsefi danışmanlık, modern toplumda bireylerin hızla değişen ve karmaşıklaşan dünyada anlam arayışlarını karşılamak adına büyük bir öneme sahiptir. Alfred Adler ve Søren Kierkegaard gibi düşünürlerin öğretileri, bireylerin kendi yaşamlarına dair anlamlı bir perspektif geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, post modern dünyada felsefi danışmanlık, bireylerin kültürel ve bireysel bağlamda etik sorunları ele almalarına olanak sağlamaktadır. Felsefi danışmanlık, insan yaşamının anlamı ve etik sorulara yönelik bir düşünsel yönelim sunarak bireylerin kendilerini keşfetmelerine yardımcı olabilir. Bu alandaki gelişmeler, gelecekte felsefi danışmanlığın daha geniş bir yelpazede uygulanmasını mümkün kılacaktır.

Felsefi danışmanlık ile manevi danışmanlık arasında güçlü bir teorik ve pratik ilişki bulunmaktadır. Her iki yaklaşım da bireyin anlam arayışına rehberlik ederken, farklı perspektiflerden aynı hedefe ulaşmayı amaçlamaktadır. Felsefi danışmanlık, manevi danışmanlığın düşünsel derinliğini artırabilir; manevi danışmanlık ise felsefi danışmanlığa metafizik bir boyut kazandırabilir. Bu nedenle, danışmanlık hizmeti sunan uzmanların her iki alanın temel ilkelerini bilmesi, danışanla daha etkili bir ilişki kurmalarını sağlayacaktır.

1.2. Psikolojide Varoluşçu-Hümanistik Yaklaşım ve Manevi Danışmanlıktaki Yeri

Varoluşçu-hümanistik psikoloji, insanın varoluşsal konumunu ve yaşantılarını merkeze alan bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Bu kuram, bireyin yaşamın temel

gerçekleriyle yüzleşmesini ve kendi hayatına anlam kazandırma çabasını vurgulamaktadır (Çelik, 2018). Bireyin özgür iradesiyle yaptığı seçimlerin sonuçlarını üstlenmesi ve karşılaştığı güçlüklerle yüzleşme sorumluluğunu kabul etmesi gerektiğini ileri süren bu yaklaşım, söz konusu sorumlulukların üstlenilmemesi durumunda yaşamın anlamsız ve boş bir hâl aldığını savunmaktadır. Dolayısıyla insanın yaşamına anlam katabilmesi, özgürlüğünü bilinçli seçimler yaparak kullanmasına bağlıdır. Kişi, kendi kararlarının ve eylemlerinin sonuçlarını kabullendiğinde hem yaşamını anlamlı kılmakta hem de içsel dünyasını şekillendirmektedir. Bu sürecin, bireyin özgürlüğünü pekiştirdiği ve hayatına daha derin bir anlam kattığı vurgulanmaktadır. Bu nedenle varoluşçu psikoloji, insanı sorumluluklarını benimsemeye ve onları içsel bir anlam çerçevesinde yorumlamaya yönlendirmektedir (Geçtan, 1974).

Varoluşçu ve hümanistik psikoloji, psikolojide psikanaliz ve davranışçılığa tepki olarak 1950-60'larda gelişen üçüncü güç akımları olarak görülmektedir. Bu yaklaşımlar, insanı bütüncül bir varlık olarak ele almakta, içsel deneyimleri, bilinç farkındalığı ve özgür seçimleri vurgulamaktadır. Bu bağlamda psikolojik sorunlar genellikle bireyin yaşamını otantik, anlamlı ve kendine yönlendirebilecek seçimler yapabilme yeteneğinin önündeki engellerden kaynaklanmaktadır (Center for Substance Abuse Treatment,1999). Carl Rogers'ın ileri sürdüğü "Human Potansiyel Hareketi" anlayışı da bireyin doğuştan kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip olduğunu savunmaktadır (Yao ve Kabir, 2025). Özellikle Rogers, terapötik ilişki koşulları olan empatik anlayış, koşulsuz kabul, danışanın yaşantılarına duyulan içten ilginin, danışanın öz-farkındalığı ve psikolojik olgunluğunu desteklediğini ileri sürmüştür (Rogers, 1957).

1950'lerden itibaren Viktor Frankl, logoterapi ekolüyle varoluşçu bakışı psikolojiye kazandırmış olup, yaşamın fiziksel, psikolojik ve ruhsal yönlerini sürdürebilmek için "anlam" bulmanın öncelikli olduğunu vurgulamıştır. Frankl'a göre din ve maneviyat, tutarlı bir anlam sistemi geliştirilmesinde güçlü kaynaklardır

(İlk ve Bilici, 2020). Irvin D. Yalom ise varoluşçu terapide terapistin danışanla "aynı gemide" olduğuna inanmakta olup, terapötik etkinin danışanla derin ve insancıl bir iş birliğiyle yaşamın düğümlerinin birlikte ele alınmasından doğduğunu belirtmektedir. Yalom, psikolojik sorunların temelinde ölümlülük, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi dört temel varoluşsal verinin (existenial given) yattığını savunmuştur (Heidenreich, Noyon, Worrell ve Menzies, 2021).

Şekil 1. *Varoluşçu-Hümanistik Psikoloji Yaklaşımındaki Temel Kavramlar*

Yalom'a (1980) göre varoluşçu- hümanistik psikoloji yaklaşımda dört ana kavramdan bahsetmek mümkündür:

Özgürlük ve Sorumluluk: Varoluşçu bakışta insan, temel düzeyde özgürdür ve kendi yaşamını belirleme seçeneğine sahiptir. Ancak özgürlük, aynı zamanda yaşamına anlam verme sorumluluğunu da getirmektedir. Danışanlar hayatlarında otantik seçimler yapabilme kapasitesini güçlendirebildiklerinde psikolojik bütünlük ve tatmin geliştirebilirler (Center for Substance Abuse Treatment,1999; Yalom, 1980).

Anlam (Manevi-Yönelim): Hem Frankl'ın hem de Yalom'un terapilerindeki en temel kavramdır. Frankl'a göre insanlar anlam buldukları sürece zorluklara direnebilmekte olup, manevi ve dini değerler bu anlamı oluşturmanın temel araçları konumundadır (İlk ve Bilici, 2020; Okan ve Ekşi, 2017). Aksine yaşam anlamsızlaştığında varoluşsal boşluk ve kaygı ortaya çıkmaktadır. Varoluşçu

yaklaşımlar danışana, kendi hayatına değer ve yön veren anlamlı hedefler keşfetmesi için destek sağlamaktadır.

Otantiklik: Carl Rogers'ın "congruence" koşulu olarak tanımladığı bu kavram, terapistin ve danışanın gerçekte ne hissettiğini dürüstçe ifade etmelerine dayanmaktadır (Rogers, 1957; Center for Substance Abuse Treatment,1999). Terapistin kendi gerçekliğiyle danışana yaklaşması, danışanın kendini olduğu gibi kabul edebilmesi ve kendine uygun bir yaşam oluşturması için model olmaktadır. Bu süreçte danışanın kendi değerlerini keşfetmesi ve içsel rehberliğine güvenmesi sağlanmaktadır.

Kendini Gerçekleştirme: İnsancıl psikolojinin merkezinde yer alan bu kavram, bireyin içsel potansiyelini ortaya çıkarma sürecini ifade etmektedir. Rogers ve Maslow gibi kuramcılar, her bireyin doğuştan kendini geliştirme ve daha bütünsel bir varlık hâline gelme eğiliminde olduğunu kabul etmiştir (Hill ve Nakayama, 2000; Rogers, 1946, 1957). Terapi, danışanın kendine engel olan yanlış inançlarını kaldırarak özgüven ve yaratıcılığı güçlendirmekte, böylece danışanın kendine özgü yeteneklerini ve değerlerini gerçekleştirmesine destek olmaktadır.

1.2.1. Varoluşçu-Hümanistik Psikolojide Temel Kuramcılar

Danışan-merkezli (insancıl) terapi yaklaşımıyla bilinen Carl Rogers, terapide terapistin açık iletişim (genuineness), koşulsuz kabul ve empati tutumlarıyla danışanın kendi deneyimlerini güvenli bir ortamda ifade etmesine önem vermektedir. Rogers'a göre birey, doğal olarak kendini gerçekleştirme (self-actualization) yöneliminde olup, bu süreçte danışanın öz-farkındalığının artması söz konusudur. Koşulsuz kabul ortamı, danışanın yargılanmama ve anlaşıldığını hissetmesiyle özgürce gelişmesini kolaylaştırmaktadır (Rogers,1946, 1957).

Varoluşçu psikolojinin bir diğer öncüsü olan Rollo May, kaygı, korku ve insanın potansiyeli konularını ön plana çıkarmakta, özgür seçimler yapmanın verdiği varoluşsal kaygıya dikkat çekmektedir. Özgürlükten kaçmak yerine, cesaretle yaşam

sorumluluğunu üstlenerek anlam oluşturmanın önemini savunan bir yaklaşım benimsemektedir.

Kurduğu logoterapi ile insanın varoluşsal anlam arayışını merkeze alan Viktor Frankl, bireyin yaşamındaki anlamı bulduğunda fiziksel, ruhsal ve psikolojik olarak sağlıklı kalmakta ve manevi boyutun da bu üçlemenin ayrılmaz bir parçası olduğunu savunmaktadır. Logoterapi, bu doğrultuda insanın yaşam amacını keşfetmesini sağlarken, dini ve manevi değerleri anlam inşa sürecinde aktif biçimde kullanmayı teşvik etmektedir (İlk ve Bilici, 2020; Okan ve Ekşi, 2017). Frankl'ın logoterapisi, insanın birincil motivasyonunun "anlam iradesi" olduğu varsayımına dayanmaktadır. Frankl'a göre kişinin yaşamdaki amacını bulması, en zor koşullarda bile psikolojik dayanma gücünü artırmaktadır. Logoterapi, bireye kendinden daha büyük bir anlama ulaşma özgürlüğü sağlamak ve kriz anlarında umut tesis etmek amacıyla geliştirilmiştir. Frankl'ın inancına göre insan, biyolojik ve psikolojik yönlerinin ötesinde, bir "noetik" (ruhsal) boyuta sahiptir ve buradaki bir amaç veya değer farkındalığı ruhsal sağlığı güçlendirmektedir.

Varlığı güncel olarak yaşayan bir varoluşçu terapist olan Irvin Yalom, terapistin danışanı anlama niyetiyle ona eşlik ettiği (aynı gemide olduğu) bir tutumun önemini vurgulamaktadır. Kendisi aynı zamanda dört temel varoluşsal veriyi tanımlamaktadır. Bunlar: ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlıktır. Yalom'a göre psikolojik sıkıntıların geniş bir yelpazede bu "gerçeklerin" kişi tarafından nasıl ele alındığına bağlıdır (Yalom, 1980). Bu verilerle ilgili kaygı ve çatışmaların üstesinden gelmek, terapötik sürecin başlıca amaçlarındandır.

Kuramcı	Ana Yaklaşım / Kuram	Temel Kavramlar	Manevi / Anlam Boyutu	Terapötik Amaç	Manevi Danışmanlık ile İlişkisi
Carl Rogers (1902-1987)	Danışan-merkezli (insancıl) terapi	• Genuineness (açıklık) • Koşulsuz kabul • Empati • Kendini gerçekleştirme yönelimi	Manevi boyutu doğrudan ele almaz. Ancak kişinin otantik benliğini bulması, varoluşsal ve manevi deneyimlerle uyum sağlayabilir	Danışanın özgür, otantik gelişimini güvenli bir ortamda desteklemek	Manevi danışmada danışanın inançlarının yargısız kabulü, empati ve içtenlik ilkeleri için güçlü bir temel sunar.
Rollo May (1909-1994)	Varoluşçu psikoloji	• Kaygı • Özgürlük ve seçim • Sorumluluk • Cesaret	Maneviyatı dolaylı olarak işler. Özgürlüğün sorumlulukla birleşmesi, kişiye anlamlı bir yaşam yaratma olanağı verir.	Kaygıyı bastırmak yerine dönüştürerek bireyin yaşam sorumluluğunu üstlenmesini sağlamak	Manevi danışmada varoluşsal kaygılarla yüzleşmek (ölüm, suçluluk, korku) danışanın dini kaynaklarla cesaret bulmasına aracılık edebilir.
Viktor Frankl (1905-1997)	Logoterapi	• Anlam iradesi • Noetik (ruhsal) boyut • Umut ve dayanıklılık	Manevi/dini değerler anlam inşa sürecinde merkezi bir yer tutar	İnsana en zor koşullarda bile anlam ve amaç bulma gücü kazandırmak	Manevi danışmanlıkla doğrudan uyumludur. Kutsal metinler ve dini ritüeller anlam arayışında aktif kaynak olarak kullanılabilir.
Irvin D. Yalom (1931-)	Varoluşçu psikoterapi	• Dört temel veri: ölüm, özgürlük, yalnızlık, anlamsızlık • Terapi ilişkisinde 'aynı gemide olma.'	Maneviyatı doğrudan merkeze almaz. Varoluşsal kaygıların işlenmesi manevi sorgulamalarla kesişebilir.	Danışanın varoluşsal gerçeklerle yüzleşmesini kolaylaştırarak psikolojik esneklik ve uyum geliştirmek	Manevi danışmada ölüm, yalnızlık ve anlamsızlık gibi konular dini ve manevi perspektiflerle birlikte ele alınabilir

Tablo 2: *Varoluşçu-Hümanistik Psikoloji Kuramcıları ve Yaklaşımlarının Manevi Danışmanlık ile İlişkisi*

1.2.2. Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Yaklaşımın Önemi

Manevi danışmanlık, bireyin ruhsal, etik ve değer boyutlarını dikkate alarak verilen rehberlik hizmetidir. Bireyin yaşamındaki krizler, kayıp, hastalık, yalnızlık veya anlam arayışı gibi durumlarda, manevi danışmanlık psikolojik destek ile birlikte *inanç, değer ve yaşam anlamı* perspektifini de sunmaktadır (Pargament, 1997). Bu yaklaşım, danışanın yalnızca sorunlarını çözmesinin yanında aynı zamanda kendi yaşamına anlam katmasına yardımcı olmaktadır. Manevi danışmanlık uygulamalarını destekleyen bir yaklaşım olarak hümanist-varoluşçu yaklaşım ise insanı gelişim potansiyeli yüksek bir varlık olarak kabul ederek bireylerin kendi eylemlerinden sorumlu olduğunu vurgulamaktadır. Aynı zamanda

insanda “kendini gerçekleştirme” kapasitesinin bulunduğunu öne sürmektedir (Kılınçer, 2017).

Türkiye’de manevi danışmanlık, İslam geleneğinden ve tasavvufî öğretilerden beslenmektedir. Mevlâna, Yunus Emre veya Hacı Bektaş-ı Veli gibi düşünürlerin eserlerinde bireyin kendi varoluşunu ve sınırlarını aşarak ruhsal olgunluğa ulaşması vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra modern psikolojiyle bütünleşerek danışanın psikolojik ve manevi ihtiyaçlarını birlikte ele alan bir yaklaşım ortaya çıkmıştır (Gül ve Şentürk, 2021). Ülkemizde bu yaklaşım, Diyanet İşleri Başkanlığı, ilgili danışma kurulları ve akademik çevrelerin iş birliğiyle kurumsal bir çerçeve içerisinde gelişim göstermektedir. Bu hizmetler, aile ve dinî rehberlik faaliyetleri kapsamında çocuk sevgi evleri, kadın konukevleri, huzurevleri, cezaevleri, öğrenci yurtları, hastaneler ve rehabilitasyon merkezlerinde uygulanmakta olup, söz konusu uygulamalardan olumlu geri bildirimler elde edildiği rapor edilmiştir (Ayten ve Düzgüner, 2020).

Harold Koenig (2012) din ve maneviyatın ruh sağlığına olumlu katkılarını bilimsel olarak ortaya koymaktadır. Böylelikle dinî inanç ve ibadetlerin *umut, direnç ve yaşam doyumu sağlama* biçiminde psiko-sosyal iyileştirici etkileri bulunduğu kabul edilmektedir (Koenig, 2012). Çeşitli araştırmalar, bireylerin psikolojik ya da bedensel rahatsızlık süreçlerinde manevi değerleri ve dini inançlarını dikkate alan danışmanlara ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. İngiltere’de yapılan bir kamuoyu araştırmasında katılımcıların %66’sının manevi değerleri temsil eden bir danışmanla görüşmeyi, %81’inin ise danışma sürecini kendi inançlarıyla bütünleştirmeyi tercih ettiği belirlenmiştir (Woodruff, 2002). Benzer şekilde ABD’de gerçekleştirilen çalışmalarda, ruhsal sıkıntı yaşayan bireylerin dörtte birinin (%25) yardım için din görevlilerine başvurduğu, bunun psikiyatrist (%17) ve tıp doktorlarından (%17) daha yüksek oranlarda olduğu; ayrıca başvuranların yaklaşık dörtte birinin ciddi zihinsel rahatsızlıklar yaşadığı tespit edilmiştir (Wang, Berglund ve Kessler, 2003). Bir başka araştırma sonucunda ise hastaların önemli bir kısmının sağlık çalışanlarının manevi yönelimlerini dikkate almasını beklediği görülmektedir. Nitekim USA Weekend

Faith and Health Poll'de katılımcıların %65'i doktorların manevi inançlar hakkında kendileriyle konuşmasını isterken, başka bir çalışmada bu oran %77'ye çıkmıştır (Puchalski, 2001). Maneviyatı önemli gören hastaların %94'ü hekimlerinin dini inançlarına duyarlı yaklaşmasını talep ederken, maneviyatı önemsemeyenlerin bile %50'si ciddi hastalık durumlarında bu bilginin göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmiştir (Akt. Özkan, 2019).

Manevi danışmanlık, *psikolojik destek ile dini/manevi kaynakların entegrasyonu* sayesinde danışana hem krizle baş etme hem de yaşamına anlam yükleme imkânı sunmaktadır. Bu noktada varoluşçu psikoloji ve felsefi danışmanlık, danışanın kendi özgürlüğünü fark etmesi, sorumluluk üstlenmesi ve yaşamına anlam katması açısından kritik bir temel sağlamaktadır (Yalom, 1980; Frankl, 1963).

Manevi danışmanlık, bireylerin yaşamda anlam arayışlarını, inanç ve değer çatışmalarını, acı, ölüm, yalnızlık ve özgürlük gibi varoluşsal meselelerle baş etme süreçlerini destekleyen bir alan olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, varoluşçu felsefenin sunduğu kavramsal çerçeve, manevi danışmanlığın kuramsal temellerini güçlendirmektedir. Varoluşçu felsefenin temelinde yer alan *özgürlük, sorumluluk, anlam arayışı ve otantik yaşam* kavramları manevi danışmanlıkta danışanların yaşadıkları krizleri anlamlandırmalarına, ruhsal dayanıklılıklarını geliştirmelerine ve yaşamlarına yeni bir perspektiften bakabilmelerine imkân tanımaktadır.

Varoluşçu yaklaşım, manevi danışmanlıkta danışanın bahsi geçen temel varoluşsal meselelerle yüzleşmesini sağlayarak danışmanın rehberliğini güçlendirmektedir (Yalom, 1980; Frankl, 1963). Varoluşçu psikoterapistler, danışanın yaşamına anlam katabilmesi için özgür seçimlerini fark etmesini ve sorumluluk üstlenmesini vurgulamaktadır (May, 1981). Bu yaklaşım, danışanın inanç dünyasını dikkate alarak acı, kayıp ve ölüm gibi deneyimleri bir "anlam kaynağı" haline dönüştürmesine yardımcı olmaktadır.

Viktor E. Frankl'ın logoterapi yaklaşımı, varoluşçu felsefenin manevi danışmanlıktaki etkisini en açık şekilde ortaya koymaktadır. Frankl, (2009) insanın en temel güdüsünün haz ya da güç değil, anlam arayışı olduğunu savunmaktadır. Özellikle logoterapisinde öne çıkan "anlam iradesi", danışanın en zor koşullarda bile yaşamına değer katabilmesini sağlaması ile manevi danışmanlığın kriz anlarında umut ve direnç kazandırma işleviyle örtüşmektedir (Frankl, 1963). Bu bakış açısı, manevi danışmanlıkta danışanların dini veya manevi kaynaklarını kullanarak yaşamlarına anlam katmalarına imkân tanıma ile beraber travma, kayıp ve kriz durumlarında danışanların hayatta kalma motivasyonlarını destekleyici bir rol oynamaktadır (Wong, 2012). Bu doğrultuda Frankl'ın Türkiye'de tasavvufî öğretilerle birleştirildiğinde, danışan hem modern psikoterapötik hem de geleneksel-manevi bir destek mekanizmasına sahip olmuş olmaktadır.

Araştırmalar, varoluşçu yaklaşımın manevi danışmanlıkta kullanıldığında, bireylerin içsel bütünlüğünü geliştirdiğini ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir. Örneğin, Wong'un (2010) anlam-merkezli terapi modeli, manevi danışmanlıkla birlikte kullanıldığında, danışanların stres ve depresyonla baş etme becerilerini güçlendirmiştir. Ayrıca, ülkemizde yapılan bazı araştırmalarda da varoluşçu temaların manevi danışmanlık oturumlarında kullanıldığında danışanların manevi farkındalıklarının arttığı ve yaşam doyumlarının yükseldiği görülmüştür (Özkan, 2019; Dilan ve Kayıklık, 2022; Yılmaz, 2022; Konar ve Göcen, 2025).

Felsefi danışmanlık ile manevi danışmanlık arasındaki kesişim bu doğrultuda önem kazanmaktadır. Kierkegaard'ın "inanç sıçrayışı", Heidegger'in "otantik varoluş" anlayışı ve Buber'in "Ben–Sen ilişkisi" kavramları, danışanın hem Tanrı ile hem de insanlarla sahici bir bağ kurmasına katkı sağlamaktadır (Heidegger, 1962; Kierkegaard, 1843/1980; Buber, 1923/1970). Bu kavramlar, manevi danışmanlığın yalnızca teorik olmaktan ziyade aynı zamanda ilişkisel boyutunu da güçlendirmektedir.

2. Yöntem

Bu çalışmada, felsefi ve manevi danışmanlık yaklaşımlarının insanın anlam arayışına katkıları dokümantasyon yöntemiyle analiz edilmiştir. Konuyla ilgili ulusal ve uluslararası kitap, makale ve dergi yazıları taranmış; özellikle psikoloji, teoloji ve felsefe literatüründeki güncel çalışmalar incelenmiştir. Paul Tillich, Martin Heidegger, Søren Kierkegaard, Martin Buber, Viktor Frankl, Rollo May, Carl Rogers, Irvin Yalom ve Harold Koenig gibi önemli düşünürlerin yaklaşımları konu ekseninde yorumlanarak karşılaştırılmıştır. Elde edilen bilgiler, etik, psikolojik ve varoluşsal perspektifler ışığında değerlendirilmiş; ilgili alandaki akademik literatürden seçilen alıntılarla desteklenmiştir.

3. Bulgular

3.1 Felsefi Danışmanlığın Terapiye Katkıları

Literatürde felsefi danışmanlığın en önemli katkılarından biri, danışanın yaşam felsefesini ve dünya görüşünü netleştirmesidir. NPCA'ya göre felsefi danışman, danışanın inanç sistemindeki felsefi boyutları aydınlatmasına yardımcı olmaktadır. Bu süreçte danışan, meselelerine yeni kavramsal çerçeveler getirmekte, varsayımlarını sorgulamakta ve kendi düşünce yapısını geliştirmektedir. Achenbach'ın öncülüğündeki geleneğe göre, birçok yaşam sorununun aslında Platon'dan Epikuros'a kadar felsefi düşünce tarihinde de ele alınmış sorunlar olduğu savunulmaktadır. Örneğin; Lou Marinoff, müşterilerine hayatta karşılaştıkları sorunların ardındaki felsefi soruları tanımlamada ve bu sorulara felsefenin kadim bilgeliğinden yanıtlar bulmada yardımcı olmaktadır. Bu nedenle felsefi danışmanlık bazen "hayat felsefesi üzerine koçluk" şeklinde de adlandırılmakta olup, psikolojik danışmanlıktan farklı olarak doğrudan yaşamın anlamını bulmaya odaklanmaktadır.

Felsefi danışmanlıkta etik de temel bir konudur. Filozofların etik kuramları, bireyin değer çatışmalarını çözmesinde rehberlik sağlamaktadır. Örneğin; bazı yaklaşımlarda felsefi danışman etik ikilemleri inceleyerek danışanın kendi etik bakış

açısını oluşturmaya destek olmaktadır. Bu bağlamda, Bauman'ın ifadesiyle "ahlak bağımsız ve ilk sıraya sahiptir, ilk felsefe etiktir" görüşü önem kazanmakla birlikte felsefenin en temel uygulama alanının etik ve ahlak olduğu anlaşılmaktadır. Felsefi danışmanlıkta kullanılan diyalog ve sorgulama yöntemi, danışanın sorununun kaynağını daha iyi anlamasını sağlayarak psikolojik rahatlama ve çözüm üretme yeteneği kazandırmaktadır.

Felsefi danışmanlık, terapi alanında önemli bir katkı sağlamakta ve terapötik süreçleri tamamlayıcı bir rol oynamaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarının anlamını ve değerlerini sorgulamalarına yardımcı olurken, terapi ise psikolojik sağlık ve duygusal iyileşme üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ancak bu iki alan birbirini tamamlayıcı olup, felsefi danışmanlık terapötik süreçlere önemli katkılarda bulunabilir. Felsefi danışmanlık, terapötik süreçlerde genellikle varoluşsal sorulara ve yaşamın anlamına odaklanmaktadır. Terapistler, depresyon, kaygı ve stres gibi duygusal durumlarla başa çıkmak için başvurulsa da bireylerin yaşamlarının anlamını sorgulamaları, özellikle varoluşsal kaygılarla başa çıkmak için önemlidir. Victor Frankl'ın logoterapi anlayışında olduğu gibi insanların yaşamlarına anlam arayışları, terapötik süreci güçlendirebilir. Felsefi danışmanlık, bireylerin varoluşsal kaygılarla yüzleşmelerine ve anlam arayışlarını terapötik süreçlere entegre etmelerine yardımcı olabilir. Bu tür bir yaklaşım, danışanların içsel dengeyi sağlamalarına yardımcı olabilir (Frankl, 2006).

Felsefi danışmanlık, Sokratik yöntemi kullanarak danışanları düşünmeye teşvik etmektedir. Bu yöntem, bireylerin varsayımlarını sorgulamalarına ve mevcut düşünce yapılarını yeniden değerlendirmelerine olanak tanımaktadır. Terapide de bu tür bir sorgulama önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve diğer terapötik yaklaşımlar, bireylerin olumsuz düşüncelerini sorgulamalarını sağlamaktadır. Felsefi danışmanlık, bu tür terapötik yöntemlerle birleşerek, danışanların sadece duygusal değil, aynı zamanda düşünsel açıdan da

iyileşmelerine yardımcı olabilir. Danışanlar, kendi düşünce ve inançlarını sorgularken, bu süreç içsel farkındalık geliştirebilir (Beck ve Dozois, 2011).

Felsefi danışmanlık, danışanların yaşamlarında anlam ve değer bulmalarına yardımcı olmaktadır. Terapistler, danışanları psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkmak için rehberlik ederken, felsefi danışmanlar bireylerin ahlaki ve etik değerlerini keşfetmelerine yardımcı olabilir. Etik sorular ise yaşamın anlamını ve bireysel sorumluluğu araştırma sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Terapistler, danışanların duygusal iyileşme süreçlerine odaklanırken, felsefi danışmanlar etik soruları gündeme getirerek, bireylerin hayatlarına anlam katmalarını sağlayabilir. Felsefi danışmanlık, danışanların kimliklerini keşfetmelerine ve yaşamlarının anlamını bulmalarına yardımcı olmaktadır. Terapistler, bireylerin geçmiş travmalarıyla başa çıkmalarına odaklanırken, felsefi danışmanlar bireylerin geleceğe dair beklentilerini ve kimliklerini sorgulamalarını sağlamaktadır. Bu süreç, danışanların yaşamlarına daha bilinçli bir şekilde yaklaşmalarını sağlayarak terapötik sürecin daha da derinleşmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, danışanlar kendi potansiyellerine ulaşmak için daha anlamlı bir yol haritası oluşturabilirler (Marinoff, 2002).

Felsefi danışmanlık, psikolojik terapinin yanında bireylerin yaşamlarını daha anlamlı kılmalarına yardımcı olabilecek bir araçtır. Terapötik süreçlerde varoluşsal kaygılar, kimlik sorgulamaları ve etik sorunlar gibi derin sorulara odaklanarak, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına olanak tanımaktadır. Felsefi danışmanlık, terapötik süreçleri zenginleştirerek, bireylerin yaşamlarının anlamını daha derinlemesine keşfetmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, psikoterapiye katkıda bulunan ve onu tamamlayan bir alan olarak öne çıkmaktadır.

3.2. Manevi Danışmanlığın Terapiye Katkıları

Manevi danışmanlık, inançsal ve dini kaynakları kullanarak kişilere destek sunmaktadır. Literatürde, dinî ve manevi pratiklerin bireylere psikolojik direnç

kazandırdığı vurgulanarak Frankl gibi düşünürler, “inanç bir sığınaktır” derken, dinî tutumların kişinin sıkıntı anlarında en güçlü psikolojik korunma mekanizması olduğunu belirtmiştir. Bu görüşe paralel olarak, manevi danışmanlar hastalara dini değerler, ibadetler veya kutsal metinlerdeki öğretiler aracılığıyla umut ve teselli sağlamaktadır. Örneğin, bir hastaya manevi danışmanlık sırasında okuduğu kutsal metin veya dua, o kişinin yaşadığı acıya anlam yüklemesini kolaylaştırabilir. Ayrıca topluluk deneyimi de manevi destek içinde yer almakta olup, kilise, cami ya da dini topluluklara dahil olma, aidiyet hissini ve sosyal desteği güçlendirmektedir. Harold Koenig’in çalışmalarına göre, dinî inanç ve pratiklere katılım genel olarak depresyon ve anksiyete düzeylerini düşürmekte, yaşam doyumu ve iyimserliği artırmaktadır. Manevi danışmanlık bu çerçevede, biyopsikososyal modelin ruhsal boyutunu güçlendirerek bütüncül bir iyileşmeyi teşvik etmektedir.

3.3. Etik ve Psikolojik Açıdan Değerlendirme

Her iki danışmanlık türü de danışanın kimlik ve değer dünyasını irdeleyerek yardımcı olmaktadır. Felsefi danışmanlık, eleştirel düşünceyi ve muhakemeyi ön planda tutarken, manevi danışmanlık inançsal öğreti ve ritüellerle çalışmaktadır. Etik açıdan, felsefi danışmanlıkta danışanın bireysel erdemler ve sorumluluk kavramları üzerine düşünmesi sağlanırken, manevi danışmanlıkta ise daha çok ilahi nimetler, kader, merhamet gibi kavramlar öne çıkmaktadır. Psikolojik açıdan bakıldığında, her iki yaklaşım da bireye “iyi-oluş” (well-being) duygusu kazandırmaktadır. Literatürde, anlamlı bir yaşam sürmenin ruh sağlığı için anahtar olduğu sıkça vurgulanmaktadır. Felsefi ve manevi danışmanlık uygulamalarının ortak çıktılarından biri de danışanın hayatında tutarlılık, amaç ve umut duygularının güçlenmesidir.

Boyut / Danışmanlık Türü	Felsefi Danışmanlık	Manevi Danışmanlık	Ortak Etkiler / Anlam Arayışına Katkısı
Temel Amaç	Danışanın yaşam felsefesini ve dünya görüşünü **netleştirmek**, varsayımlarını **sorgulamak**, eleştirel düşünceyi geliştirmek.	İnançsal ve dini kaynaklarla bireylere destek sunmak, **umut ve teselli sağlamak**.	Bireyin yaşamına **anlam katmak**, hayatında **tutarlılık ve amaç duygusunu güçlendirmek**.
Yaklaşım / Yöntem	**Diyalog, sorgulama, felsefi problem çözme, kavramsal çerçeve geliştirme**.	**Dua, ibadet, kutsal metinler, topluluk deneyimi, manevi ritüeller**.	Danışanın kendini ve deneyimlerini **derinlemesine anlaması**; farklı bakış açıları kazanması.
Etik Boyut	**Bireysel erdemler, sorumluluk**, değer çatışmalarının felsefi çerçevede çözümü.	**İlahi nimetler, kader, merhamet** gibi dini ve manevi değerlerin rehberliği.	Danışanın **etik ve değer dünyasında derinleşmesi**, yaşamda doğru ve anlamlı seçimler yapabilmesi.
Psikolojik Boyut	Eleştirel düşünce ile **sorunları analiz etme ve çözüm üretme**, zihinsel rahatlama.	**Psikolojik direnç, umut, topluluk aidiyeti**, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azalması.	Bireyin **"iyi-oluş" (well-being) düzeyinin artması**, psikolojik rahatlama ve umut hissinin güçlenmesi.
Kaynak / İlham	Kadim felsefi bilgiler: **Platon, Epikuros**, modern felsefi danışmanlık örnekleri (Lou Marinoff).	Dini öğretiler, kutsal metinler, ibadetler, topluluk pratikleri; **Frankl, Koenig**.	Hem felsefi hem de manevi bilgi ve uygulamalar **danışanın yaşamındaki anlam arayışını destekler**.
Anlam Katkısı	Danışanın kendi düşünce yapısını geliştirerek **hayata dair farkındalığını artırır**.	Bireye sıkıntılı anlarda **manevi rehberlik ve umut sunar**, anlam ve teselli sağlar.	Hayatta **amaç, tutarlılık ve umut duygusunun güçlenmesi**; bireyin **anlamlı bir yaşam sürmesine katkı**.

Tablo 3: *Manevi Danışmanlık ile Felsefi Danışmanlık Arasındaki Etkileşimin Bir Göstergesi Olarak İnsanın Anlam Arayışı*

Sonuç ve Öneriler

İnsan varoluşunun temel sorunu olan "anlam arayışı", hem felsefi hem de manevi danışmanlık yaklaşımlarıyla ele alınmaktadır. Felsefi danışmanlık, bireyin düşünce sistemini sorgulayarak ve felsefi kavramları kullanarak yaşam sorunlarını yeniden çerçevelemekte, böylece danışanın kendine özgü çözümler üretmesine katkı sağlamaktadır. Manevi danışmanlık ise inançsal pratiklerle bireye umut, aidiyet ve ruhsal direnç kazandırmaktadır. Her iki yaklaşımda da danışanın yaşamına anlam katma amacı vardır. Bu süreçler etik, psikolojik ve varoluşsal boyutlarıyla danışanın bütünsel iyileşmesine destek vermektedir. Literatür, anlamlı bir yaşam sürmenin ruhsal sağlık için vazgeçilmez olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, psikolojik danışmanlık uygulamalarının felsefi ve manevi boyutlarla zenginleştirilmesi, danışanın varoluşsal doyumuna katkı sağlayabilir.

Elde edilen bulgular, felsefi ve manevi danışmanlık yaklaşımlarının birbirini tamamlayan yönleri olduğunu göstermektedir. Her iki yaklaşım da danışanı pasif

hastalık modeli yerine aktif anlam üretme sürecine dahil etmektedir. Felsefi danışmanlıkta sorunlar, danışanın düşünce sistemindeki çelişkiler olarak ele alınırken; manevi danışmanlıkta sorunlar, inançla sağlanacak bir perspektif yenilenmesi olarak değerlendirilmektedir. Bir yandan felsefi danışmanlık, bireyin özgür iradesine ve akla dayanarak varoluşsal sorunlarla yüzleşmesini teşvik ederken, diğer yandan manevi danışmanlık, ilahi yardım veya ibadet yoluyla içsel güç kazanmayı öne çıkarmaktadır.

Etik açıdan bakıldığında, felsefi danışmanlık daha seküler ve evrensel yaklaşımlar sunabilir. Bauman'ın vurguladığı gibi, felsefenin ilk konularından biri etik olduğuna göre, felsefi danışmanlıkta "ne yapmalıyız?" sorusunu tartışmak doğaldır. Oysa manevi danışmanlıkta etik sorular, çoğunlukla dinî emir ve değerlere referansla ele alınmaktadır. Psikolojik açıdan ise her iki yöntem de bireyin sorunlarına psiko-sosyal zemin sağlamada etkilidir. Örneğin; kanser hastalarında yapılan uygulamalarda hem logoterapi (Frankl) hem de spiritual bakımın hastaların kaygısını azaltıp yaşam kalitesini artırdığı gözlemlenmiştir.

Elbette bu yaklaşımların sınırlılıkları da bulunmaktadır. Felsefi danışmanlık, eleştirel düşünceyi aşırı derecede öne çıkararak bazı danışanlarda yabancılaşmaya neden olabilir. Manevi danışmanlık ise farklı inanç gruplarına mensup ya da inancı bulunmayan kişiler için uygulanabilirliği sınırlıdır. Bu nedenle uygulamada danışanın dünyaya bakışına uygun yöntemin tercih edilmesi önem taşımaktadır. Ayrıca etik açıdan her iki yaklaşımın da profesyonel standartları ve sertifikasyon süreçleri tam olarak yerleşmiş değildir. Örneğin ABD'de felsefi danışmanlık sertifikalı bir eğitim sürecini gerektirirken, manevi danışmanlık çoğunlukla din görevlileri tarafından yürütülmektedir. Türkiye bağlamında ise bu alanların sağlıklı gelişimi için üniversiteler, meslek örgütleri ve ilgili kamu kurumlarının ortak standartlar belirlemesi, sertifikalı eğitim programları oluşturması ve danışmanlık hizmetlerinin kurumsal bir çerçeveye kavuşturulması önerilmektedir. Sonuç olarak varoluşçu felsefe, bireyin temel yaşam sorularıyla yüzleşmesini, anlam arayışını ve

otantik bir yaşam sürmesini merkeze alarak manevi danışmanlığın kuramsal ve uygulamalı yönlerini desteklemektedir. Bu nedenle manevi danışmanlıkta varoluşçu yaklaşımın kullanılması, bireylerin hem psikolojik hem de manevi iyilik hallerini güçlendiren bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Kaynakça

Ayten, A., & Düzgüner, S. (2020). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu.* Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Buber, M. (1970). *I and Thou* (W. Kaufmann, Trans.). Scribner. (Original work published 1923).

Buber, M. (2007). Ben ve sen (S. Budak, Çev.). Ekinoks Yayıncılık.

Center for Substance Abuse Treatment. (1999). Brief humanistic and existential therapies. In *Brief interventions and brief therapies for substance abuse* (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 34, Chapter 6). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64939/

Çelik, G. (2018). Varoluşçu felsefeleri, varoluşçu terapi ve sosyal hizmet. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 19* (3), 417-439.

Dilan, H. & Kayıklık, H. (2022). Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniği. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, *6*, 39-66.

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us.

Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7* (1), 13-17.

Gül, M. E., & Şentürk, H. (2021). Türkiye'de dini/manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *RUSUH Uşak Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi, 1*(2), 115–133.

Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (Original work published 1927).

Heidegger, M. (2011). *Varlık ve zaman* (K. H. Ökten, Çev.). Agora Kitaplığı.

Heidenreich T, Noyon A, Worrell M, Menzies R. (2021). Existential approaches and cognitive behavior therapy: challenges and potential. *Int J Cogn Ther. 14* (1), 209-234.

Hill, C. E., & Nakayama, E. Y. (2000). Client-centered therapy: Where has it been and where is it going? A comment on Hathaway (1948). *Journal of Clinical Psychology, 56*(7), 861–875.

İlk, G., & Bilici, M. (2020). Viktor Frankl örneği ile varoluşçu psikolojide din ve maneviyat. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(17), 45-62.

Kılınçer, H. (2017). *Tıp, psikoloji ve ilahiyat öğrencilerinin Türkiye'deki manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma.*

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Kierkegaard, S. (1980). *Either/Or* (H. V. Hong & E. H. Hong, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1843).
Kierkegaard, S. A. (2017). Ya/Ya da: Bir yaşam parçasından fragmanlar (İ. Gürbüz, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry, 2012*, 278730.
Konar, A., & Göcen, G. (2025). Pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık uygulamalarının etkililiği üzerine üniversite öğrencileri ile nitel bir araştırma. *Değerler Eğitimi Dergisi 23* (49), 211-255.
Marinoff, L. (2000). More than two dozen of life's big questions: An introduction to philosophical practice. Broadway Books.
Marinoff, L. (2002). *Plato not Prozac!*: Applying philosophy to everyday problems. New York: Hyperion.
Marinoff, L. (2002). *Philosophical Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*. London: Routledge.
May, R. (1981). *The meaning of anxiety*. Norton.
Okan, N., & Ekşi, H. (2017). Spirituality in Logotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling, 2*(2), 143-164.
Özkan, A. (2019). *Türkiye'de sağlık hizmetlerinde manevi danışmanlık: Bir karma yöntem araştırması.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
Puchalski, C. (2001). The role of spirituality in health care. *Baylor University Medical Center Proceedings, 14*(4), 352–357.
Rogers, C. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. *American Psychologist, 1*(10), 415–422.
Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*(2), 95–103.
Sartre, J.-P. (2007). *Varoluşçuluk bir hümanizmdir* (S. Budak, Çev.). Say Yayınları.
Tillich, P. (2005). Systematic theology: Vol. 1. University of Chicago Press.

Tillich, P. (2016). Cesaretle var olmak (Ö. Dirlik, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
Wang, P. S., Berglund, P., & Kessler, R. C. (2003). Patterns and correlates of contacting clergy for mental disorders in the United States. *Health Services Research, 38*(2), 647–673.
Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*(2), 85–93.
Wong, P. T. P. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed., pp. 619–647). Routledge.

Woodruff, J. (2002). Pastoral counselling: An American perspective. *British Journal of Guidance & Counselling, 30*(1), 1–12.
Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. Basic Books.

Yao, L., & Kabir, R. (2025). *Person-centered therapy (Rogerian therapy)*. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589708/

Yılmaz, A. (2022). *Manevi danışmanlık ve affetme yönelimli terapiler.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

FELSEFİ DANIŞMANLIKTA YÖNTEM TARTIŞMALARI

Felsefi Danışmanlıkta Metodoloji Arayışı: Teori, Pratik ve Yöntemsel Çeşitlilik Üzerine Bir İnceleme

Aysun Dündar Karaca*

Özet

Felsefe, tarihsel süreç içerisinde Antikçağda sahip olduğu işlevsel zeminden uzaklaşarak soyut ve teorik bir alana dönüşmüş, gündelik yaşamla bağını önemli ölçüde yitirmiştir. Ancak modern dönemde ortaya çıkan teknolojik ve sosyolojik gelişmeler ile bireysel krizler (kimlik, anlam, etik ve yönelim sorunları) felsefenin yaşamla yeniden ilişkilendirilmesini gerekli kılmıştır. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, bireyin yaşamında karşılaştığı varoluşsal ve düşünsel sorunlara felsefi kavramlar, ilkeler ve sorgulama biçimleriyle yaklaşan uygulamalı bir danışma pratiği olarak ortaya çıkmıştır. Disiplin, uluslararası düzeyde olduğu gibi Türkiye'de de giderek kurumsallaşmakta; etik ilkeler, mesleki standartlar ve yöntemsel tartışmalar çerçevesinde gelişmektedir. Felsefi danışmanlık, teorik bir söylemden ziyade pratik ve uygulamaya dayalı bir alandır. Bu alanın, "belirli bir metodolojiye ihtiyaç duyup duymadığı", "kullanılan yöntemlere ilişkin ilkesel bazı belirlemeler yapılıp yapılamayacağı" ve "alana özgü yeni yöntemlerin geliştirilebilirliği" gibi konular, felsefi danışmanlık uygulayıcıları ve alana kuramsal katkı sunan düşünürler tarafından kapsamlı biçimde tartışılmıştır. Literatürde "metodoloji sorunu" olarak adlandırılabilecek bu tartışmalara ilişkin en belirgin tutum, alanın öncüsü olarak kabul edilen Gerd Achenbach tarafından ortaya konulmuştur. Achenbach'a göre, danışman yöntemlerle değil yöntemler üzerinden çalışır, bu "yöntem ötesi bir yönteme" işaret eder. Achenbach'ın aksine felsefi danışmanlığın bir metodolojiye ihtiyaç duyduğu ya da kullanılan yöntemlerin en azından ortak metodolojik ilkeler barındırması gerektiğini savunan düşünürler de olmuştur. Bu metodolojik ilkelerin neler olması gerektiğine ilişkin farklı görüşler mevcuttur. Bu çalışmada, felsefi danışmanlık bağlamında sürdürülen metodoloji tartışmalarına ilişkin kuramsal bir çerçeve sunulması; teori, pratik ve yöntemsel çeşitliliğin analiz edilmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda alanda çalışan önemli uygulayıcıların konuya ilişkin karşıt görüşleri ana hatlarıyla ele alınacak, bu görüşler analiz edilecek, metodolojiye ilişkin tartışmaların alanı tanımlamaya, anlamaya ve alanın gelişimine sunabileceği katkıların yanı sıra bu tartışmaların alandaki kurumsallaşma süreci, etik gerekçelendirme ve uygulama biçimleriyle ilişkisi ele alınıp değerlendirilecektir.

Anahtar Kelimeler: Felsefi Danışmanlık, Metodoloji, Tartışma, Analiz, Metodolojik İlke

The Search for Methodology in Philosophical Counselling: A Study On Theory, Practice, And Methodological Diversity

Abstract

Over the course of its historical development, philosophy has increasingly distanced itself from the practical and functional ground it occupied in antiquity, evolving instead into an abstract and theoretical discipline. Consequently, it has lost much of its connection with everyday life. However, technological and sociological developments in the modern era, along with

* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Doktora Öğrencisi), dundaraysun@hotmail.com, https://orcid.org/0009-0004-4715-0388

individual crises (issues of identity, meaning, ethics and orientation), have made it necessary to reconnect philosophy with life. In this context, philosophical counselling has emerged as an applied counselling practice that approaches the existential and intellectual problems encountered in an individual's life through philosophical concepts, principles and forms of inquiry. The discipline is becoming increasingly institutionalised in Turkey, as it is internationally, and is developing within the framework of ethical principles, professional standards and methodological discussions. Philosophical counselling is a practical and application-based field rather than a theoretical discourse. Issues such as whether this field requires a specific methodology, whether certain principles can be established regarding the methods used, and the feasibility of developing new methods specific to the field have been extensively discussed by practitioners of philosophical counselling and thinkers who contribute to the field theoretically. The most prominent stance on these discussions, which could be referred to as the 'methodology problem' in the literature, was put forward by Gerd Achenbach, who is considered the pioneer of the field. According to Achenbach, counsellors work not with methods but through methods, which points to a 'method beyond methods.' In contrast to Achenbach, there have also been thinkers who argue that philosophical counselling needs a methodology or that the methods used should at least contain common methodological principles. There are different views on what these methodological principles should be. This study aims to present a theoretical framework for the methodological debates in the context of philosophical counselling and to analyse the diversity of theory, practice and methods. Within this scope, the opposing views of important practitioners in the field will be outlined, these views will be analysed, and the contributions that discussions on methodology can make to defining, understanding and developing the field will be examined and evaluated, as well as the relationship between these discussions and the institutionalisation process, ethical justification and forms of practice in the field.
Key Words: Philosophical Counselling, Methodology, Discussion, Analysis, Methodological Principle

Giriş

Tarihsel serüveni incelendiğinde felsefenin, düşünsel etkinliğin teorik temellerinin yanı sıra hayatı anlamlandırma ve yönlendirmeye ilişkin önemli bir uygulama alanını bünyesinde barındıran bir disiplin olduğu görülmektedir. İlkçağda felsefenin bu iki işlevini ifade etmek üzere "theoria" ve "praxis" kavramları birlikte kullanılmış, "theoria", bilgi-bilgelik anlamlarına gelen "sophia" kelimesine işaret ederken; praxis bilginin eyleme geçirilmiş yönüne vurgu yapmak üzere kullanılmıştır (Çilingir, 2007,18). Antik Yunan düşüncesinde Sokrates'in sokaklarda halka gerçekleştirdiği diyaloglar (Weischedel, 2009, 33.), Atina'da felsefenin merkezi sayılan dört okulda; Platon'un "Akademia"sında şekillenen öğretiler, Aristoteles'in Lykeion'da verdiği dersler, Epikuros'un "Bahçe"si ve Kıbrıslı

Zenon'un "Stoa Okulu" felsefenin günlük hayatın içindeki yönünü temsil etmektedir ve bu dönemde felsefe, erdemli bir hayatın nasıl inşa edilebileceğine ilişkin rehberlik etme görevi üstlenmektedir (Gibson, 2021, 51-52.). İnsanı mutlak özgürlüğe götürecek, her türlü gereksinim ve bağlılıktan kurtaracak yolları arayan Kynik düşüncesi, haz merkezli bir pratikle dünyadan kopmadan dünyadan özgürleşebilmenin mümkün olduğunu düşünen Kyrene Okulu, felsefenin salt amacını kişiyi mutluluğa götüren teorik yolları bulmak olarak belirleyen Epikürcülük (Gökberk, 2010, 48;51;87), gibi akımlar felsefenin soyut problemlerden ziyade yaşam pratiklerine odaklanması gerektiği üzerinde durmuş ve felsefenin hayatın içinde yer alan pratik yönüne vurgu yapmışlardır.

Orta çağda Skolastik düşüncenin etkisiyle felsefe, sorgulayan, sorgulatan, akıl ve düşünce gücünü eyleme dönüştüren, erdemli ve mutlu bir yaşam pratiği oluşturmanın yollarını arayan bir disiplin olmayı bırakarak -neredeyse tamamen- Hıristiyan teolojisini açıklama görevi üstlenmiştir (Hadot, 2012, 165-166; Stölzel, 2012, s.69). Modern dönemde, Bacon'dan başlayıp, Hobbes, Descartes, Pascal, Spinoza, Leibniz ve Locke'tan Berkeley' e kadar uzanan süreçte felsefe, bilgi-bilim ve akılcılık perspektifinde kendisine yeni bir konum belirlemiştir. Araçsal aklın kullanımının öne çıktığı bu dönemde, deney, gözlem ve matematiğin baskın olduğu bilgi ve bilim anlayışı, materyalist bir "varlık" düşüncesini de beraberinde getirmiştir. Bu dönemde felsefe özerk ve müstakil bir disiplin olsa da modern bilim ve bilimsel yöntemden önemli derecede etkilenmiştir (Cevizci, 2016, 11-20). Bu sürecin bir sonucu olarak 20.yüzyıla gelindiğinde felsefe, pozitivizm, yeni-pozitivizm, pragmatizm gibi akımların etkisiyle bilimin ölçütleri ve yöntemlerine mahkûm edilerek günlük yaşam pratikleriyle bağı koparılmış, bilimin alanına hapsedilmiş, işlevsellikten uzaklaştırılmıştır (Arslan,2019, 59-60). Ortaçağdan başlayıp 20. Yüzyıla kadar devam eden süreçte büründüğü akademik ve teorik kimlikle felsefe, kişilerin gündelik yaşam içerisindeki pratik sorunlarına temas edebilme özelliğini kaybetmiştir. Ancak bir taraftan modern bilim anlayışının işleyişine yönelik eleştiriler (Cevizci, 2013, 24-25), diğer taraftan yaşanan teknolojik

gelişmeler, küresel ölçekte yaşanan sosyo-kültürel dönüşümler ile bireylerin deneyimlediği kimlik, anlam, yönelim krizlerini ve etik krizleri çözme noktasında psikiyatri uygulamaların yetersiz kalmasının (Achenbach, 2024, xvı-xvıı; McIntyre, 2021, 73-87) bir sonucu olarak felsefenin yeniden gündelik yaşamla ilişkilendirilmesi gerektiğini düşüncesi doğmuştur. Bu gerekliliğin bir sonucu olarak, "felsefenin herkese ait olabileceği", sokaktaki insanın yaşamına dokunabileceği, üniversite dersleri ve akademik çalışmalarla sınırlı kalmasına gerek olmadığı düşüncesinden hareketle 1980'lerin başında Almanya'da doğan felsefi danışmanlık (philosophical counseling) (Lahav, 2017, 35) bir diğer adıyla felsefi pratik (philosophical practice) (Achenbach, 2024) hareketinin öncüsü Alman düşünür Gerd B. Achenbach olmuştur. Achenbach, yaptığı çalışmalarla felsefenin tekrar bireyin gündelik yaşamına dokunan, varoluşsal ve düşünsel sorunlarla ilgilenen bir pratik olarak yeniden canlandırılabileceğini göstermiştir. Achenbach'ın açtığı ilk "felsefi danışma ofisi", bu yönelimin somut başlangıcı kabul edilmektedir. Böylelikle felsefe, tarihsel süreçte kaybettiği pratik ve işlevsel rolünü yeniden üstlenmeye aday bir alan olarak gündeme gelmiştir. Achenbach'ın çalışmalarını 1987'de Holanda'da başlayan çalışmalar izlemiştir (Schuster, 1991, 219-223). Devamında İsrail'de alana ilişkin çalışmalar yapılmış (Lahav,1996,260), 1999'da Marinoff tarafından yayınlanan "*Plato, Not Prozac*" isimli eserle birlikte felsefi danışmanlık kıtalararası bir nitelik kazanmıştır (Achenbach, 2024, xvı). Bugün Dünyanın birçok ülkesinde alana ilişkin konferanslar, sempozyumlar ve eğitim programları düzenlemekte, dernekler kurulmakta, uygulamaya ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmaktadır.

Kuramsal Tartışmalar: Felsefi Danışmanlığın Tanımı ve Amacı

Felsefi danışmanlığın kurucusu sayılan Achenbach, "philosophical praxis"i açıklarken, bunun psikoterapilere alternatif bir çeşit felsefi yaşam danışmanlığı olduğunu ifade eder. Ona göre felsefi danışmanlık, acıları ve sorunlarıyla yüzleşemeyen, hayatlarıyla hesaplaşamayan, ne çözebildikleri ne de kurtulabildikleri

yaşam sorunları tarafından kuşatılmış ya da yaşam içerisinde bulundukları noktanın, gerçek potansiyellerine denk gelip gelmediğini anlayamayan, bu yüzden de kendilerini yük altında hisseden insanların yaşamlarını sorgulamalarını sağlayan bir uygulamadır (Achenbach 2024, 1).

Marinoff'a göre, felsefi danışmanlık, kişiler arası çatışmalardan orta yaş krizlerine, ahlaki ikilemlerden varoluşsal kaygılara, kayıplarla başa çıkmaktan anlamlı bir yaşam sürmeye kadar bir dizi günlük sorunu çözmeye veya yönetmeye yardımcı olabilecek felsefi bir pratiktir. Bu pratiğin en önemli özelliği danışanın perspektifinden bakarak sorunları çözmeye çalışmasıdır. Günlük yaşamda karşılaşılan zorluklar çok kez beyin hastalıklarından ya da duygusal travmalardan değil, kişinin yaşam içerisindeki konumundan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle de bu sorunlar, psikiyatrik tedavilerden ziyade kişinin yaşam içerisinde durduğu yer, niyetleri arzuları, bağlılıkları, inançları ve özlemleri incelenerek çözümlenebilir. Bu da özünde felsefenin görevidir (Marinoff, 2001, xıx). Felsefi danışmanlığın ortaya çıkışının temelinde de psikolojinin artık modern insanın sorunlarına tatmin edici çözümler sunamaması yatmaktadır (Marinoff,1999, 16-17).

Lahav, felsefi danışmanlığın, sokaktaki kişinin ikilemlerini, çıkmazlarını ve yaşam sorunlarını felsefi öz-inceleme yoluyla ele alan bir yaklaşım olduğunu söyler. Danışmanın bu süreçteki rolü, felsefi bir öz-incelemeye öncülük etmek ve böylece danışanların kendilerine ve dünyalarına ilişkin felsefi anlayışlarını geliştirmelerine yardımcı olmak; onları sorunları ve yaşamlarıyla kendi yöntemleriyle başa çıkmaları için güçlendirmek (Lahav, 1996,259) ve buna yardımcı olacak rasyonel araçlar sunmaktır (Lavah, 1993,243-252). Lahav'ın felsefi danışmanlık tanımında, "kendi kendini sorgulama süreci", "ampirik olmayan eleştirel yöntem", "alana ilişkin yaşanmış anlayış" ve en önemlisi "amaç olarak bilgelik" olmak üzere dört temel bileşen vardır.

Danışmanlık pratiğinin felsefi teoriler tarafından yönlendirilen bir eylem, temel etik tutumlara karşılık gelen birtakım alıştırmalar ve tıbbi pratiklerden

(özellikle psikoterapötik) ziyade danışanın pratiğin öznesi olarak belirleyici olduğu bir danışmanlık türüne atıf yaptığı, bu üç unsurun iç içe olduğu, ikincisinin birincisini, üçüncüsünün ise ilk iki unsuru teşvik ettiği ve mümkün kıldığı söylemek mümkündür (Kramer, 1995, 331). Pratik uygulamalarda amaç, kişinin inançları, değerleri, varsayımlarıyla deneyimleri arasındaki bağlantıyı keşfetmesini; böylece kendileri ve içinde bulundukları durumları daha iyi anlayabilmelerini ve gündelik sorunlarıyla baş edebilmelerini sağlamaktır (Segal, 1995, 119.).

Bununla birlikte felsefi danışmanlığın birbirinden farklı nitelik ve içerikte tanımları olduğunu, her uygulayıcının kendi bakış açısına göre alanı tanımladığını, bu tanımlardan her birinin felsefi danışmanlığın bir yönüne vurgu yaptığını ancak alana ilişkin üzerinde ittifak sağlanmış kapsamlı bir tanımlamanın henüz yapılmadığını hatırlatmakta fayda vardır. *Defining Philosophical Counselling* adlı makalesinde Drick Louw (2013), tanımlama sorununa ilişkin panoromik bir bakış açısı sunarak felsefi danışmanlığın teorik ve pratik tanımlarından; tekçi ve çoğulcu tanımlardan son olarak tözel ve karşıt tanımlamalardan bahsetmekle birlikte, felsefi danışmanlığı, temelde, eğitimli bir filozof tarafından danışana verilen profesyonel bakım olarak tanımlar (2013, 61-65).

Disiplini tanımlama çabalarının yanı sıra felsefi danışmanlığın temelinde yer alan "felsefi pratik"in ne olduğu ya da ne olabileceği, neleri kapsayabileceği sorusu da felsefi danışmanlığın nasıl tanımlanması gerektiği sorusuyla ilişkili olarak alanda benzer şekilde tartışılmaktadır (Stölzel, 2012,67).

Felsefi danışmanlığı tanımlama ve danışmanlık uygulamalarındaki felsefi pratiğin kapsamına ilişkin sorunlar bizi alana ilişkin metodolojik tartışmalara ve yöntemsel çeşitliliğin alana etkisini araştırmaya sevk etmektedir. Tanımlama, üzerinde konuşulan alanı eksiksiz olarak ifade etmesi, açıklamasının yanı sıra alanı sınırlarının belirlenmesi açısından da önemlidir (Cevizci, 1999, 222). Felsefi danışmanlık söz konusu olduğunda tanımlama sorununun sadece felsefi danışmanlığı anlama ve uygulama açısından değil aynı zamanda alanın bir meslek

olarak kurumsallaşması ve alana ilişkin eğitim standartlarının belirlenmesi noktasında da sorunlara yol açacağı düşünülmektedir (Louw, 2013, 61.).

Metodoloji Arayışı

Felsefi danışmanlık teorik bir temele sahip olmanın yanı sıra önemli ölçüde pratik ve uygulamaya dayalı bir alandır. Bu alanın, "belirli bir yönteme ihtiyaç duyup duymadığı", "kullanılan yöntemlere ilişkin ilkesel bazı belirlemeler yapılıp yapılamayacağı" ve "alana özgü yeni yöntemlerin geliştirilebilirliği" gibi konular, felsefi danışmanlık uygulayıcıları ve alana kuramsal katkı sunan düşünürler tarafından kapsamlı biçimde tartışılmıştır. "Metodoloji arayışı" olarak isimlendirebileceğimiz bu durum bizi yöntemsel bir çeşitlilikle karşı karşıya getirmiştir.

Felsefi danışmanlığın belirli bir yönteme ihtiyacı olup olmadığı sorununa ilişkin en belirgin tutum alanın kurucusu olarak görülen Achenbach'a aittir. Onun yönteme ilişkin görüşleri, felsefi düşünceye, danışmanlığın doğasına ve psikoterapiye ilişkin görüşleriyle ve danışmana yüklediği görevlerle doğrudan bağlantılıdır (Achenbach, 1995, 70-73). Achenbach, felsefi uygulamaların belirli bir yönteme sahip olmasının pozitivist düşüncenin bir ürünü olduğunu (Mc Call, 1996,70-71), her yöntemin bize bir şey öğretirken, başka bir şeyi gözden kaçırmamıza neden olduğunu, yöntemlerin tikelleri düzenleme gücü olduğunu, tikel olan her şeyin geçerliliğini genelden aldığını ancak tikelin sınırlı statüsünün en iyi ihtimalle göreceli ve geçici bir geçerliliğe sahip olduğunu, yerleşik terapilerin temelinin de tikellere dayandığını söyler. Felsefi pratiğin eleştirel perspektifi, tikeli düzenleyen yöntemin üzerinde yer alır (Achenbach, 2024, 156). "Felsefi danışmanlar hangi yöntemi izlemelidir?" sorusuna Achenbach, "felsefe yöntemlerle değil, en iyi ihtimalle yöntemler *üzerinde* çalışır" diye cevap verir. Yönteme itaat bilimlere özgüdür, felsefe, doğası gereği, aşınmış rutinleri kullanmak yerine doğru yolu her seferinde yeniden arar. Bu aynı zamanda danışanların felsefi olarak önceden belirlenmiş bir çizgide yönlendirilmesinden ziyade kendi yollarını bulmaları

konusunda onlara yardımcı olmak anlamına gelmektedir (Achenback, 2024, 1). Achenbach'ın yöntem konusuna ilişkin bu bakış açısı daha sonra Schuster tarafından "*açık uçlu yöntem, yöntem olarak yöntem*", *"yöntem ötesi yöntem"* olarak isimlendirilmiştir (Schuster, 1999, 169). Achenbach'ın felsefi danışmanlık için teklif ettiği yöntem ötesi yöntemin temelinde onun felsefi deneyimi "şüphe" ile karakterize etmesi yatmaktadır. Felsefi deneyimin amacı, kesin, doğru, şüphe götürmez gibi görünen her şeye şüpheyle yaklaşmaktır. Felsefi deneyim açısından şüphecilik iki açıdan oldukça önemlidir. Bunlardan ilki, şüpheciliğin, açık uçlu bir bakış açısını korumak için gerekli oluşudur (Achenbach, 2024, 73). Açık uçlu bakış açısına göre danışmanlık, kişinin kendisini ve dünyayı sürekli yorumlaması sürecidir; hayat aralıksız bir yorumlama sürecidir ve bu süreç istikrarlı bir sonuç hedeflemez (Lahav, 1995,21). Şüpheciliğin ikinci önemli fonksiyonu, reddedilmiş, bitirilmiş veya "yanlış" açıklanmış her şeye yeniden ilgi duymaya teşvik edici olmasıdır (Achenbach, 1995, 73). Achenbach'ın şüpheye ilişkin düşüncelerine eleştirel düşünme yetisi eşlik etmektedir. Felsefi uygulama, kendisine yöneltilen ihtiyaçlara hizmet etmek yerine bu ihtiyaçları sorgulamalı ve kapsamlı bir şekilde eleştirmelidir. Felsefi uygulamaların amacı, ihtiyacı olduğu gibi kabul etmek yerine onu incelemek ve geliştirmektir (Achenbach, 2024, 50-55).

Achenbach'ın düşüncesi her ne kadar danışma sürecinin yöntemsel sınırlardan muaf tutularak özgürleşmesini sağlıyor ve tüm yöntemleri kullanılabilir kılarak danışmana önemli bir hareket alanı tanıyor gibi görünse de önemli eleştirilere maruz kalmıştır.

Ida Jongma, metodolojik tartışmalara ilişkin "felsefi danışmanlıkta felsefi olan nedir?", "felsefenin diğer danışmanlık türlerinden farkı nedir?", bir felsefi danışmanlık seansının değerlendirme kriterleri neler olmalıdır?" gibi soruları hatırlatır ve metodolojik meselelerin hepsinin aslında "felsefi danışmanlık için ortak bir yöntem var mıdır, yoksa her danışman kendi yöntemini mi kullanmalıdır?" sorusunun birer tezahürü olduğunu hatırlatır. Eğer Achenbach'ın önerdiği yöntemsel

çoğulluk, her danışmanın kendi yöntemini kullanması ve bu yöntemler arasında ortak noktaların bulunmaması düşüncesi kabul edilirse, felsefi danışmanlık mesleğinin sınırlarının çizilememesi, alanın belirsizleşmesinin danışanlara yansıması ve danışanları felsefi danışmanlığa yönlendirmenin son derece zor olacağı gibi sorunlarla karşılaşılması muhtemeldir. Jongma ayrıca her insanın ve durumun benzersiz olduğu varsayımından hareketle danışmanlara istediklerini yapma özgürlüğü tanınmasının oldukça tehlikeli sonuçları olabileceğini, son olarak da felsefi danışmanlığın profesyonel bir statüye kavuşması için teorik çerçevesinin netleştirilmesi gerektiğini vurgular (Jongma, 1995, 30-32).

Achenbach'ın yöntem görüşüne benzer bir eleştiri de Goord (1998) tarafından yapılmıştır. Goord, eğer her yöntem geçerli sayılır ve felsefi uygulamayı yönlendirecek genel bir kriter olmazsa felsefi danışmanın, tıbbi tedavi gerektiren psikolojik rahatsızlıkları tespit edemeyeceğini dahası onu tedavi etmeye çalışacağını söyler.

Boele, bu eleştiriler dışında farklı bir noktaya temas eder: Yöntem birliği, felsefi danışmanların uyması gereken standartların ve felsefi danışmanlık eğitiminin kriterlerinin belirlenebilmesi açısından önemlidir (Raabe, 1999, 59).

S. Ziniach, Achenbach'ın yöntem ötesi yöntemini değerlendirirken iki önemli noktaya dikkat çeker. Buna göre, yöntemsel tek düzeliği reddeden görüşün altında Achenbach'ın "şüphe" kavramına duyduğu bağlılık yatmaktadır ki Achenbach, ısrarla vurguladığı şüpheciliğin kapsamını tartışmamıştır. Şüphecilik terimiyle ifade edilmek istenen şeyin, "hakikat iddialarına ilişkin yargıda bulunmamak mı" olduğu yoksa "bu tür iddialara şüpheyle yaklaşmak mı gerektiği" konusu netliğe kavuşturulmamıştır. Ayrıca doğru olabilecek iddialara karşı bile şüpheci yaklaşılması gerektiği düşüncesi, basit argümanlarla çürütülebilecek nitelikte bir iddiadır (Ziniach, 2004, 53). Ziniach, ikinci önemli noktanın eleştirmenler tarafından gözden kaçırıldığını düşünmektedir. Aslında Achenbah'ın yönteme ilişkin iddiası, danışmanın herhangi bir yöntemi seçebileceği iddiasından başka bir şey değildir.

Oysa psikoterapi okullarının sayısı düşünüldüğünde bu "çok fazla" yönteme karşılık gelmektedir. Psikoterapi ve felsefi danışmanlık arasındaki ayrım ve gerekli eğitimi almamış felsefi danışmanların kullanmaya yetkili olmadıkları yöntemleri uygulamamaları gerektiği düşünüldüğünde aslında Achenbach'ın tüm yöntemlerin danışmana açık olmasını içeren "yöntem ötesi yöntem" fikrinin sürdürülebilir olmadığı fark edilmektedir (Lahav, 1995, 11-12).

Bu eleştiriler, Achenbach'ın aksine, danışmanlık seanslarını katı kurallarla sınırlamadan, temel ilkeler belirleyerek ortak metodolojik bir çerçeve oluşturmanın mümkün ve gerekli olduğu düşüncesini de beraberinde getirmektedir. Ortak bir çerçeve oluşturulması, felsefi danışmanlık için staj ve süpervizyon içeren eğitim programlarını da gerekli kılacaktır. Ayrıca bu ortak çerçeve, felsefi danışmanlık seanslarının belli açılardan incelenebilir olmasına da katkı sağlayacaktır (Jongma, 1995, 31).

Felsefi danışmanlık için ortak yöntemsel bir çerçeve teklif eden düşünürlerin çıkış noktası danışman-danışan ilişkisinin karşılıklı iş birliği sürecine dayalı yapısı olmuştur. Diyalog temelli bu süreç "dönüştürücü" güce sahip, her türlü önyargıdan uzak "açık bir konuşma" (Morstein,1989, 6.) içerir. Bu konuşma, danışanın kendisini anlamasını ve tanımasını dahası kendi sorunlarına tanı koymasını amaçlamaktadır. Bu bir çeşit hasta-terapist ilişkisi olmadığından (Bakkers, 1995) danışanı tedavi etmek gibi bir amaç içermez (Mijuskovic, 1995, 85-87.). Danışman ve danışan bu ilişkide karşılıklı felsefe yaparlar (Lahav, 1996b, 260) ve danışman danışanın sorunlarına empatik bir tavırla yaklaşarak, felsefi sorgulama yoluyla kişinin kendisine ya da genel olarak hayata dair yeni kavrayışlar kazanmasına yardımcı olur.

Danışanı, danışma sürecine yönlendiren bazı "sorunlar" ya da "ihtiyaçlar" vardır. Bunlar kişinin hayatını sorgulaması, yaşam içerisindeki yerini tespit etme ihtiyacı, içinde yaşadığı dünyayı anlamlandırma gibi ontololojik bir temele sahip olabileceği gibi aile içi problemlerine çözüm arama, yas sürecini yönetme, bir konuda karar verme gibi gündelik pratik sorunları çözmeye yönelik faydacı bir

temele de sahip olabilir. Danışanı, felsefi danışmana getiren temel sebep ya da sorun her ne olursa olsun onu çözme fikri beraberinde bir yönteme sahip olma ihtiyacını doğurur. Problem çözümlerine ilişkin bazı genel ilkeler olduğundan bu ilkeler felsefi danışmanlık uygulamalarına da uyarlanabilir. Her ne kadar tekil bir sorun üzerinde yöntem geliştiriliyor olsa da geliştirilen yöntem daha sonra ilkesel olarak genelleştirilerek farklı sorunlar için de kullanılabilir. Felsefi danışmanlık süreçlerinde kullanılan bazı mevcut yöntemler olmakla birlikte, her uygulayıcı, uygulama amaçlarına ve temel problem çözme ilkelerine uygun olarak yeni yöntemler önerebilir (Hagiu&Bortoş&Tamaş, 2023,46). Genel ilkelere bağlı ortak, yöntemsel bir çerçeve çizilmesinin mesleğin sınırlarının belirlenmesi, diğer çalışma disiplinlerinden farklı olduğu yönlerin vurgulanarak özgünlüğünün ifade edilmesi, mesleki etik ilkelerin ve eğitim standartlarının tespit edilebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Louw, 2013, 61-63.; Jongma, 1995,30-31. Altunbaşak, 2015, 26). Disiplinin her ne kadar gelişme ve kurumsallaşma sürecini tamamlamadığı (Mace, 1999, s. 271; Sivil,2009, s.199) göz önünde bulunduruluyor olsa da yöntemsel bir çerçeve belirlenmesinin alana ilişkin cevap bekleyen soruları yanıtlama noktasında önemli bir ihtiyaç olduğu, bu ihtiyacın giderilmesinin disipline önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntemsel Çeşitlilik

Metodoloji arayışının bir sonucu olarak felsefi danışmanlık, uygulama alanında farklı teorik yönelimlerin ve pratik araçların buluştuğu bir disiplin olarak karşımıza çıkmaktadır. Yukarıda da bahsedildiği üzere Achenbach'ın "yöntem ötesi yöntem" anlayışı ile belirli ilkeler çerçevesinde metodolojik standartlar geliştirilmesi gerektiğini savunan yaklaşımlar arasındaki gerilim, bu çeşitliliğin arka planını oluşturur.

Felsefi danışmanlık uygulamaları incelendiğinde, felsefe tarihine yön veren temel yaklaşımların yanı sıra, alanın disiplinlerarası karakterinin bir yansıması olarak bir dereceye kadar diğer disiplin türlerinden yaklaşım, yöntem ve teknikler

ödünç alındığı (Hagiu&Bortoş&Tamaş, 2023,48), ayrıca felsefi danışmanlar tarafından alana özgü çeşitli yeni özgün yöntemler oluşturulduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bu yaklaşım, yöntem ve teknikleri analiz etmenin pek de kolay olmadığını ifade etmekte fayda vardır. Raabe yöntemsel çerçeve sorununu analiz etmenin önündeki en temel engellerden birinin kavram kargaşası olduğunu hatırlatır. Alanda çalışan birçok yazar "yöntem, "yaklaşım", "prosedür", "teknik" gibi kavramları birbirinin yerine kullanmakta, bir kaynaktaki "yöntem" başka bir kaynakta "yaklaşım" olarak yer almakta hatta aynı kaynak içerisinde uygulama bazen "yöntem", bazen "yaklaşım" olarak ifade edilmektedir. Bu kavram kargaşasının önüne geçmek için Raabe, bir uygulayıcının kişisel tarzı veya bir yöntemi uygulama biçimi olarak "yaklaşım" kavramını, uygulamalar, prosedürler ve tekniklerden oluşan özel bir uygulamayı ifade etmek içinse "yöntem" kavramını kullanmayı teklif eder. Örneğin, danışman ve danışan arasındaki diyalog, bir dizi felsefi danışmanlık yönteminde ortak olan bir teknik veya prosedürdür; "Sokratik Diyalog" ise bazı felsefi danışmanlar tarafından kullanan bir yönteme verilen isimdir (Raabe, 1999, 70-71). Bağlayıcılığı tartışılabilir olmakla birlikte, yöntem üzerine konuşmayı kolaylaştırması açısından Raabe'nin sınıflandırması önemlidir.

Felsefi danışmanlık uygulamalarında hem teorik felsefeden hem de diğer disiplinlerden alınarak kullanılan birçok yaklaşımdan söz etmek mümkündür:

Bireyin öznel yaşantılarının anlamlı bir biçimde kavranmasını hedefleyen fenomenolojik yaklaşım, danışanın kendi deneyimlerine yönelmesini, sorunlarını bilinç düzeyinde açığa çıkarmasını ve bu sorunlara yönelik özgün çözümler geliştirmesini teşvik etmiştir. Sorunların olgusal boyutunu açığa çıkararak onların kökensel dinamiklerine ulaşmayı ve bu yolla daha kalıcı çözüm olanakları üretmeyi mümkün kılmıştır. Bunun yanı sıra, danışma sürecinde danışmanın yalnızca gözlemci bir konumda kalmayıp, danışanın yaşantı dünyasının bir parçası olarak sürece dâhil olmasına imkân tanımış; böylece danışmanın, danışanın perspektifinden

fenomenleri değerlendirebilmesine epistemolojik bir zemin sağlamıştır (Young, 2010,33; Mc Mahon, 2024,148; Pananit, 2024,148)

Felsefi danışmanlık pratiğinde, danışanların duygusal akıl yürütmelerine nüfuz eden mantıksal tutarsızlıkları ve temelsiz öncülleri sistematik biçimde açığa çıkarmalarına imkân sağlayan yöntemsel bir çerçeve olarak işlev gören, temellerini Descartes'in düşüncelerinden alan kartezyen bakış açısıyla, danışman, danışanın kökleşmiş kanaat ve dogmatik kabullerini metodik şüphenin eleştirel alanına dâhil eder. Şüphe aşamasının ardından, danışanın daha rasyonel, temellendirilebilir ve gerekçelendirilebilir inançlar geliştirmesine aracılık edilir. Sürecin üçüncü aşamasında, danışman, danışanın bu yeni epistemik birikimi analitik bir gözle yeniden değerlendirmesine eşlik eder ve bunun sonucunda daha bütüncül, içsel tutarlılığı yüksek bir dünya görüşü inşasına zemin hazırlar. Nihai aşama ise, elde edilen tüm kazanımların sistematik olarak gözden geçirilmesini ve doğruluklarının denetlenmesini içerir (Cohen, 2013,160-161).

Danışma sürecinde, danışanın öznel dünyasını, varoluş biçimini ve kişisel anlam ufkunu daha bütünlüklü bir biçimde kavramasına katkı sağlayan hermenötik yaklaşım, danışmana yalnızca dilsel ifadelerin ardında yer alan anlam katmanlarını çözümleme imkânı sunmakla kalmaz; aynı zamanda danışanın öznel dünyasını, varoluş biçimini ve kişisel anlam ufkunu daha bütünlüklü bir biçimde kavramasına katkı sağlar. Danışan açısından ise hermenötik yaklaşım, bireysel deneyimlerin yeniden yapılandırılması, mevcut yaşantıların farklı anlam perspektiflerinden değerlendirilmesi ve bu süreçte danışmanla kurulan karşılıklı ilişkinin anlamlı bir bağlama oturtulması noktasında işlevseldir (Reuther, 2013, 148-152; Svhustijer, 2024,126).

Sokratik yaklaşım, felsefi danışmanlıkta sıkça başvurulan temeli Sokrates'in diyalog yoluyla çürütme (elenchus) yöntemine dayanmaktadır. Danışma sürecinde, süreci başlatan duruma ya da soruna ait bir soru sormakla başlayan yöntem, öncüllerin ve varsayımların sorgulanması, diyalojik analiz ve tartışma ile devam

eder, sonuçta danışanın öz farkındalığını artırması ve düşüncelerini yeniden yapılandırması amaçlanır. Danışanın düşünsel bağımsızlığını ve eleştirel yeteneğini geliştirmesi, sorunların mantıksal bir çerçevede değerlendirilmesine sağlaması, teorik felsefi bilginin pratiğe aktarımına imkan vermesi gibi felsefi danışmanlığın amaçlarıyla birebir uyuşması nedeniyle Sokratik yaklaşım, danışmanlık seanslarında sıkça kullanılmaktadır (Taylor, 2013, 71; Lahav, 1996, 260; Lahav,1995, 3-7; Hanna, 1996,14-24).

Danışanların öz farkındalık düzeylerini artırmak ve eleştirel düşünme kapasitelerini geliştirmek olan kazüistik yaklaşım, vakaların analizi üzerinden ilerler; danışanın karşılaştığı somut durumların sistematik biçimde incelenmesi yoluyla, bireyin kendi değerler sistemini, inançlarını ve düşünsel yönelimlerini daha açık bir şekilde görmesine imkân tanır. Felsefi danışma bağlamında kazüistik yaklaşım, danışanın kendi dünya görüşünü tanımasını, sorgulamasını ve geliştirmesini kolaylaştırıcı bir işlev üstlenir (Taylor, 2013, 70-75).

Felsefi danışmanlık uygulamalarında oldukça yaygın olarak kullanılan eleştirel düşünme yaklaşımının temel fikri, felsefenin eleştirel bir araştırma biçimi olduğu; bu nedenle argümanların formülasyonu, mantıksal geçerlilik ve yanlışlıkların tespiti, kavramların analizi ve varsayımların ortaya çıkarılması gibi çeşitli düşünme araçları veya teknikleri kullandığıdır. Danışanların kişisel sorunları, davranışları, inançları ve duygularını analiz ederken bu yaklaşımdan yararlanılabilir. Yaklaşım spesifik bir sorunun çözümü için kullanıldığında (evlilik stresi, iş kaygısı vb) problem çözme yaklaşımı olarak da adlandırılabilir (Lahav, 2013,85).

Bu ve benzeri pek çok felsefi yaklaşıma felsefi danışmanlık uygulamalarında yer verildiği, kullanılacak yaklaşımı danışmanın bakış açısı, eğitimi ve uygulayıcı yeterliliğinin yanı sıra danışanın ihtiyaçlarının belirlediği görülmektedir. Yöntem çeşitliği altında ele alınıp değerlendirilmesi gereken bir diğer mesele alanın uygulayıcıları tarafından formüle edilerek geliştirilen felsefi danışmanlığa özgü yöntemlerdir.

Felsefi danışmanlığın ABD'de geniş kitlelere ulaşmasına ve popülerlik kazanmasına önemli katkı sağlayan L. Marinoff, felsefi danışmanlık uygulamaları için PEACE, MEANS ve "İki Aşamalı Yöntem" olmak üzere üç ayrı yöntem geliştirmiştir. PEACE, "Sorun- Duygu-Analiz- Derin Düşünme ve Denge" aşamalarından oluşan, metodoloji öngörmeyen ancak danışmanlık süreci için bazı öneriler teklif eden içeriksiz bir yöntem formudur (Marinoff, 2001, 167). MEANS, Gerçeklik Anları-Beklentiler- Bağlılıklar-Negatif Duygular ve Akıllıca Seçimlere vurgu yapan, kişinin kendi felsefe evinin inşasına yardımcı teknikler içeren bir yöntemdir (Marinoff, 2007, 351-356). "İki Aşamalı Yöntem", genellikle **ilk aşamada sorunun analiz edilmesi ve temellendirilmesi** ile ikinci aşamada soruna **çözüm üretme ve yaşamla ilişkilendirme** aşamalarından oluşur. Danışanın "karar felci" yaşadığı durum, önce rasyonel ve mantıksal olarak analiz edilir, ardından elde edilen anlayış danışanın yaşamında uygulanabilir çözümler üretmek için kullanılır (Marinoff, 1995, 175-177). Her üç yöntem de danışanı merkeze koyar, düşünsel araçlar ve mantıksal çerçeveler sunar, felsefi bilgiyi yaşamla bütünleştirir. PEACE, daha genel; MEANS daha araçsal ve analitik, iki aşamalı yöntem ise süreç odaklı ve kademeli bir yaklaşım sunar.

Cohen tarafından formüle edilen LBT (Mantık Temelli Terapi), danışanın düşünsel süreçlerini mantıksal bir çerçeveye oturtarak düzenlemeyi ve böylece danışanın daha rasyonel, tutarlı ve temellendirilebilir bir düşünce yapısı geliştirmesine yardımcı olmayı hedefler. Altı aşamadan oluşan yöntemde ilk olarak, danışanın duygusal muhakemesini, ikinci aşamada mantıksız düşünce kalıplarını tanımlama, üçüncü aşamada mantıksız önermeleri çürütme, dördüncü aşamada çürütülen önermeleri mantıklı önermelerle değiştirme, beşinci aşamada dördüncü aşama için tevsik edici felsefi bir yol bulma ve son aşamada bir eylem planı dahilinde felsefi yöntemi uygulama (Cohen, 2013, 14-22; Cohen, 2016, xix) basamakları yer alır.

Anette Prins- Bakker'ın evlilik danışmanlığı için formüle ettiği "Anlat Bana…" , "Sen Kimsin", "Hayatın Nasıl?", "Şu An Hayatının Hangi Evresindesin", "İlişkiyi Sorgulama" ve "Evlilik Devam Etmeli Mi?" başlıklarından oluşan altı aşamalı yöntem (Bakkers, 1995, 136-138); Raabe'nin Prins-Bakker'ın altı aşamalı evlilik danışmanlığı yöntemini genel sorunlara uygulamak üzere yeniden düzenlediği danışanların diyalog yoluyla kendilerini keşfetmelerini sağlamayı amaçlayan "serbest yüzer" "acil sorun çözümü", "öğretme ve öğrenme" ve " aşkınlık" aşamalarından oluşan "dört aşamalı yöntemi" (Raabe, 1999,175-176; Raabe, 2001, xxi) ; Lydia Amir'in danışanın ihtiyaçlarını formüle edecek bir soru sormasını isteyerek başlayıp alternatif cevaplar üzerinden danışma sürecini geliştirdiği, kendi adıyla bilinen "Amir Yöntemi" (Amir, 2003, 36-41; Iftode, 2010, 39) ile Adrian HAGIU, Sergiu BORTOŞ, Losif AMAŞ tarafından G. Polya'nın problem çözme ilkesinden hareketle formüle ettikleri, gündelik sorunları çözmeye yönelik, danışan merkezli "IPAA"(Hagiu&Bortoş&Tamaş, 2023, 53-55) gibi yöntemler de felsefi danışmanlık alanı için özel formüle edilen yöntemlere örnek gösterilebilir.

Felsefi danışmanlık uygulamalarına ilişkin mevcut yöntemsel çeşitlilik, disiplinin tek bir yöntem ya da belirli bir kültürel bağlama indirgenemeyecek ölçüde esnek ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Ancak bu çeşitlilik, ortak metodolojik ilkelerin yokluğu nedeniyle eleştirilere de konu olmaktadır. Felsefi danışmanlığın hâlen gelişmekte olan bir alan olduğu dikkate alındığında, pek çok yeni yöntem ve yaklaşımın ortaya çıkması, disiplinin doğal bir evrim süreci olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, bu yeni yöntemlerin ilkesel bir çerçeveye oturtulup oturtulamayacağı ve hangi ölçüde standartlaştırılabileceği, ilerleyen dönemlerde disiplinin gelişim sürecine bağlı olarak netlik kazanacaktır.

Sonuç ve Değerlendirme

Felsefi danışmanlık, modern dünyada bireylerin karşılaştıkları kimlik, anlam, etik ve yönelim krizlerine felsefi bir perspektiften yaklaşan özgün bir alan olarak

ortaya çıkmıştır. Antikçağ'da yaşam bilgeliği olarak işlev gören felsefenin tarihsel süreçte kaybettiği pratik boyutunu yeniden gündeme getirmesi, bu disiplinin en temel katkılarından biridir. Felsefi danışmanlık, bireylerin gündelik yaşam sorunlarını felsefi kavramlar, ilkeler ve sorgulama biçimleri aracılığıyla ele almalarını sağlayarak, felsefenin yaşamla bağını yeniden kurmaktadır.

Çalışma boyunca ele alındığı üzere, felsefi danışmanlık yalnızca pratik bir uygulama alanı değil, aynı zamanda yoğun teorik tartışmaların merkezinde yer alan dinamik bir disiplindir. Özellikle metodoloji sorunu, bu alanın gelişimini şekillendiren en önemli tartışmalardan biridir. Achenbach'ın "yöntem ötesi yöntem" anlayışı, felsefi danışmanlığın esnek ve özgürleştirici yönünü vurgularken; ortak metodolojik ilkelerin gerekliliğini savunan yaklaşımlar, disiplinin kurumsallaşması ve akademik kimliğinin güçlenmesi açısından önem arz etmektedir. Bu iki yönelim arasındaki gerilim, disiplinin geleceğini şekillendirecek temel bir dinamik olarak değerlendirilebilir.

Yöntemsel çoğulluk, felsefi danışmanlığa önemli avantajlar sağlamaktadır. Her danışanın özgün sorunlarını dikkate alan esnek uygulamalar, danışmanlık sürecinin etkinliğini artırmaktadır. Bununla birlikte, ortak standartların yokluğu, disiplinin akademik kimliğini tartışmaya açık bırakmakta ve psikoterapi ya da koçluk gibi alanlarla sınırlarının karışmasına neden olmaktadır. Bu durum, etik ilkelerin belirlenmesi ve profesyonel standartların geliştirilmesi ihtiyacını daha da belirgin hale getirmektedir.

Teori ve pratik arasındaki ilişkinin sağlıklı bir dengeyle kurulması, felsefi danışmanlığın geleceği açısından kritik bir öneme sahiptir. Teoriden bağımsız bir pratik, yüzeysel ve popülist bir çizgiye kayma riski taşırken, pratikten kopuk bir teori, felsefenin yeniden soyut ve gündelik yaşamdan uzak bir etkinliğe dönüşmesine yol açabilir. Bu nedenle, disiplinin gelişiminde teori ve pratiğin birbirini besleyen unsurlar olarak birlikte düşünülmesi gereklidir.

Sonuç olarak, felsefi danışmanlık günümüzde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir potansiyele sahiptir. Bu potansiyelin hayata geçirilebilmesi için:

- Disiplinin etik ve metodolojik ilkelerinin netleştirilmesi,
- Ulusal ve uluslararası düzeyde kurumsallaşma süreçlerinin desteklenmesi,
- Disiplinler arası iş birliğinin artırılması,
- Eğitim, sağlık, iş yaşamı ve toplumsal alanlarda daha yaygın uygulamalar geliştirilmesi, öncelikli adımlar olarak görülmektedir.

Felsefi danışmanlık, felsefenin yeniden "yaşamla bağ kurma" işlevini üstlenerek, modern bireyin varoluşsal sorunlarına ışık tutabilecek bir potansiyele sahiptir. Bu potansiyelin gerçekleşmesi, metodolojik tartışmaların yaratıcı bir şekilde ele alınmasına, teori ile pratik arasındaki dengenin sağlanmasına ve disiplinin etik temeller üzerinde olgunlaşmasına bağlıdır.

Kaynakça

Achenbach, Gerd B., *Phılosophy, Philosophical Practice and Pscytherapy, Essays On Philosophical Counseling*. In Essays on Philosophical Counseling ed. Ran Lahav&Maria da Venza Tillmans. Lanham: University Press of America, 1995.

Achenbach, Gerd B., *Philosophical Praxis*, tr. Michael Picard. London: Lexington books, 2024.

Amir, Lydia. *Three Qıestionable Assumptions of Philosophical Counseling*, In Philosophy, Counseling and Psychotherapy ed. Elliot Cohen and Samuel Zinaich, UK: Cambridge Scholars Publishing, 2013.

Altunbaşak, İlker.*Felsefi Danışmanlık ve Nermi Uygur'un Felsefi Söylemi*. İstanbul: Maltepe Üniveristesi,2015.

Bakker, Anette Prins. *Philosophy in Marriage Counseling, Essays on Philosophical Counseling*. In Essays on Philosophical Counseling ed. Ran Lahav&Maria da Venza Tillmans. Lanham: University Press of America, 1995.

Cevizci, Ahmet. *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma, 1999.

Cevizci, Ahmet. *Felsefenin Kısa Tarihi*. İstanbul: Say yay., 2013.

Cevizci, Ahmet. *17.yüzyıl Felsefesi*. İstanbul: Say yay., 2016

Cohen, Elliot. *Phılosophical Counseling: Some Roles of Critical Thinking, Essays on Philosophical Counseling.* In Essays on Philosophical Counseling ed. Ran Lahav&Maria da Venza Tillmans. Lanham: University Press of America, 1995.

Cohen, Elliot. *Theory and Practice of Logic Based Theory*. New Castle: Cambridge Scholar, 2013

Cohen, Elliot. *Logic Based Therapy and Everyday Emotions*. London: Lexington Books, 2016

Çilingir, Lokman. *Felsefe Nedir? Niçin Felsefe*. Ankara: Elis yay. 2007.

Gibson, Peter. *Felsefenin Kısa Tarihi*. İstanbul: Ketebe yay., 2021

Goord, Margaret. "Philosophical Counselling: The Case Against,". The Philosopher's

Magazine, www.philosophersnet.com/magazine/article.php?id=151., 1998.

Gökberk, Macit. *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Remzi Kitabevi,2010

Hadot, Pierre. *Yaşam İçin Felsefe*, çev.Kağan Kahveci. İstanbul: Pinhan yay., 2012.

Hagiu, Adrian. Bortoş, Sergiu & Tamaş,Iosif. *A New Method In Phılosophical Counseling*. Postmodern Openings, 14 (1), 2023.

Hanna, Fred J. *Theory and experience: Teaching dialectical thinking in counselor education.* Counselor Education and Supervision, 36 (1), 1996.

Iftode, Cristian . *Fılosofia ca Mod de Viata*,. Piteşti: Paralela, 2010.

Jonsma, Id. *Philosophical Counseling In Holland: History and Open Issues*, In Essays On Philosophical Counseling ed. R. Lahav & M. de Venza Tillmanns. Lanham: University Press of America, 1995.

Kramer, Hans. *Integrative Ethik*. Frankfurt M.: suhrkamp taschenbuch wissenschaft., 1995.

Lahav, Ran & Tillmans Maria da Venza (ed). *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham: University Press of America, 1995.

Lahav, Ran. *A Counseling Framework for Philosophical Counseling: Worlview Interpretation*. In Essays on Philosophical Counseling ed. Ran Lahav&Maria da Venza Tillmans. Lanham: University Press of America, 1995.

Lahav, Ran. *Philosophical Counselig and Self Transformation*. In Philosophy, Counseling and Psychotherapy ed. Elliot Cohen and Samuel Zinaich. UK: Cambridge Scholars Publishing, 2013.

Lahav, Ran. The Philosophical Gardener: A New Paradigm for Philosophical Practice. New Frontiers in Philosophical Practice (ed. Lydia Amir). UK: Cambridge. 2017

Lahav, Ran . "*What is philosophical in philosophical Counseling?".* Journal of Applied Philosophy, 13, 1996a, 260.

Lahav,R. *"Philosophical Counseling and Taoism: Wisdom and Lived, Philosophical Understanding*", Journal for Chinese Philosophy, 23, 259-276., 1996b

Louw, Dirk J. *"Defining Philosophical Counseling: An Overview".* South African Journal of Philosophy*,* 32: 1, 2013.

Mace, C. "*Philosophy as psychotherapy*", Heart and soul: The therapeutic face of philosophy C. Mace (Ed.), Landon: Routledge.1999

Marinoff, Lou. *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak: Felsefe Terapisi*, İstanbul: Profil yay., 1999.

Marinoff, Lou . *Philosophical Practice*. New York: Academic Press, 2001.

Marinoff, Lou. *On the emergence of ethical counseling: Considerations and two case studies*, In Essays on Philosophical Counseling ed. Ran Lahav&Maria da Venza Tillmans. Lanham: University Press of America, 1995.

McCall, Catherina, "*Jobs for Philosophers: Philosophical Inquiry- Origin and Development*, The Theraphy of Desire (ed.), Princeton: Princeton UP. 1994.

McIntyre, Alasdair, *Erdem Peşinde*. çev. Muttalip Özcan. İstanbul: Ayrıntı yay., 2021.

McMahon, Laura. *The Virtue of Vulnerability*, In Phılosophical Health ed.Luis de Miranda. London: Bloomsbury academic, 2024.

Mijuskovic, Ben. *Some Reflections on Philosophical Counseling and Pschotherapy*, In Essays on Philosophical Counseling ed. Ran Lahav&Maria da Venza Tillmans. Lanham: University Press of America, 1995.

Morstein, P.V. *The Passion to Undersatand People: Living Philosophy in Philosophy Practice*. Journal of Applied Philosophy.1. (https://npcassoc.org/docs/ijpp/morstein.pdf)

Pananit, Simionescu. *What İs İt Like to Counsel Like A Philosopher? A Phenemonelogical Reading of Philosophical Health*. In Phılosophical Health ed.Luis de Miranda. London: Bloomsbury academic, 2024.

Raabe, Peter. *Philosophy of Philosophical Counseling. Columbia*: The University of British Columbia, 1999

Raabe, Peter. *Philosophy's role In Counseling and Psychotherapy*. UK: Jason Aronson, 2014.

Reuther, Bryan T. *The Elucidation of Emotional Life*. In Philosophy, Counseling and Psychotherapy ed. Elliot Cohen and Samuel Zinaich, UK: Cambridge Scholars Publishing, 2013.

Schuster, Shlomit. *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*. London: Praeger, 1999.

Schuster, Schlomit C. *"Philosophical Counseling*", Journal of Applied Philosophy, 8(2),1991, 219- 223.

Segal, Steven. *Meaning Crisis: Philosophical Counseling and Psychotherapy*, In Essays on Philosophical Counseling ed. Ran Lahav&Maria da Venza Tillmans. Lanham: University Press of America, 1995.

Sivil, Richard Chariton. *Understanding Philosophical Counseling*, South African Journal of Philosophy, 28:2, 2009.

Svhustijser, Dennis. *Philosophical Health, Meaning and Role of The Other: A Hermeutic Approach*,. In Phılosophical Health ed.Luis de Miranda. London: Bloomsbury academic, 2024.

Stölzel, Thomas. Staunen, Humor, Mut und Skepsis. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2012.

Taylor, James Stacey. *The Central Value of Philospohicak Counseling, Counseling and Psychotherapy,* In Philosophy, Counseling and Psychotherapy ed. Elliot Cohen and Samuel Zinaich, UK: Cambridge Scholars Publishing, 2013.

Weischedel, William. *Felsenin Arka Merdiveni*. İstanbul: İz yay., 2019

Young, Courtenay. *A Fenomenological Model In The Practice of Psychotherapy*. International Journal of Psychotherapy , 14 (3), 2010.

Ziniach, Samuel. *Gerd B. Achenbach's 'Beyond-Method' Method.* International Journal of Philosophical Practice Volume 2, No. 2, 52–62

Felsefi Danışmanlıkta Çağdaş İlke ve Yöntemler: Sorunsallar ve Olanaklar

Güncel Önkal*

Özet

Bu çalışmada felsefi danışmanlığın akademik ancak uygulamalı bir felsefe disiplini olarak konumlandırılmasından kaynaklanan metodolojik sorunsallar ve olanaklar Raabe'nin belirlemeleri eşliğinde tartışılacaktır.

Raabe, geleneksel felsefe karşısında uygulamalı bir felsefe disiplini olarak temelde felsefi danışmanlığın olgunlaşmasının önünde başlıca üç problemin yer aldığını belirler: Sorunların çözüme kavuşturulabilmesi; danışanın özerkliğinin korunması ve yöntemin tam olarak ne olacağı. Raabe'nin belirlediği bu üç ana sorun bugün farklı kuram geliştirme çabalarında açıklanırken felsefi danışmanlığın henüz kurumsallaşmamış metodolojisinin de diyalektiğini oluştururlar. Bir yandan geleneksel felsefeden ağırlıklı olarak yararlanan, dünya-hayat-görüşü ekseninde kişinin kendi kendisine felsefe yapabilmesinin olanağını sağlayan *keşif odaklı tanımlayıcı yaklaşımlar*, diğer yanda danışman tarafından verili odakta yürütülecek *anlama-yorumlama izleğinde iyileştirici yaklaşımlar*. Bu iki ana kategori arasında felsefi danışmanlığı konumlandırmaya çalışanlar olduğu kadar ikisini harmanlayarak ve felsefi olan danışmanlığı psikolojinin terapötik (sağaltıcı) süreçlerine doğru genişleterek ele alanlar da yer alır. Kimi teorisyenler de sosyal içerikli ve topluluklara yönelik sosyal hizmet uygulamalarından hareketle öznenin değil, toplum içinde bireyin inşasına uzanan bir kişi eğitimi, sosyal uyum ve sistemsel meşruiyet süreci olarak felsefi danışmanlığı kullanmaktadırlar.

20. yüzyılın uygulamalı felsefe disiplinleri başlığı altında kendisine yer bulan felsefi danışmanlık, uygulamada kısmen olgunlaşan örnekleriyle bir yandan metafelsefe çalışması olarak felsefenin doğasının ne olduğunu sorusunu çağdaş özne ve kaygıları açısından değerlendirilebilmemizi sağlarken; diğer yandan felsefe öğretme ve öğrenmenin metodolojisinin birey-toplum ilişkisinin adalet, erdem, barış, sosyal uyum arayışları bağlamında yeniden nasıl yapılandırılabileceğinin olanaklarını geliştirmektedir.

Anahtar Sözcükler: Metodoloji, Raabe, özne, çağdaş felsefe, metafelsefe.

Contemporary Principles and Methods in Philosophical Counseling: Problems and Possibilities

Abstract

This study discusses the methodological problems and possibilities arising from positioning philosophical counseling as an academic yet practical discipline of philosophy, drawing on the analyses of Peter Raabe. According to Raabe, the maturation of philosophical counseling as an applied discipline distinct from traditional philosophy faces three major challenges: resolving problems, preserving the client's autonomy, and defining the method itself. These three core issues identified by Raabe constitute the dialectic of philosophical

* Prof. Dr., Maltepe Üniversitesi İTBF Felsefe Bölümü, guncelonkal@maltepe.edu.tr

counseling's still-uninstitutionalized methodology, as reflected in current theoretical efforts. On one side stand exploratory and descriptive approaches, largely drawing from classical philosophy and emphasizing the individual's capacity to philosophize about their own worldview and life experience; on the other side are interpretive and hermeneutic approaches guided by the counselor and oriented toward understanding and therapeutic transformation. Between these two main categories, some theorists seek to integrate both, extending the philosophical dimension of counseling toward the therapeutic (healing) processes of psychology. Others employ philosophical counseling from a social and communal perspective, using it not merely for individual subjects but as a form of personal education, social integration, and systemic legitimation within broader social service contexts.
Situated within the 20th-century applied disciplines of philosophy, philosophical counseling—through its partially developed practical examples—functions, on one hand, as a metaphilosophical inquiry that re-examines the nature of philosophy itself in light of the contemporary subject and its concerns; and, on the other hand, it contributes to the development of new methodological possibilities for teaching and learning philosophy, particularly concerning how the individual–society relationship can be restructured in pursuit of justice, virtue, peace, and social harmony.
Keywords: Methodology, Raabe, subject, contemporary philosophy, metaphilosophy.

1. Felsefi Danışmanlığı Tanımlama Çabaları

Bu çalışmada "felsefi danışmanlık" nitelemesi "geleneksel felsefe" olarak adlandırılabilecek olan felsefi-bilgelik arayışının temel alındığı ana metinlere yönelik bir felsefi sağaltım çalışmasından çok özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısında metodolojisi kurulmaya çalışılan bir uygulamalı felsefe disiplini olarak akademik felsefi danışmanlık anlayışını işaret etmektedir. Bu anlayış geleneksel tarihsel felsefeden "analitik felsefe" olması bakımından ayrılmaya çalışır. Geleneksel bilgeliğe karşı analitik bakışın daha "net", "somut" ve "ölçülebilir" kriterler getirdiği iddiasında bulunan Peter Bruno Raabe'nin (d.1949) görüşleri bu çalışma boyunca temel ayrımlar ve nitelendiriciler olarak kullanılacaktır.

Günümüzde felsefi danışmanlığın felsefi oluşu değil, "danışmanlık" iddiası ve psikolojik danışmanlığa alternatifi oluşuna yönelik bir tartışma ağırlıklı olarak söz konusudur. Bu tartışma felsefenin kendisinden, felsefi-tarihsel birikimin, bilgelik arayışının neliği bakımından değil, danışmanlığın modern Batıcıl paradigmadaki psikiyatrik ve psikolojik terapi yaklaşımlarına indirgenmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Bu tartışmayı özetleyen temel ikilem "*sağaltım* mı, *terapi* mi" sorunsalıdır. Böylece Raabe'ye göre tanımlamaya yönelik bir sorunsal tamamlayıcı

bir olanağın da yolunu açacaktır. Felsefeciler felsefenin uygulanabilirliğine yönelik taraflarını ikna edebilecek kural ve yöntem önerilerini rakip paradigmaya rağmen değil, onun içerisinde gösterilebilir biçimde somutlaştırmalıdır (Raabe, 2000).

Felsefi danışmanlığı kadim felsefenin ayrılmaz parçası ve hatta ona geri dönüş olarak görmek, Raabe'ye göre, çağımız rakip danışmanlık anlayışları açısından bize bir üstünlük sağlamayacaktır. Kuşkusuz eskiçağ felsefesinin bireylerin görme ve varolma tarzlarında, dünya görüşlerinde ve kişiliklerinde sağaltıcı bir etkisi vardır. Felsefe çağı itibarıyla bir yaşama sanatı olarak ele alınmıştır. Felsefe yalnızca soyut teoriler üzerine düşünmek, tartışmak ya da bunları öğretmek değildir. Görüşlerini uygulamaya koyan ve hatta yaşamlarını daha iyiyi yapan bir süreç olarak konumlandıran pek çok yaşama filozofu bu çağdan günümüze ışık tutmaktadır. Örneğin, Epiküros'a göre septikler ve stoacılar kendilerini insan yaşamının doktorları olarak tanımlamışlardır. Bu filozoflar felsefeyi "insanların hizmetinde" görmüşlerdir. Kendi iç özgürlüğünü gerçekleştirme yolundaki insan acılarını azaltmayı hedeflemiş bir insandır. Helen ve Roma felsefeleri söylem olarak salt kavramsal-teorik bir sistem kurmak yerine insanları ikna etmek ve dönüştürmek anlamında pek çok sağaltıcı örnekle doludur. Hadot'nun deyimiyle bunlar dönemin "ruhani araştırmaları"dır (Hadot, 2012).

Kişisel dönüşümde istemli bir pratik olarak adlandırılabilecek ruhsal alıştırmalar felsefenin soyut yapısından değil yaşamla olan somut bağlantısından hareket ettiğinden çaba ve eğitimle içselleştirilebilir, uygulanabilir kılınmaktadır. Achenbach ve onun etkisiyle Schuster sonrasında Avrupa-merkezli çağdaş arayışlar felsefenin "pratik" kökenlerine geri dönüşü işaret ettiler (Padin, 2013) . Felsefi danışmanlığı tanımlama çabaları birer karşılıklılık esasında değil, kılavuz edinilen felsefi geleneğin, ekolün, filozofun felsefi söylemine, felsefi değerlendirme biçimine göre evrilmiştir. Alman ekolüne karşılık Lahav'ın *Uygulamalı Felsefe Dergisi* (*Journal of Applied Philosophy*) çevresindeki çalışmaları ve takipçileri akademik

felsefenin de dışında akademik bakıştan fazlasını talep eden disipliner bir yeri işaret ettiler.

Felsefi danışmanlığı tanımlama çabası aslında bir meşruiyet ilamı olarak günümüzde ilke, yöntem ve ekoller arası bir yapı oluştuğu için yapılabilmektedir. Bu çalışmada da ele alındığı üzere buradaki sorunsalların disiplinin kendisi açısından olanaklara yol açtığı savını benimsiyor ve takip ediyorum. Dolayısıyla burada bir tarafın diğerine üstünlüğünden çok kendi meta tartışmasını yapması bakımından disipliner olgunluk serüveninin izleri sürülmektedir. Buraya kadar pratik ile kuramsal, akademik ile uygulamalı felsefe arasında tanımlama çabalarından doğan sorunsalları belirlemiş oluyoruz.

Kuramsal tanımlama bakımından uygulama ile ilgili betimlemeler dışarıda bırakıldığında disiplinin metodolojisi bakımından daha başka bir tartışmayı yürütebiliriz: Felsefi danışmanlığın akademik felsefeden ayrı bir felsefe yapma biçimi olup olmadığı tartışması. Akademik felsefe ilgisini daha çok felsefe yapmanın sonucunda varılan bütünsel, genel-geçer, soyut belirleme/kuram ve kavramlara yönelik olarak yapar. Akademik felsefe bir etkinlik olmaktan çok felsefenin akademik disiplin içerisinde bir bilgi türü ve bilim paradigması mecrasında kuramsal soruşturma ve soyutlamalarla ilerler. Felsefedeki ilerleme bu anlamda salt felsefe olarak düşünmenin kendisi hakkındaki bir düşünmedir denebilir. Akademik felsefe çerçevesinde filozof yetkin bir bilim insanı olma temsilini kuramının tutarlılığı ve eleştirelliği bakımından bunun hakkında olması bakımından alır. Felsefi danışmanlık ise akademik felsefi temelin üzerinde daha fazlasını hedeflemesi bakımından bir "etkinlik olarak felsefe" hakkındadır. Felsefi danışmanlık sürece odaklanır. Önemli olan bu süreçte yaşanan somut anların, gerçekliğin kişinin somut yaşamındaki karşılığının ortaya çıkarılmasıdır. Örneğin kaygı böyle bir örnektir. Felsefi danışman genel olarak kaygının ne olduğuna ya da ne olmaması gerektiğine ilişkin akademik arka plandaki tartışmalara hakimdir ancak kişinin yaşadığı bir tür kaygı olacağından genel ile tekil durum arasındaki süreçte odaklanmak durumundadır. Bu anlamda

felsefi danışmanlık akademinin merkezinde değildir ancak yaşamın içindedir (Padin, 2013:24). Yaşama ilişkin olarak akademik felsefenin belirlemeleri kuşkusuz göz ardı edilmez. Ancak gerçek yaşamla ilgisinin kurulması bakımından yaşam kavramın kendisinden önce gelir. O halde akademik felsefe salt düşünsel bağlamında kalmak bakımından kendi iç tutarlılığını yakalamak isterken felsefi danışman bunlar "hakkında" olup-bitenlerden hareketle olması gerekene doğru düşünsel bir süreci kendi ve danışanı adına yönetir.

Felsefi danışmanlığın akademik felsefe mi yoksa uygulamalı bir felsefe dalı olarak mı sayılması gerektiği sorunsalı bir başka tartışmanın olanağına dönüşür: Felsefi danışmanlık uygulamalı felsefeden daha da fazlası mıdır? Bu noktadaki tartışmaların olgunlaşması için felsefi danışmanlık disiplininin henüz yolda olduğunu, "meta-" bir tartışmanın yapılabilmesi için bir kuşak daha beklenmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Henüz uygulamalı felsefe olarak felsefi danışmanlık ile felsefi danışmanlığı danışmanlık yapan dinamikleri ayırt etmemiz mümkün gözükmemektedir. Bu tartışmayı nihayete erdirecek olan felsefi danışmanlığın psikolojik danışmanlık türlerinden bağımsızlaşması ve onlar karşısında meşruiyeti sorununun epistemolojik olduğu kadar ontolojik, etik kodlarıyla da kurumsallaşmasının beklenmesi gerekiyor. Ancak bu aşamada uygulamalı felsefe çatısının felsefi danışmanlığa uygunluğunu irdeleyebiliriz: Filozof felsefi kuramları ortaya koymakla kalmaz "durum" karşısında olan ile olması gereken arasındaki bağı kurmak, temellendirmek, eleştirmek, denetlemek ve daha fazla soru sorabilmek için tartışarak ilerler. Filozoflar felsefi kuramları sorunsal olarak görülen durumlara bir biçimde uygularlar. Ancak durumun kapsayıcılığı söz konusu olmadığından her bir durum karşısında genel olanın açıklamada yeterli ancak durumun açıklamanın bir parçası kalmak bakımından sınırlılığının altını çizerler. Akademik felsefe bu anlamda bir sorunla nesnel ortamda hesaplaşır. 20. yüzyılın ilk yarısından itibaren sosyal bilimler/beşeri bilimler/kültür bilimleri tartışması içerisinde insan bilimlerinin aşırı pozitivizme karşın disiplinlerarasılık anlayışında kendi içerisinde yeniden bölümlendiğini, bilim ağacının kolları ilke gövdesi arasındaki ilişkinin durumların

çokluğu, çeşitliliği ve karmaşıklığı bakımından yeniden tanımlandığı bir dönemi bilimsel disipliner tarih bakımından gözlemliyoruz. Felsefe bu anlamda yazılı akademik metinlere bağlılığı, evrensel-ideal ve genel geçer olması gereken ile ilgisi bakımından en soyut bilim olma iddiasında uygulamalı bir gerçekçiliğin de örneklerini vermiştir. Örneğin meta etik tartışmalar yerine insan hakları, çevre felsefesi, sanat kuramındaki özne temelli yaklaşımlar yerine sanat eserinden hareketle açıklama yapmaya çalışan alımlama kuramları, edebiyat türlerindeki gelişmeler sonrasında yazar odaklı hermeneutik yaklaşımlar ve perspektivizmin tartışılması, siyaset kuramındaki gelişmeler sonrası genel geçer demokrasi, özgürlük vb. tanımlamaları temellendirmek için hegemonya gibi mikro terimlerin post-Foucaultcu çeşitlendirilmesi gibi.

Felsefi danışmanlık akademik bir felsefe olma iddiasına sığdırılamayacak kadar süreç odaklıdır ve uygulamalı bir felsefe dalı olarak konumlandırılabilir. Bunun en yetkin örneği tüm dünyada Çocuklar İçin Felsefe (P4C) başlığı altında verilmektedir ve meslek etiklerinden sonra en hızlı biçimde kurumsallaşan uygulamalı felsefe başlığıdır. Meslek etikleri mesleği yapanlar bakımından hukuk kökeninde kurumsallaştığı için felsefenin dışına çıkmıştır. Oysa ki P4C eğitim bilimlerinde değil felsefecilerin kuramsallaşması ile ilerlemektedir. İşte felsefi danışmanlık uygulamalı felsefe olarak disipliner bir bağımsızlaşmayı hem gerektirmekte hem de sürdürmektedir.

Felsefi danışmanlığın uygulamalı bir felsefe disiplini olması günümüz açısından yeterli bir belirleme olabilir mi? Hayır. Sorunlar ve sorular hakkında yapılan felsefe, felsefecilerin arasında tartıştığı ve projelendirdiği bir uygulamalı enstitüde sonuca kavuşturulamaz. Bir başkası, bir başka özne gereklidir: Danışan. O halde felsefi danışmanlık sadece uygulamalı felsefe olarak felsefeciler arasında tartışılamaz, bir danışmanlık türü olarak danışanla ilişkisi oldukça belirleyicidir. Felsefi danışman yetkin bir filozof olmayabilir ancak yetkin bir danışman olmak durumundadır. Danışmanlık temsili, somut sorunlar karşısında, kişisel veya gruplara

yönelik bir diyaloğun yönetilmesi sorumluluğunu da gerektirir. Psikoterapinin uzmanlık sahasına giren konularda da felsefi danışmanların çalışma yapabileceğini destekleyen Marinoff, Gibbs ve Cohen gibi isimleri burada anabiliriz. Dolayısıyla danışmanlık uygulamasının felsefi yönü uygulamaya katılan sorun alanlarının genişliği ile doğru orantılıdır. İlgilenilen konunun felsefenin alanında olup-olmadığı tartışmasını "felsefe nedir" sorusu üzerinden disipliner sınırda yapmak yerine uygulamanın kapsamının sorunsalı belirlediğini ifade eden pek çok kuramcı bugün felsefi danışmanlık uygulamasının "uygulamada felsefe" olarak işlev gösterdiğini savunurlar.

Felsefi Danışmanlık bir psikolojik danışmanlık türü değildir ve psikoterapi ile karıştırılmamalıdır. Uygulamada belirli bir kuram ve yöntem kullanılmaması, felsefi danışmanların süreçten tek bir "somut", reçete edilebilir veya danışanın tedavi edilmesi gibi beklentileri olmadığı gibi genellikle danışanın kendisini daha iyi hissetmesi ikincil bir kazanç olarak görülür. Bu nedenle felsefi danışmanlık araçsal değil bir amaca yönelik bütüncül bir bakışın sağlanması anlamına gelir. Felsefi danışmanlık sayesinde ne ile nasıl karşılacağını, durumu nasıl doğru değerlendireceğini ve de sorun olarak görülenin ardındaki kavramı açıklığa kavuşturan bir bireyin veya grup üyelerinin sonrasında kendilerine felsefi danışmanlık yapmaları kaçınılmazdır. Klasik bir hasta-terapist ilişkisini felsefi danışmanlık seansında gözlemlemek bu nedenle olası değildir (Mills, 2013:102). Felsefi danışmanlar psikoterapinin konusuna giren psikolojik mekanizmaları ve bunların karşılık geldiği "duygu durumları"nı araştırmak yerine daha çok danışanın kendi kavram dünyasında, "dünya-hayat-görüşleri" üzerine bir felsefi soruşturmanın koşullarını araştırırlar (Lahav, 1996) ve dahası oluştururlar.

2. Raabe'de Bir Eleştiri Olanağı Olarak Felsefi Danışmanlık

Raabe'nin doktora tezinin dördüncü bölümü felsefi danışmanlığın güncel dayanakları üzerine bir analizi içerir (Raabe, 1999). Raabe üç ana noktada geleneksel anlayışların eleştirisini öne sürmektedir. Bunlardan birincisi "sorunların çözümüne

yönelik olması bakımından felsefi danışmanlığı" inceler. Bu noktada ana sorunsal felsefi danışmanlığın iyileştirici olup olmadığıdır. Bir felsefi danışman danışanına "gerçekten" yardımcı olabilir mi? Sağaltıcı etki nasıl anlaşılır? Daha başka deyişle felsefi danışmanın bir "başarı"ya ulaşması gerçekten mümkün müdür? Raabe'ye göre felsefi danışmanlıkta danışan aslında durum karşısında öncelikle kendisine ilişkin bir bilgiye, özsel bilince sahip olmakla karşı karşıyadır (Raabe, 2000). Felsefi danışman bilgiyi derinleştiren, bilgiye danışanı davet eden bir yönlendirici olarak sorunların çözümünü bilmez belki ama kişinin neyi bilebildiğinin sınırlarını çizmenin olanağını temsil etmektedir.

İkinci olarak sorulması gereken felsefi danışman "danışanın özerkliği"ni nasıl koruyabileceğidir. Danışan karşılaştığı duruma yönelik olarak durumdaki sorumluluğunu test etmektedir. O halde danışan bilgisinin sınırlarını denetledikten sonra danışman tarafından bildiğini eylemekteki sorumluluğu bakımından konu edinilir. Burada danışmanın danışan tercihine müdahalesindeki sınırın ne olduğu sorunsalı ortaya çıkar. Lahav'a atıfla dünya-hayat görüşü burada rol oynadığı için danışanın iradi davranış sınırlarının ne olması gerektiği dikte edilemez.

Üçüncü olarak da "yöntemsel süreç"te felsefi danışmanlığının psikolojik danışmanlık süreçleri ile sosyal hizmet odaklı sosyolojik kuram ve uygulamalardan ne kadar bağımsızlaşabileceği söz konusudur. Bilen-eyleyen bir özne olarak danışanın toplum içerisinde yaşadığı, kültürel ve sosyal etmenlerden tamamen bağımsızlaşamayacağı burada konu edinilir.

Üç ana sorunsal odağında felsefi danışmanlık için eleştirel bir yapılandırma gereklidir. Buna yönelik olarak da Raabe yedi adımlı bir analizi gerçekleştirir. İlkin dünya-görüşü paradigmasına bakarsak, problem olarak danışanın ele aldığı problem aslında oldukça bireysel olması bakımından değil, genel-geçer kavrama karşılık gelen istisnai durum olması bakımından danışmanlığa konu edinilir. Örneklendirirsek, aldatılan bir eşin felsefi danışmana ihtiyacı güven duygusunun sorgulanması için değil, karşılıklı ilişkilerin dayandığı temelleri sorgulamak

bakımındandır. Başka örnekle, iş yerinde iş arkadaşları tarafından adaletli davranmamakla suçlanan bir çalışanın felsefi danışmanlığa konu edindiği iş arkadaşlarının tavrı değil, iş dünyasının dayandığı temellerin sorgulanmasına yöneliktir.

İkinci eleştirel yapılandırma felsefi yöntemin araçları bakımından yapılır. Burada teorik felsefenin öğretilmesi ve öğrenilmesine yönelik olarak bir adım atılması gerekmektedir. Danışan felsefe öğrencisi değildir ancak yine de danışman ile yürüttüğü süreçte felsefi düşünmeyi öğrenmektedir. O halde danışmanın da didaktik olmayan bir öğretici olduğu söylenebilir.

Üçüncü yapılandırma bireyin kendisi hakkındadır. Danışman bir felsefe uzmanı olarak karşımıza çıkar ancak danışman olması felsefeci olmasından daha önemlidir. Kişinin kendisine ilişkin soruşturmasının kişinin kendisinde sağaltıcı bir adım atması ile sonuçlanabilmesi nasıl sağlanabilecektir? Burada gereken danışmanlık, entelektüel hazır bulunuş ve öğrenmeye açıklığın pedagojik temelleri nasıl belirlenebilir?

Dördüncü olarak danışan ile danışmanın karşılıklı öğrenme sürecindeki literatürün neliği eleştiri konusudur. Ana felsefe metinleri nasıl ele alınabilir, hangi metinler hangi ağırlıkta ve felsefi formasyon olmaksızın nasıl danışanda faydaya dönüşebilir? Literatür ne derecede hangi ağırlıkta ve amacına uygun olarak kullanılabilir?

Raabe'nin beşinci eleştirisi amacına yönelik danışmanlığın felsefi danışmanlıkta olan ile olması gereken arasındaki dengede nasıl konumlandırılacağı sorunsalıdır. Olması gerekeni belirleme çabasındaki felsefe olan durumlar karşısında olanı açıklamakta danışanın amacına bu süreçte nasıl yardımcı olabilir?

Altıncı eleştirel yapılandırma anlama ve değişime dönüştürmekteki başarının ölçülmesi sorunsalıdır. Felsefi danışmanlığın kılavuzu olarak filozofların anlaşılması ve anlamlandırılması danışmanlık sürecine (görüşme seanslarına) sığdırılabilir mi?

Bu sağlansa bile filozofları okuyan, dikkate alan ve değerlendiren çoğu kişi filozofların gösterdiklerini kendi hayatlarına birebir uygulayarak değişimi sağlamış mıdır? Filozof hayatımızda değişimler yaratmak için yeterli kaynaklar mıdır? Yaşamın temeline yönelik sorular soran felsefenin amacı her zaman değişim olmayabilir. Hatta değişimin kendisini de eleştirel biçimde ele alırlar. O halde felsefi danışmanlık her zaman değişimi olumlamayabilir. Eleştirel konumlandırma negatif diyalektik de kullanır. Bu haliyle bir sağaltımdan çok eleştiriyi yapabilmek felsefe açısından bir amaçken bu amaçsallık danışmanlık sürecinde bir değişime kısa vadede yol açamayabilir. Oysaki danışan hızlı ve somut bir değişim talebiyle karşımızda durmaktadır.

Yedinci ve son eleştiri danışanın danışmanlık sürecine taşıdığı ana sorunu/problem başlığı ile odaklanılan kavramsallık arasındaki uzlaşmazlık olabilir. Diğer deyişle danışanın araç ve amaçları ile danışmanın başlatmak istediği süreç bir ve aynı olamayabilir.

Raabe bu anlayışını temellendirmek için de dört adımdan oluşan bir teknik belirlemiştir. Birinci adımda danışman danışan ile yakınlık kurmaya çalışır. Danışanı tanımaya onun endişelerini veya sorununu anlamaya çalışır. Bir yandan da felsefi danışmanlığın danışan için uygun olup olmadığını değerlendirir. Bu adım danışan açısından da danışmanı ve yaklaşımını anlama sürecidir. Dolayısıyla "anlama" ve "tanıma" amaçları ile işe başlanır. İkinci adımda danışman danışanın çeşitli felsefi düşünme araçlarını kullanarak sorunu için olası çözümleri bulmasına yardımcı olur. Bu aşamada danışman çözüm yolları önermez; yalnızca danışana kendi çözümlerini bulması için "rehberlik" eder. Danışman kendi akıl yürütme yollarını kullandırmakla beraber, kalkış noktası danışanın dünya görüşüdür. Üçüncü adımda danışman bu kez danışana ikinci adımda kullanılan felsefi düşünme becerilerini öğretir. Burada amaç danışanın daha sonra karşılaşabileceği benzer sorunlarla da baş edebilmesini sağlamaktır. Dördüncü adımda danışman danışana yeni öğrenilen düşünme becerilerini, sorunun kaynaklandığı dünya görüşü veya paradigmalara uygulayarak

sorunlarının odak noktalarını aşması için yardım eder. Bu aşamada artık danışan özerkliğini kazanmıştır. Felsefe artık onun için bir "yaşam biçimi" olmuştur.

Sonuç Yerine: Sorunsallar ve Olanaklar

Felsefi danışmanlığı tanımlama çabası bakımından Raabe'nin üç ana sorunsal üzerinden yedi başlıkta geliştirdiği eleştirisi bize çoğulcu bir tanımlama olanağı sunmaktadır. Birden fazla felsefe yaklaşımını, filozof ve metafelsefe anlayışını andıran biçimde ele alındığında felsefi danışmanlığı tek bir uygulama doktrininin, bir kuramsal betimlemenin yeterli biçimde sınırlandıramayacağı görülmektedir. Çoğulcu tanımlama içerisinde geniş kapsamlı bir sorun alanı ve uygulama sahası belirleyen bu anlayışla kişinin kendini bulması, anlamlandırması ve bu içeriğe yönelik biçimde aydınlatma çabası içerisinde olması söz konusudur. Raabe'ye göre felsefi danışmanlık genellikle ne olmadığı anlatılarak tanımlanmış ve pozitif tanımlar çoğu zaman çelişkili ve birbirini dışlayıcı olmuştur. Bu durum, felsefi danışmanlığın neyin oluşturduğuna dair teorik açıklamaların bir dizi çözülmemiş soruyla baş başa kalmasına neden olmuştur. Örneğin, felsefi danışmanlık, danışanın dünya görüşünü yorumlamak için empatik bir diyalog olarak tanımlanırken, danışmanın ne kadar aktif olması gerektiği veya danışanın düşünce süreçlerine ne kadar müdahale etmesi gerektiği hala belirsizdir. Felsefi sorgulama sürecinin fenomenoloji veya hermeneutik yöntemlerle gerçekleştirileceği savunulsa da bazı filozoflar bu yaklaşımların danışanın özerkliğini geliştirme konusunda yetersiz kaldığını öne sürmektedir. Bu görüş, bazıları tarafından felsefi danışmanlığın pedagojik bir yönünün olması gerektiği şeklinde ele alınmaktadır. Kimi uygulayıcılar, danışmanın belirli zamanlarda öğretmen rolü üstlenmesini gerekli görürken, kimileri ise felsefi danışmanlık ile öğretim arasındaki ilişkiyi reddetmektedir. Bu durum, danışmanlıkta öğretim unsurunun olup olmadığı ve bu durumun öğrenci-öğretmen ilişkisine dönüp dönmeyeceği sorusunu gündeme getirmektedir. Felsefi danışmanlık, terapiden farklı olarak danışanın aktif bir katılımcı olması gerektiği düşüncesiyle tanımlanırken, bazı filozoflar bu pratiğin

aslında bir terapi türü olduğunu savunmaktadır. Bu, felsefi danışmanlık literatüründe hala tartışmalı bir konudur. Ayrıca, felsefi danışmanlığın yalnızca sorun çözümüne değil, danışanın gelecekteki sorunlara karşı hazırlıklı olmasına hizmet etmesi gerektiği sorusu da hala çözümsüz kalmıştır. Bu noktada, literatürdeki teorik kavramların soyutluğunun yanı sıra, mevcut uygulamaların çelişkili raporları, felsefi danışmanlığın tanımını daha da karmaşık hale getirmiştir.

Raabe'nin dört aşamalı yöntemi danışan merkezli diyalog yoluyla danışanın dünya görüşünü çözümlemesine ve kendi bilgisinin gelişmesine yardım eder. Yöntemi, betimleme (fenomenoloji) , yorumlama (hermeneutik) eleştirel ve yaratıcı düşünme tekniklerini içerir. Yöntem kavramsal konular ve sorular için olduğu kadar duygusal ve davranışsal sorunlar için de kullanılabilir. Felsefi danışmanlık bağlamında fenomenoloji, danışanın algılarını ve bu algılar hakkındaki düşüncelerini ön yargılardan arınmış bir şekilde ele almayı amaçlar. Felsefi danışmanlar, bu süreçte danışanın mevcut tutumunda saklı ön kabulleri ve iç içe geçmiş kavramları ortaya çıkarır. Felsefi danışman, dünya görüşü yorumlama sürecinde danışanın dünya görüşünde var olan çelişki ve tutarsızlıkları belirlemekle sorumlu kabul edilir. Böylece danışman, dünya görüşünün eleştirel bir şekilde analiz edilmesine ve yorumlanmasına olanak tanır. Bu yaklaşım, danışanın yaşam biçiminde barınan anlamları ortaya çıkarmasına ve bu anlamları yeniden değerlendirmesine olanak sağlar (Raabe, 1999:33). Danışmanın amacı, danışanın zihinsel durumlarını ve yaşamındaki alternatif olasılıkları keşfetmesini sağlamak, eylemlerinin etik çıkarımlarını değerlendirmesine yardımcı olmak ve onun mevcut varoluş biçimini açıklığa kavuşturmasına destek olmaktır. Fenomenolojik bir yaklaşım, deneyimlerin titiz bir şekilde incelenmesi ve bu deneyimlerin danışanın kendilik anlayışını derinleştirmek için araçsallaştırılması sürecini içerir. Fenomenoloji, felsefi danışmanlıkta danışanın anlamalarını, istemelerini, düşüncelerini ve duygularını derinlemesine incelemek için kullanılan bir yöntemdir. Bu yaklaşım, danışanın kendi deneyimlerini tarafsız bir şekilde gözlemleyerek onların altında yatan anlamları keşfetmesine olanak tanır. Fenomenoloji, danışanın yaşamında karşılaştığı sorunları,

bu sorunların kökenini ve bu kökene dair geliştirdiği varsayımları sorgulamasını sağlar. Fenomenolojik bir yaklaşımda, danışanın zihinsel süreçleri dikkatlice incelenir. Bu süreçlerin istemli mi olduğu, zamansal, motivasyonel ya da duygusal unsurlarla ilişkisi, geçmişe mi (*retrotentive*) yoksa geleceğe mi (*protentive*) yöneldiği gibi sorular temel alınır (Raabe, 2000).

Danışman, danışanın deneyimlerini nesnel değil, "amaçlanan" ve "kastedilen" haliyle anlamaya çalışır. Bu, danışanın dünyaya ve olaylara bakış açısını daha derin bir şekilde kavrayabilmesini destekler (Raabe, 1999:35-36). Felsefi danışmanın hermeneutik işlevi tam da bu noktada ortaya çıkmaktadır: danışanın anlamlılık ve anlamsızlık gibi duygusal süreçler hakkında bir anlayış geliştirmeye yardımcı olmak, bu süreçleri yeniden yapılandırmak ve danışanın zihinsel durumundaki "kastedilen duyguyu" anlamak için bir yol haritası sunmak (Raabe, 1999:38). Hermeneutik felsefi danışmanlık süreci, yalnızca danışanın dışsal dünyasını anlamaya yönelik değil, aynı zamanda danışanın içsel yorumlama sürecini ve danışmanın bu sürece nasıl katıldığını da anlamayı gerektirir. (Raabe, 1999:42)

Felsefi danışmanlığın kuramsal tartışmaları, disiplinin olgunlaşma sürecinin henüz tamamlanmadığını göstermektedir. Raabe'nin ortaya koyduğu üç ana sorun alanı —felsefi danışmanlığın sorun çözme kapasitesi, danışanın özerkliğinin korunması ve yöntemsel çerçevenin belirginleşmesi— yalnızca çözüm bekleyen açmazlar değil, aynı zamanda disiplinin gelişim dinamiklerini besleyen yapısal gerilimlerdir. Bu gerilimler, felsefi danışmanlığın epistemolojik, etik ve ontolojik temellerini yeniden düşünmeye zorlayan üretken bir tartışma zemini oluşturmaktadır.

Raabe'nin çoğulculuğa dayalı yaklaşımı, felsefi danışmanlığın tekil bir yöntemle sınırlandırılamayacağını, hermeneutik, fenomenolojik, eleştirel ve pedagojik boyutların karşılıklı etkileşiminden doğan esnek bir yapı arz ettiğini göstermektedir. Bu esneklik, disiplinin farklı bağlamlara uyarlanabilirliğini

artırmakla birlikte, akademik felsefe ile pratik yaşam arasında yeni köprülerin kurulmasına da olanak tanımaktadır.

Bununla birlikte, felsefi danışmanlığın yalnızca psikoterapiye alternatif bir sağaltım biçimi olarak konumlandırılması, disiplinin özgün katkılarını görünmez kılma riskini taşımaktadır. Daha bütüncül bir perspektif, felsefi danışmanlığı, bireyin yaşam dünyasında anlamı çoğaltan, eleştirel düşünmeyi teşvik eden ve etik sorumluluk bilincini derinleştiren bir pratik olarak değerlendirmeyi gerekli kılar. Sonuç olarak, Raabe'nin katkıları, felsefi danışmanlığı tek yönlü bir tanımlamaya indirgemek yerine, disiplinin çoğulcu doğasını vurgulayan bir paradigma önerisi olarak okunmalıdır.

Kaynakça

Hadot, P. 2012. *Ruhani Araştırmalar ve Antik Felsefe*. K. Gürkan (çev.). İstanbul: Pinhan.

Lahav, R. 1996. What is Philosophical in Philosophical Counselling. *Journal of Applied Philosophy*. Vol.13, No.3, 259-278.

Mills, J. 2013. Philosophical Counseling as Psychotherapy. *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*. Cohen, E.D., Zinaich S. Jr. (edts). Cambridge Scholars Pub.100-112.

Padin, R. 2013. Defining Philosophical Counseling. *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*. Cohen, E.D., Zinaich S. Jr. (edts). Cambridge Scholars Pub. 16-34.

Raabe, P. B. 1999. *Philosophy of Philosophical Counselling.* PhD Dissertation, The University of British Columbia (Canada). https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0055555

Raabe, P. B. 2000. *Philosophical Counseling: Theory and Practice.* London: Bloomsbury Publishing.

RUH SAĞLIĞI VE MEDİTASYON

Can Counselling be Unphilosophical?

A Reductio ad Absurdum from the Perspective of Philosophical Health

Luis de Miranda

Introduction

In the proliferating landscape of contemporary therapeutic practice, a curious phenomenon has emerged: countless counsellors operate under the assumption that their work can remain fundamentally unphilosophical. They believe themselves capable of facilitating healing, growth, and transformation while bracketing questions about the nature of human existence, the structure of reality, the relationship between purpose, values and action, and the foundations of meaning-making. This assumption, I argue, rests upon a fundamental absurdity that can be exposed through rigorous philosophical analysis.

The present investigation indeed employs *reductio ad absurdum* – the logical demonstration that a position leads inevitably to contradictory or absurd conclusions – to reveal the impossibility of truly unphilosophical counselling. Drawing from the comprehensive framework of philosophical health (de Miranda, 2024), I demonstrate that any attempt to practice counselling without philosophical engagement necessarily collapses into performative self-contradiction across five fundamental dimensions of human existence.

This argument carries important implications not merely for the specialized field of philosophical counselling, but for the entire therapeutic enterprise. If counselling cannot coherently claim to be unphilosophical, then all counselling is, in its essential nature, philosophical counselling – whether practitioners acknowledge this reality or not. The question becomes not whether counselling should engage with philosophical questions, but whether practitioners will cultivate conscious competence in their inevitable philosophical commitments.

The stakes of this inquiry extend beyond academic philosophy or therapeutic methodology. In an era characterized by widespread existential confusion, ethical disorientation, and what we might

call “planetary unhealth”, therapeutic practices that deny their own philosophical foundations cannot adequately address the deep challenges facing contemporary existence. Only by embracing counselling’s philosophical essence can practitioners offer genuine therapeutic authority in addressing the crisis of meaning and deep orientation that permeates modern life.

The Absurdity of Unphilosophical Embodiment

The first contradiction emerges when we examine how counsellors engage with questions of embodiment and physical experience. Consider the counsellor who claims to work “unphilosophically” with clients experiencing bodily distress, trauma, or somatic symptoms. This practitioner insists they are simply applying evidence-based techniques without engaging in philosophical speculation about the nature of embodied existence.

Yet the moment this counsellor begins their work, they encounter an insurmountable contradiction. To address bodily experience therapeutically, they must necessarily operate with some conception of the relationship between mind and body. Whether they explicitly acknowledge it or not, every intervention carries implicit assumptions about this fundamental philosophical question (Merleau-Ponty, 2012). If the counsellor treats bodily symptoms as purely physical phenomena requiring only medical or behavioral intervention, they implicitly endorse a mechanistic dualism that separates mind from body. If they acknowledge that psychological states influence physical experience, they tacitly accept some form of psychosomatic integration. If they recognize that bodily experience shapes emotional and cognitive states, they implicitly affirm embodied cognition theories (Varela et al., 1991).

The absurdity deepens when we recognize that the counsellor cannot avoid making normative judgments about what constitutes healthy embodiment. When they encourage a client to “listen to their body” or develop “body awareness,” they necessarily invoke philosophical assumptions about the nature of bodily wisdom, the

relationship between sensation and knowledge, and the proper relationship between conscious intention and somatic experience (Spinoza, 2005).

Furthermore, the very act of therapeutic dialogue requires the counsellor to navigate the philosophical puzzle of intersubjectivity. How can one embodied consciousness meaningfully engage with another? How do we account for the apparent fact that speaking about bodily experience can alter bodily states? These questions demand philosophical engagement, not merely technical application (Buber, 1970).

The counsellor who claims to bracket these philosophical questions while working with embodied experience thus finds themselves in the absurd position of simultaneously denying and affirming theories of embodiment. They cannot coherently maintain their "unphilosophical" stance because every therapeutic intervention reveals implicit commitments about the fundamental nature of embodied existence.

The Impossibility of Philosophically Neutral Identity Work

The contradiction becomes even more pronounced when we examine counselling that addresses questions of identity, authenticity, and selfhood. Contemporary therapeutic practice regularly engages with clients struggling with identity confusion, role transitions, authenticity concerns, and questions of personal continuity across time. The counsellor who claims to address these concerns without philosophical engagement faces an immediate performative contradiction.

To work therapeutically with identity, the counsellor must necessarily operate with some conception of what constitutes authentic selfhood. When they encourage clients to "be true to themselves" or "discover their authentic identity," they invoke complex philosophical assumptions about the nature of personal

identity, the relationship between social roles and genuine selfhood, and the possibility of self-knowledge (Taylor, 1991).

Consider the therapeutic intervention that encourages a client to question limiting self-beliefs or explore alternative self-conceptions. This intervention necessarily assumes that the self is not fixed, that personal identity involves some element of choice or construction, and that authentic existence requires ongoing self-examination. These assumptions directly engage with philosophical questions that have occupied thinkers from Socrates to Sartre (Sartre, 2007).

The absurdity becomes particularly acute when we recognize that the very notion of therapeutic change requires a philosophical account of personal continuity. How can we meaningfully speak of the same person changing or mentally healing over time? What persists through the transformation that counselling aims to facilitate? The counsellor cannot avoid implicit commitment to some theory of personal identity – whether psychological continuity, narrative identity, or embodied existence (Parfit, 1984).

Moreover, the moment the counsellor makes normative judgments about healthy identity development – for instance distinguishing between authentic self-expression and self-deception, mature identity integration and identity confusion – they necessarily engage with philosophical questions about human flourishing and the good life (Aristotle, 2011). The psychological idea of "eudaimonic well-being", etymologically, presupposes a good spirit or *daimon* within us: the art of exploring and improving spirit is, by definition the philosophical art itself.

The "unphilosophical" counsellor working with identity thus occupies an absurd position: they facilitate identity exploration while denying engagement with the philosophical questions that make such exploration meaningful. They cannot coherently maintain their stance because every intervention reveals implicit

metaphysical and normative commitments about the nature of selfhood and authentic existence.

The Philosophical Inevitability of Belonging

The contradiction extends to therapeutic work addressing belonging, relationships, and community. Counsellors regularly help clients navigate family dynamics, friendship challenges, romantic relationships, and questions of social belonging. Those who claim to do this work "unphilosophically" encounter immediate difficulties.

To address belonging therapeutically, the counsellor must necessarily operate with some conception of what constitutes genuine human or beyond-human connection. When they help clients establish or expand boundaries, they invoke implicit theories about the proper balance between autonomy and interdependence. When they facilitate conflict resolution, they necessarily draw upon assumptions about communication, mutual recognition, and the possibility of shared understanding (Habermas, 1984). The counsellor cannot address questions of belonging without engaging philosophical questions about human nature itself. Are humans fundamentally social beings whose well-being depends upon community, or autonomous individuals who enter relationships by choice or obligation? How do we balance individual authenticity with social harmony? What constitutes just and caring relationships? (MacIntyre, 2007).

Furthermore, contemporary therapeutic work increasingly recognizes the importance of cultural identity, social justice concerns, and systemic oppression in shaping individual well-being. The counsellor who addresses these dimensions necessarily engages with philosophical questions about power, justice, recognition, and the relationship between individual suffering and social structure (Young, 1990). The absurdity reaches its peak when we recognize that the therapeutic relationship itself requires philosophical navigation of intersubjective connection. The counsellor

must somehow account for how two separate consciousnesses can meaningfully encounter one another, how understanding and intellectual or emotional empathy are possible, and what constitutes ethical engagement with another's vulnerability in this face to face dialogue (Levinas, 1969).

The "unphilosophical" practitioner working with belonging thus faces the absurd task of facilitating relationships while denying engagement with the philosophical questions that make genuine relationship possible. They cannot maintain pertinence because every therapeutic intervention addressing belonging reveals implicit commitments about human nature, intersubjectivity, and the conditions for authentic connection.

The Philosophical Necessity of Possibility

Perhaps nowhere is the contradiction more evident than in counselling that addresses clients' sense of possibility, agency, and potential for change. Therapeutic practice fundamentally aims to expand clients' perception of what is possible for them, helping them overcome limiting beliefs, develop new capacities, and envision alternative futures. The counsellor who claims to do this work without philosophical engagement faces an immediate contradiction.

To expand a client's sense of possibility, the counsellor must necessarily operate with assumptions about human agency, freedom, and the nature of change itself. When they challenge deterministic thinking patterns or encourage clients to take responsibility for their choices, they invoke complex philosophical commitments about free will, moral responsibility, and the relationship between past conditioning and present agency (Kane, 1996).

The therapeutic intervention that helps clients envision new possibilities often implicitly assumes that the future is not completely determined by the past, that conscious intention can influence outcomes, and that individuals possess some

capacity for self-transformation. These assumptions directly engage with fundamental philosophical questions about determinism, causation, and human agency that have occupied philosophers for millennia (James, 1956).

Moreover, the counsellor cannot address possibility without making normative judgments about what kinds of possibilities are worth pursuing. When they help clients distinguish between healthy growth and destructive patterns, sustainable change and temporary fixes, they necessarily invoke philosophical conceptions of human flourishing and the good life (Deci & Ryan, 2000).

The absurdity deepens when we recognize that therapeutic work with possibility necessarily engages with questions about the nature of hope, imagination, and creative potential. How do we account for the human capacity to envision alternatives to present circumstances, sometimes called counterfactual thinking? What makes some possibilities more meaningful or valuable than others? What does it mean for a reality that is not yet actualized to be possible rather than impossible? These questions demand philosophical engagement, not merely technical application or decision-taking (Marcel, 1951).

The "unphilosophical" counsellor working with possibility thus occupies a dangerous position: they facilitate expansion of agency and potential while denying engagement with the philosophical questions that make agency and potential meaningful concepts. They cannot maintain coherence because every intervention addressing possibility reveals implicit commitments about human nature, causation, and the structure of meaningful change.

The Inescapable Philosophy of Purpose

A decisive contradiction emerges when counsellors address questions of meaning, direction, and life purpose. Contemporary therapeutic practice regularly engages with clients experiencing existential confusion, lack of direction, or

questions about what makes life really worth living. The counsellor who would claim to be able to address these concerns without philosophical engagement encounters the ultimate performative contradiction.

To work therapeutically with questions of purpose and meaning, the counsellor must necessarily operate with some conception of what constitutes a meaningful life. When they help clients clarify their values, explore their sense of calling, or navigate existential crises, they invoke fundamental philosophical assumptions about the nature of meaning, the structure of value, and the relationship between individual purpose and larger communities of purpose (Frankl, 2006).

The therapeutic intervention that encourages clients to examine their life direction necessarily assumes that some directions may be more fulfilling than others, that meaning can be distinguished from meaninglessness, and that individuals have some capacity to align or at least interrogate their lives with their deepest values. These assumptions directly engage with philosophical questions that constitute the core of existential philosophy (Camus, 1955).

Furthermore, the counsellor cannot address purpose without engaging normative questions about human flourishing. What kinds of purposes are worth pursuing in the longer term? How do we distinguish between authentic meaning and social conditioning? What is the relationship between individual fulfillment and contribution to a universalizable orientation? These questions require philosophical engagement (Taylor, 1989).

The absurdity of "unphilosophical" counselling becomes complete when we recognize that the very practice of counselling implicitly affirms that life can become more meaningful through conscious examination and intentional choice. This affirmation constitutes a philosophical position about human nature, the possibility of incremental wisdom, and the relationship between understanding and flourishing (Hadot, 1995).

The "unphilosophical" counsellor addressing questions of purpose thus faces the ultimate contradiction: they facilitate meaning-making while denying engagement with the philosophical questions that make serious and shareable meaning possible. Every intervention addressing purpose reveals implicit commitments about value, meaning, and the nature of a life worth living.

The Ultimate Absurdity: The Philosophy of Unphilosophical Practice

These five contradictions converge in a final and decisive absurdity that exposes the damageable incoherence of any counselling that would claim to be unphilosophical. The counsellor who claims that therapeutic practice can remain unphilosophical is necessarily making a philosophical argument about the nature of counselling, human existence, and the relationship between theory and practice.

This claim implicitly endorses a particular epistemological position – perhaps pragmatism, positivism, reductionism or therapeutic positivism –, one that brackets metaphysical questions in favor of practical results. But this bracketing is itself a philosophical move that carries implicit commitments about the relationship between knowledge and practice, the nature of human problems, and the conditions for therapeutic effectiveness (Rorty, 1989).

Moreover, the insistence that counselling can proceed without philosophical engagement necessarily assumes a particular view of human nature – that people can be helped without addressing fundamental questions about existence, meaning, and value. This assumption constitutes a philosophical anthropology, whether explicitly acknowledged or not (Heidegger, 1962).

The absurdity reaches its peak when we recognize the societal implications of this contradiction. Counsellors who deny their philosophical commitments while occupying positions of therapeutic authority perpetuate a form of institutional absurdity. They claim expertise in facilitating human flourishing while denying

engagement with the questions that determine what deep flourishing and human development means.

This institutional absurdity contributes to the broader crisis of contemporary existence, the widespread sense of meaninglessness, ethical confusion, and existential disorientation that brings clients to counselling in the first place. Let it be clear: therapeutic practices that deny their own philosophical foundations cannot adequately address problems that are themselves philosophical in nature (Laing, 1967).

Philosophical Health as Therapeutic Necessity

Beyond logical contradiction, unphilosophical counselling results in therapeutic practices that are fundamentally impoverished. Without explicit engagement with philosophical questions, counsellors cannot address the deep structures of meaning-making that shape human experience.

The counsellor who avoids questions of purpose and meaning will find it difficult to help clients address the long-term existential and spiritual dimensions of their difficulties. They remain trapped in symptomatic treatment that fails to engage the fundamental questions that give symptoms their larger significance (May, 1958). Superficial fixes might be possible without the help of philosophizing, but not individual and collective philosophical health.

The framework of philosophical health provides a comprehensive alternative that acknowledges counselling's inherently philosophical nature. By systematically and thoroughly attending to the phenomenological and existential dimensions of bodily sense, sense of self, sense of belonging, sense of the possible, sense of purpose, and philosophical sense – counsellors can engage with the philosophical presuppositions that emerge in any genuine therapeutic encounter. This does not mean ignoring the personal biography and individual narrative of the client or

interviewee. The philosophically healthy approach does not impose abstract philosophical theories upon therapeutic practice but rather acknowledges and cultivates the philosophical dimensions already present in all meaningful converstion about the good life. It recognizes that theoretical questions about embodiment, identity, belonging, possibility, purpose, and worldview are not optional additions to therapeutic work but constitutive features of any practice that aims to facilitate genuine human flourishing.

The philosophical health framework thus reveals that the choice is not between philosophical and unphilosophical counselling, but between explicit or implicit philosophical engagement. All counselling is philosophical counselling; the only question is whether practitioners will acknowledge and develop competence in their inevitable philosophical commitments, or remain like Mr. Jourdain in Molière, who utters sentences without knowing what prose might be, let alone poetry.

Implications for Practice and Training

Recognizing counselling's inherently philosophical nature carries implications for therapeutic practice and practitioner training. Rather than attempting the impossible task of bracketing philosophical questions, counsellors should develop philosophical literacy and competence.

Training programs in mental health and well-being must integrate philosophical engagement not as an optional specialization but as a necessary foundation – or at least complement – for competent practice. This integration might involve coursework in philosophical anthropology, ethics, existentialism, and phenomenology, for instance, but more importantly, it requires cultivating comfort with philosophical questioning as an essential therapeutic skill (van Deurzen, 2012). This can be attained by simply reading the classics: Hegel, Plato, Descartes, Nietzsche, Bersgon, etc.

Practitioners are also welcome to develop "philosophical humility," a recognition that the questions addressed in counselling often exceed definitive solutions and require ongoing philosophical exploration. This humility paradoxically enhances rather than diminishes therapeutic authority by grounding practice in honest acknowledgment of the complexities involved in facilitating human flourishing. This is related to deep listening, an attention to the singularity of each biography.

By engaging explicitly and bother personally and philosophically with questions of embodiment, identity, belonging, possibility, purpose, and worldview, counsellors can offer clients the kind of comprehensive engagement that meaningful life challenges require. Such practice does not abandon technical competence – say for instance a breathing or mindfulness technique for relaxation – , but integrates it within a broader philosophical framework that acknowledges the full complexity and value-laden nature of human existence. It recognizes that lasting therapeutic transformation often requires not merely symptom relief but fundamental shifts in how clients understand themselves and their place in the world.

Conclusion: The Historical Necessity of Philosophical Counselling

In an era characterized by increasing specialization and technical sophistication, we must not lose sight of counselling's essential nature as philosophical engagement with the fundamental questions of human existence. The dimensions of contemporary existence cannot be adequately addressed through techniques that deny their own philosophical implications. Only by embracing humanity's philosophical condition, the fact that language and behavior require and reflect conceptual reflection and theoretical presuppositions, can practitioners offer the kind of comprehensive engagement that contemporary challenges require to sustain a eudynamic relationship between four cognitive dimensions: personal embodied cognition, earthly extended cognition, the enactive cognition of work, and our embedded societal cognition.

The therapeutic necessity is a cultural and civilizational necessity. If we are to address adequately the deep challenges facing human existence in our time, we must acknowledge that counselling, in its essential nature, is and has always been philosophical counselling in the same manner that real dialogue about our place and action in the world always contains a philosophical dimension. The question is not whether counselling can be unphilosophical – it cannot and should not be – but whether practitioners will cultivate conscious competence in their inevitable philosophical commitments.

This recognition opens the possibility for therapeutic practices that can engage meaningfully with the full complexity of human existence, offering clients not merely symptom relief but genuine engagement with the fundamental questions that give life its meaning and direction. In acknowledging counselling's philosophical essence, we reclaim its potential for facilitating the kind of comprehensive eudynamic growth that our troubled world so desperately needs: a good and meaningful relationship with the possible and the compossible.

References

Aristotle. (2011). *Nicomachean ethics* (R. C. Bartlett & S. D. Collins, Trans.). University of Chicago Press.

Buber, M. (1970). *I and thou* (W. Kaufmann, Trans.). T&T Clark.

Camus, A. (1955). *The myth of Sisyphus* (J. O'Brien, Trans.). Vintage Books.

de Miranda, L. (2024). *Philosophical health: A practical introduction*. Bloomsbury Academic.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Habermas, J. (1984). *The theory of communicative action* (T. McCarthy, Trans.). Beacon Press.

Hadot, P. (1995). *Philosophy as a way of life* (M. Chase, Trans.). University of Chicago Press.

Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.

James, W. (1956). *The will to believe and other essays in popular philosophy*. Dover Publications.

Kane, R. (1996). *The significance of free will*. Oxford University Press.

Laing, R. D. (1967). *The politics of experience*. Pantheon Books.

Levinas, E. (1969). *Totality and infinity* (A. Lingis, Trans.). Duquesne University Press.

MacIntyre, A. (2007). *After virtue*. University of Notre Dame Press.

Marcel, G. (1951). *The mystery of being* (G. S. Fraser, Trans.). Regnery.

May, R. (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. Basic Books.

Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. Landes, Trans.). Routledge.

Parfit, D. (1984). *Reasons and persons*. Oxford University Press.

Rorty, R. (1989). *Contingency, irony, and solidarity*. Cambridge University Press.

Sartre, J.-P. (2007). *Existentialism is a humanism* (C. Macomber, Trans.). Yale University Press.

Spinoza, B. (2005). *Ethics* (E. Curley, Trans.). Penguin Classics.

Taylor, C. (1989). *Sources of the self*. Harvard University Press.

Taylor, C. (1991). *The ethics of authenticity*. Harvard University Press.

van Deurzen, E. (2012). *Existential counselling and psychotherapy in practice*. SAGE Publications.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

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

Young, I. M. (1990). *Justice and the politics of difference*. Princeton University Press.

Zihinsel Sağlıkta Entegratif Bir Model: Psikiyatri ve Felsefi Danışmanlık

Prof. Dr. Mustafa Çevik[1]

Özet

Bu çalışma, zihinsel sağlığa yönelik hâkim olan biyomedikal modelin indirgemeci sınırlılıklarına eleştirel bir bakış sunmakta ve bu sınırlılıkları aşmayı hedefleyen bütüncül (entegratif) bir zihinsel sağlık modeli önermektedir. Zihinsel sıkıntının salt nörobiyolojik bir bozukluk (*disease*) değil, aynı zamanda bireyin yaşamı, değerleri ve kimliği bağlamında ortaya çıkan varoluşsal bir anlam krizi (*illness*) olduğu tezi üzerine kurulmuştur. Mevcut psikiyatri ve psikoterapi uygulamalarının, zihinsel sıkıntının anlamsal ve etik boyutunu yeterince ele alamamasının yol açtığı sorunlar tartışılmaktadır. Çalışmanın temel amacı, zihinsel sağlığın, organizmanın fizyolojik dengesini sağlayan psikiyatrik müdahale (tıbbi eksen) ile bireyin yaşamını anlamlandırma ve kavramsal berraklık kazanma kapasitesini güçlendiren felsefi danışmanlığın iş birliğiyle mümkün olabileceğini göstermektir. Bu entegrasyonun kuramsal temelleri ve etik zorunluluğu sunulduktan sonra, biyolojik tanı ile varoluşsal sorgulamayı, farmakoterapi ile anlam danışmanlığını ve tedavinin sürdürülebilirliğini hedefleyen üç aşamalı bir uygulama modeli detaylandırılmıştır. Önerilen çift boyutlu model, insanı yalnızca *homo biologicus* olarak değil, aynı zamanda anlam üreten varlık (*homo significans*) olarak gören yeni bir sağlık paradigmasının önünü açmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Bütüncül Zihinsel Sağlık, Felsefi Danışmanlık, Biyomedikal Model, Psikiyatri, Varoluşsal Sıkıntı, Anlam Krizi, Entegratif Model.

Abstract

This study offers a critical perspective on the reductionist limitations of the prevailing biomedical model in mental health and proposes a holistic (integrative) mental health model aimed at overcoming these limitations. It is built upon the thesis that mental distress is not merely a neurobiological disorder (*disease*), but also an existential crisis of meaning(*illness*) arising within the context of the individual's life, values, and identity. The paper discusses the problems caused by the inability of current psychiatric and psychotherapeutic practices to adequately address the semantic and ethical dimensions of mental distress. The main objective is to demonstrate that mental health can only be fully achieved through the collaboration of psychiatric intervention, which ensures the physiological balance of the organism (medical axis), and philosophical counseling, which strengthens the individual's capacity for meaning-making and conceptual clarity (philosophical axis). After presenting the theoretical foundations and ethical necessity of this integration, a three-stage application model is detailed, encompassing diagnosis (combining biological diagnosis with existential inquiry), treatment (conducting pharmacotherapy and meaning counseling in parallel), and follow-up (aiming for treatment sustainability). The proposed dual-axis model aims to pioneer a new health paradigm that views humans not only as *homo biologicus* but also as a meaning-making being (*homo significans*).

Keywords: Holistic Mental Health, Philosophical Counseling, Biomedical Model, Psychiatry, Existential Distress, Crisis of Meaning, Integrative Model.

[1] Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Felsefe Bölümü Öğretim Üyesi, mustafa.cevik@asbu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7343-178X,

1. Zihinsel Sağlığın Tanımı ve Çift Boyutlu Yapısı

Zihinsel sağlık, modern tıp ve felsefe literatüründe merkezi bir konuma sahip olmakla birlikte, tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi açısından hâlâ tartışmalı ve derinlemesine çok boyutlu bir kavram olarak varlığını sürdürmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) sağlığı yalnızca hastalığın veya sakatlığın yokluğu değil, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal tam bir iyilik hâli olarak tanımlayan geniş kapsamlı çerçevesi (WHO, 2001) dahi, zihinsel sıkıntının ontolojik temelini tam olarak aydınlatmakta yetersiz kalmaktadır. Zihinsel sağlığı yalnızca nörobiyolojik belirleyiciler, psikiyatrik tanılar veya farmakolojik müdahalelerle sınırlı tek boyutlu bir kategori olarak görmek, insan deneyiminin karmaşıklığını ve sıkıntının anlamsal derinliğini kavramada ciddi bir indirgeme hatasına yol açar; zira bireyin yaşadığı sıkıntı, her zaman nörokimyasal bir disfonksiyona işaret etmez, aksine sıklıkla yaşamın anlamını sorgulama, değer çatışması veya varoluşsal kriz gibi tamamen insani ve felsefi meselelerden kaynaklanır (Frankl, 2006). Bu perspektiften hareketle, zihinsel sağlık kavramı, organizmanın biyolojik bütünlüğünü (biyomedikal boyut) kapsayan *disease* ile bireyin anlamlı bir yaşam sürdürme kapasitesi ve öznel deneyimini (anlamsal boyut) kapsayan *illness* arasındaki ayrılmaz etkileşimle ele alınmalıdır (Kleinman, 1988). Dolayısıyla, zihinsel sağlık, organizmanın fizyolojik dengesini temsil eden Biyomedikal Sağlık ve kişinin dünyadaki varoluşunu, amaçlarını ve değerlerini temellendirdiği Anlamsal Sağlık boyutlarının entegrasyonuyla kavranmalıdır. Bu bölümde, zihinsel sağlığın tanımı ve çift boyutlu yapısı, bu iki temel kavram arasındaki ilişki ve zihinsel iyi oluşun varoluşsal boyutunun bütüncül modeldeki kritik önemi detaylı bir şekilde incelenecektir.

1.1. Biyomedikal Sağlık ve Anlamsal Sağlık Tanımları

Zihinsel sağlığa yönelik mevcut yaklaşımlar, büyük ölçüde biyomedikal modelin belirlediği işlevselci bir çerçeveden hareket etmektedir. Biyomedikal model, sağlık durumunu organizmanın biyolojik bütünlüğü ve homeostatik dengesi üzerinden tanımlar (Deacon, 2013, s. 2). Bu modelde, patolojinin yokluğu, organizmanın etkin işleyişi ve organ sistemlerinin fonksiyonel dengesi, sağlığın temel göstergeleri olarak kabul edilir. Biyomedikal yaklaşım, özellikle psikiyatri alanında, zihinsel bozuklukların nörokimyasal dengesizlikler, genetik yatkınlıklar veya beyin yapısındaki anormalliklerle ilişkilendirilmesine yol açmıştır. Bu çerçevede, zihinsel sağlık, sıklıkla bireyin biyolojik işlevselliğinin optimize edilmesi ve disfonksiyonların farmakolojik veya cerrahi müdahalelerle giderilmesi üzerinden ele alınmaktadır.

Bununla birlikte, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı, yalnızca hastalık veya sakatlığın yokluğu olarak değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hâli olarak tanımlar (WHO, 2001, s. 3). Bu tanım, biyolojik indirgemeciliğin ötesine geçerek sağlığı daha bütüncül bir kavram hâline getirme çabası olarak

görülmektedir. Ancak uygulamada, zihinsel sağlık alanında çoğu zaman biyolojik etiyolojiye ve farmakolojik müdahaleye aşırı derecede odaklanıldığı gözlemlenmektedir. Bu durum, bireyin yaşamı anlamlandırma kapasitesi, değer sistemleriyle uyumu ve varoluşsal sıkıntılarla başa çıkma becerisi gibi derin anlamsal boyutların göz ardı edilmesine yol açmaktadır.

Zihinsel sağlık kavramı, bu nedenle çift boyutlu bir yaklaşımı gerektirir. Bir yandan biyomedikal sağlık, organizmanın işlevsel bütünlüğünü ve patolojik bozuklukların yokluğunu kapsarken, diğer yandan anlamsal sağlık, bireyin yaşamını anlamlandırma kapasitesi ve değerleriyle uyumu üzerinden değerlendirilmektedir (Kleinman, 1988, s. 5). Bu çift boyutlu yaklaşım, zihinsel sıkıntının hem **disease** (biyolojik bozukluk) hem de **illness** (öznel olarak deneyimlenen sıkıntı) boyutunu anlamamıza olanak tanır. Örneğin, kronik depresyon veya anksiyete gibi durumlar, nörokimyasal dengesizlikler üzerinden biyomedikal olarak açıklanabileceği gibi, bireyin yaşamına anlam katma çabasıyla ilişkili eksiklikler üzerinden de yorumlanabilir. Böylece, zihinsel sağlık sadece tıbbi bir kategori olarak değil, aynı zamanda bireyin varoluşsal ve anlamsal deneyimi bağlamında da anlaşılmalıdır.

Biyomedikal ve anlamsal sağlık arasındaki bu etkileşim, yalnızca klinik psikoloji veya psikiyatri açısından değil, felsefi danışmanlık ve psikoterapi alanlarında da önem arz etmektedir. Felsefi danışmanlık perspektifinden bakıldığında, bireyin zihinsel sağlığı, yaşamın anlamını keşfetme, değer çatışmalarını çözme ve özgürlüğün getirdiği sorumluluklarla yüzleşme becerisiyle yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, biyomedikal sağlık ve anlamsal sağlık birbirinden ayrılamayan, birbirini tamamlayan iki temel boyutu oluşturur.

1.2. Zihinsel Sağlıkta Varoluşsal Boyut: Anlamın Rolü

Zihinsel sağlığın yalnızca tıbbi bir kategori olmaktan öte, varoluşsal ve anlamsal bir kategori olarak ele alınması, bütüncül bir sağlık modelinin temelini oluşturur. İnsan, biyolojik bir organizmanın ötesinde, anlam arayan ve değer sistemleriyle etkileşim halinde olan bir varlıktır. Bu nedenle, bireyin yaşadığı kaygı, depresif ruh hâli veya yabancılaşma hissi her zaman nörobiyolojik bir disfonksiyona işaret etmeyebilir. Bu tür sıkıntılar sıklıkla yaşamın anlamını sorgulama, değer çatışmaları veya özgürlüğün getirdiği sorumlulukla yüzleşme gibi tamamen insani ve varoluşsal meselelerin bir dışavurumu olarak ortaya çıkar (Frankl, 2006, s. 45).

Varoluşsal psikoloji ve logoterapi literatürü, zihinsel sağlığın, bireyin anlam bulma kapasitesiyle doğrudan ilişkili olduğunu vurgular. Viktor Frankl'a göre, insanın en temel motivasyonu anlam arayışıdır; anlam eksikliği ise varoluşsal boşluk ve psikolojik sıkıntı olarak deneyimlenir (Frankl, 2006, s. 47). Bu perspektif, biyomedikal modelin ötesine geçerek, zihinsel sağlığın sadece biyolojik işlevsellik değil, aynı zamanda bireyin yaşamına anlam katabilme yeteneği üzerinden de değerlendirilebileceğini ortaya koyar. Bu bağlamda, varoluşsal boyut, bireyin kendi

hayatının anlamını keşfetmesi ve değer sistemleriyle uyum sağlaması için gerekli bir alanı temsil eder.

Felsefi danışmanlıkta, bireyin dünya görüşünün yorumlanması, yaşamındaki temel kavramların netleştirilmesi ve varoluşsal sorulara yanıt araması, zihinsel iyi oluş hâlinin merkezinde yer alır. Örneğin, birey, yaşamındaki seçimlerin anlamını sorguladığında veya değerleri ile karşılaştığında ortaya çıkan sıkıntıyı, nörobiyolojik bir bozukluk olarak değil, anlam krizi olarak deneyimleyebilir. Bu durum, zihinsel sağlığı patolojikleştirme eğilimine karşı dengeleyen önemli bir unsurdur. Aynı zamanda, insan deneyiminin doğasında bulunan bu tür sıkıntıların tıbbi tanılardan ayrılmasına olanak tanır ve bireyin kendi anlam dünyasını keşfetmesine imkân verir.

Varoluşsal boyutun önemi, modern psikiyatri ve klinik psikoloji literatüründe giderek daha fazla kabul görmektedir. Kaygı, depresyon ve stres gibi psikolojik sıkıntılar, çoğu zaman nörobiyolojik açıklamalarla sınırlı değildir; sosyal çevre, yaşam deneyimleri ve bireyin değerleriyle olan etkileşimi de belirleyici faktörlerdir (Ryff & Singer, 1998, s. 123). Bu nedenle, zihinsel sağlık, yalnızca beyindeki kimyasal dengelerin sağlanması olarak anlaşılmamalı; bireyin yaşamını anlamlı kılma ve değerleriyle uyumlu bir yaşam sürdürme kapasitesiyle birlikte ele alınmalıdır.

Bu bağlamda, zihinsel sağlık kavramı, bireyin içsel dünyasında yaşadığı anlam krizleri ile dışsal gerçeklik arasındaki uyumu sağlama çabası olarak görülebilir. Zihinsel sağlık, biyomedikal bütünlüğün korunmasının yanı sıra, bireyin kendi yaşamını anlamlandırma, değerleriyle barışık olma ve varoluşsal sorumluluklarla yüzleşme yeteneğini de kapsar. Bu yaklaşım, tıbbi ve psikolojik müdahalelerin yanı sıra, felsefi danışmanlık, varoluşsal terapi ve anlam temelli psikoterapi yaklaşımlarının önemini de vurgular.

Zihinsel sağlık, yalnızca biyolojik veya psikolojik bir kategori olarak değil, **çift boyutlu** bir kavram olarak anlaşılmalıdır. Biyomedikal sağlık, organizmanın işlevsel bütünlüğünü ve patolojik bozuklukların yokluğunu kapsarken; anlamsal sağlık, bireyin yaşamını anlamlandırma ve değerleriyle uyum içinde yaşama kapasitesini ifade eder. Bu çift boyutlu anlayış, zihinsel sağlığın daha bütüncül ve insan merkezli bir perspektifle değerlendirilmesini sağlar. İnsan deneyimi, biyolojik süreçlerle sınırlı değildir; aynı zamanda anlam arayışı, değerler ve varoluşsal sorularla iç içe geçmiş bir süreçtir. Zihinsel sağlığı bu şekilde anlamak, hem klinik uygulamalara hem de felsefi danışmanlık yaklaşımlarına rehberlik edebilecek kapsamlı bir çerçeve sunar.

2. Medikal Yaklaşımın Sınırları ve Eleştirisi

Zihinsel sağlık alanında hâkim olan medikal/biyomedikal paradigma —çoğu zaman “tıbbi model” ya da “biyomedikal model” olarak anılır—, hem psikiyatri hem

de psikoterapi uygulamalarına derin biçimde nüfuz etmiştir. Bu paradigmaya göre zihinsel bozukluklar temelde beyin hastalıklarıdır; tedavi genellikle nörokimyasal dengenin yeniden sağlanmasına yöneliktir. Ancak bu yaklaşım, zihinsel sağlığın karmaşıklığını yeterince karşılayamamaktadır. Zihinsel sıkıntıların aslında sosyal, kültürel, etik veya varoluşsal bağlamlarla iç içe olabileceğini göz ardı etmektedir. Bu bölümlerde, medikal yaklaşımın sınırlılıkları ve eleştirileri, mevcut literatür ışığında detaylı bir biçimde incelenecektir.

2.1. Biyomedikal Paradigmanın Zihinsel Sağlığa Etkileri

Medikal paradigmanın zihinsel sağlığa en doğrudan etkisi, zihinsel rahatsızlıkların patolojik, tıbbi hastalık kategorisine indirgenmesidir. Bu indirgemecilik, ruhsal ve varoluşsal deneyimleri, beyin, genetik yatkınlık veya nörotransmitter dengesizliği gibi biyolojik mekanizmalara indirgemeyi içerir. Bu yaklaşımın bazı temel sorunları şöyle özetlenebilir:

Biyobelirteç eksikliği ve "hastalık" olarak tanımlamada belirsizlik: Teorik olarak birçok ruhsal bozukluğun nörobiyolojik kökenleri olduğu ileri sürülse de, pratikte bugüne kadar hiçbir ruhsal bozukluk için güvenilir ve geçerli bir biyobelirteç (biomarker) bulunamamıştır. Yani ne beyin görüntüleme, ne genetik analiz, ne de nörokimyasal testler ruhsal bozuklukları kesin biçimde "hastalık" olarak tanımlamada yeterli olmamaktadır. Bu durum, biyomedikal modelin iddia ettiği "hastalık" tanımının bilimsel olarak zayıf ve spekülatif olduğunu düşündürür.

Klinik sonuçlarda beklenen ilerlemenin sağlanamaması: Biyomedikal paradigmanın hâkim olduğu dönemde psikiyatrik ilaç kullanımı dramatik biçimde artarken, beklenen ölçüde klinik iyileşme veya zihinsel bozuklukların genel yaygınlığında belirgin azalma elde edilememiştir. Bu, biyomedikal yaklaşımın tek başına yeterince etkili olmadığına dair güçlü bir gösterge olarak görülmektedir.

Psikoterapi araştırmalarının daralması; tedavi sürecinin biçimselleşmesi: Biyomedikal paradigma, sadece biyolojik tedavileri değil, aynı zamanda psikoterapi araştırmalarını da biçimlendirmiştir. İlaç deneme metodolojisi (randomize kontrollü deneyler vb.) psikoterapi araştırmalarına uyarlanmış; bu da psikoterapiyi "ilaç benzeri tedavi paketleri" hâline getirme eğilimini beslemiştir. Bu tür yaklaşım, tedavi sürecinin bireyin kişisel hikâyesi, anlam arayışı veya değerleriyle olan bağını yeterince dikkate almadan standartlaştırılmasına neden olmuştur.

Biyopsikososyal model iddiasına rağmen biyolojik ağırlığın fazlalığı: Eleştirilere yanıt olarak ortaya konan biyopsikososyal model —yani biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenleri bir arada değerlendiren model— pratikte çoğu zaman sadece "biyoloji + biraz psikoloji" ekseninde var olmuştur. Sosyo-kültürel, etik veya

varoluşsal boyutlar genelde geri planda kalmıştır. Bu da birçok ruhsal rahatsızlıkta biyolojik odaklı tedavi ve araştırmanın sürdürülmesine yol açmıştır. (Benning, 2015)

Bu bağlamda biyomedikal paradigmaya dayalı medikal yaklaşım; bazı ciddi ruhsal rahatsızlıklarda —özellikle nörobiyolojik değerlendirmenin anlamlı olabileceği durumlarda— işlevsel görünse de, genel olarak zihinsel sağlığın karmaşık yapısını temsil etmekten uzaktır. Bireyin biyopsikososyal ve varoluşsal bağlamı ihmal edildiğinde, tedavi yalnızca semptom yönetimiyle sınırlı kalabilir; bu da öznel iyileşme, anlamlı yaşam, kimlik hissi gibi kritik boyutların göz ardı edilmesi riskini taşır.

2.2. DSM ve ICD Sınıflandırmalarının Sınırları

Ruhsal bozuklukların tanı ve sınıflandırılmasında hâlâ en yaygın kullanılan sistemler DSM-5 ve ICD-11'dir. Bu sistemler, hem klinik uygulamada hem araştırmalarda, uluslararası bir standart sunmayı hedefler. Ancak bu sınıflandırma sistemlerinin —özellikle ontolojik, epistemolojik ve etik açılardan— önemli sınırları ve eleştiriye açık yönleri vardır.

Tanı kategorilerinin geçerlilik ve güvenilirlik sorunları: DSM/ICD sınıflandırmaları, tanıları çoğu kez "nesnel, gözlemlenebilir semptomlar" temelinde kategorilere böler. Ancak bu yaklaşımda bir dizi problem vardır: Aynı bireyde birden çok tanının bulunabilmesi (komorbidite), tanı kategorileri arasındaki sınırların belirsizliği, sendromların heterojenliği gibi yapısal sorunlar sık görülür. Bu da farklı deneyimlerin aynı tanı altında birleştirilmesine, ya da gerçek farklılıkların göz ardı edilmesine yol açar. (Tyrer, 2014)

Dahası, tanı kriterlerini belirleyen panellerin karar süreçlerinde yalnızca bilimsel veri değil; uzman görüşü, vaka katalogları, komite onayları gibi unsurlar da rol oynar. Bu da tanı kategorilerinin nesnel biyolojik zemine değil, topluluk uzlaşısına dayalı olarak şekillenmesine dair eleştirilere neden olur. (Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2023)

Normal insan deneyimi ile patoloji arasındaki sınırın bulanıklaşması: Yaşamın olağan, ancak zorlayıcı temsili olan durumlar —üzüntü, yas, stres, hayal kırıklığı, yaşam krizi gibi— bazen ruhsal bozukluk kategorilerine dahil edilebilmektedir. Bu "patolojikleştirme" (medicalization) riski, DSM kapsamının genişlemesiyle birlikte artmıştır. Böylece insanların yaşamlarında meydana gelen doğal ve geçici sıkıntılar, kalıcı ruhsal bozukluk olarak etiketlenebilir. (Kapadia, Desai & Parikh, 2020)

Batılı merkezlik, kültürel ve etik önyargılar: DSM ve ICD sistemleri büyük ölçüde Batı tıbbı ve kültürünün normlarına göre geliştirilmiştir. Bu nedenle, farklı kültürlerde ruhsal deneyimlerin yorumlanışı, ifade biçimleri ve patoloji algısı

bu sistemlerle uyuşmayabilir. Ruhsal rahatsızlıkların evrensel olarak tanımlanması iddiası, kültürel çeşitliliği ve etik farklılıkları görmezden gelme riski taşır. (Kapadia vd., 2020)

Sınıflandırmanın tedavi, araştırma ve politika üzerindeki yönlendirici etkisi: DSM/ICD sistemi, klinik uygulamaları, araştırmaları ve ruh sağlığı politikalarını şekillendirir. Ancak bu etki bazen tedavi çeşitliliğini sınırlar; çünkü tanı kategorisi konmuş hastalıklara yönelik tedaviler öncelenir. Bu durum, sendromlara değil, tanıya dayalı hastalıklara odaklanmayı teşvik eder. Böylelikle sendromların ardındaki bireysel hikâye, yaşam koşulları, toplumsal çevre gibi değişkenler sistematik olarak ihmal edilir. (Tyrer, 2014)

Tanı sistemlerinin etik ve politik kullanım riski: Bazı eleştirmenler, ruhsal rahatsızlıkların medikal kategoriye dönüştürülmesinin bireyin özgür iradesi, etik sorumluluğu ve toplumsal konumu üzerinde olumsuz etkiler doğurabileceğini savunur. Medikal etiket, "normal/sağlıklı – anormal/hasta" ayrımı üzerinden toplumsal normları pekiştirebilir; bu da bireylerin toplumsal uyum, davranış ve ruhsal hâllerinin kontrolü için araçsallaştırılmasına yol açabilir. (Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2025)

Bu değerlendirmeler göstermektedir ki DSM ve ICD gibi tanı sistemleri, pratik bakım, araştırma ve klinik iletişim açısından bazı avantajlara sahip olsa da, zihinsel sağlığın çok boyutlu doğasını anlamada ve temsil etmede ciddi sınırlılıklar taşır. Bu sistemlerin kullanımı —özellikle tek paradigma olarak benimsendiğinde— bireylerin toplumsal, kültürel, etik ve varoluşsal boyutlardaki sıkıntılarını göz ardı etme, medikal etiketleme yoluyla tıbbî müdahaleye yönlendirme riski taşır.

2.3. Medikalizasyon, Patolojikleştirme ve İnsanın Deneyiminin Yok sayılması

Medikal yaklaşımın en temel eleştirilerinden biri, birçok ruhsal deneyimin — özellikle yaygın olan ama zorlayıcı duygular, stres, yaşam krizi, yas, kişisel anlam arayışı gibi— medikal patolojiye indirgenmesidir. Bu süreç, insanın yaşamında kaçınılmaz olan acı, belirsizlik, değişim ve anlam arayışı gibi deneyimleri "hastalık" kategorisine taşır. Böylece psikolojik veya toplumsal temelli acılar, tıbbi müdahale gerektiren sorunlar olarak yeniden sınıflandırılmış olur. Bu indirgeme, insan deneyimini daraltır; bireyin ajansını, anlam üretme potansiyelini ve kişisel sorumluluğu gölgeler.

Örneğin bir birey, travmatik bir kayıp, yaşam değişikliği veya varoluşsal bir kriz yaşadığında; bunun doğal bir yas, sarsıntı ya da baş etme süreci olarak görülmesi gerekirken; medikal yaklaşım bazen bu süreçleri hemen bir ruhsal bozukluk olarak tanımlar. Bu, özellikle kronikleşme, psikofarmakolojiye erken başlama ya da uzun süreli tedaviler bağlamında problemli olabilir. Bu tarz etiketleme, bireyin yaşadığı

deneyimin insani, anlamlı ve dönüştürücü potansiyelini yok sayabilir. Bu eleştiri, uzun süredir süregelen "antipsikiyatri" veya "kritik psikiyatri" tartışmalarının temelini oluşturur. (Temel, 2024)

Bu yönüyle medikal model, insan deneyiminin çeşitliliğini, bireyin hayata dair sorularını, belirsizliklerini, değerlerini ve anlam arayışını sistematik olarak küçümseyebilir. Özellikle kültürel, toplumsal, etik ve felsefi düzlemlerde yaşanan sıkıntılar, hastalık etiketiyle basitleştirilebilir; bu da bireysel ajansı, toplumsal sorumluluğu ve anlam üretme kapasitesini zayıflatabilir.

2.4. Alternatif Modellerin (Biyopsikososyal, Bütüncül, Varlığa Dönük) Gerekliliği

Medikal modelin sınırlarının ve eleştirilerinin ortaya koyduğu sorunlar, zihinsel sağlığın yeniden kavramsallaştırılmasını gerektirir. Bu bağlamda, daha bütüncül, insanı biyolojiye indirgemeyen ama aynı zamanda yalnızca psikolojik veya sosyal etkenlerle kısıtlanmayan yaklaşımlara ihtiyaç vardır. Aşağıda bu gerekliliğin dayanakları ve alternatif modellerin olası yönleri tartışılmaktadır:

Biyopsikososyal modelin teorik avantajı: Kuramsal olarak, biyopsikososyal model; biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenleri birlikte dikkate almanın; ruhsal durumu bir "çok etkenli süreç" olarak anlamanın yolunu açar. Bu model, bireyin biyolojisi, geçmişi, psikolojisi, aile ve toplumsal çevresi, yaşam deneyimleri, kültürü ve sosyal yapısı arasındaki etkileşimleri gözetir. Böylece tanı, tedavi ve bakım süreçleri, daha kapsamlı, bireysel ve bağlama duyarlı olabilir. (Engel, 1977; Benning, 2015)

Etik, kültürel ve toplumsal duyarlılık; bireyin özerkliği ve ajansı: Alternatif modeller yalnızca biyolojiye değil; etik değerlere, kültürel farklılıklara, toplumsal bağlamlara, bireysel anlam arayışına ve öznel deneyime yer vermelidir. Ruh sağlığı pratikleri, bireyin yaşam dünyasını, kültürünü, değerlerini, toplumsal konumunu ve sosyal determinasyonlarını —yani insanı insan yapan karmaşık yapıyı— dikkate almalıdır. Böyle bir çerçeve, yalnızca tıbbî olmayan müdahalelere (psikoterapi, felsefi danışmanlık, toplumsal destek, rehabilitasyon vb.) yer verir. (Temel, 2024)

Tanı ve sınıflandırmada esneklik: Boyutsal/Spektrum modeller; bireysel-hikâye odaklılık: Katı, kategorik tanılar yerine; bireyselin yaşam öyküsü, değerleri, kültürel arka planı ve bağlamı dikkate alan; sabit sınırlar yerine spektrum, boyut, süreç yaklaşımı benimsenebilir. Bu, tanı koyma sürecini daha sorgulayıcı, etik ve öznelliğe açık hâle getirir. Özellikle kronik ruhsal sıkıntılarda, tanı koymadan önce bireysel değerlendirme, anamnez, bağlam analizi gibi süreçler öncelikli olmalıdır. Bu tür bir yaklaşım, tıbbî bakışın dar kalıplarını aşarak daha insancıl ve kapsayıcı olabilir. (Parikh vd., 2020; Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2025)

Psikoterapi, felsefi danışmanlık, toplumsal destek vb. çok yönlü müdahaleler: Farmakolojik tedaviler yerine —veya yanında— psikoterapi, felsefi danışmanlık, toplumsal destek programları, rehabilitasyon, sosyal politika, topluluk desteği gibi müdahaleler öncelikli hale gelebilir. Bu tür müdahaleler, bireyin anlam arayışına, değerlerini keşfetmesine, toplumsal bağlarını güçlendirmesine ve yaşamını yeniden kurmasına yardımcı olabilir. Böylece ruh sağlığı yalnızca hastalık–tedavi ekseninde değil; anlam, kimlik, aidiyet ve toplumsallık ekseninde yeniden konumlandırılır. Bu perspektif, ruhsal sağlığı tıbbi-laboratuvar temelli değil, insani, etik ve toplumsal mesele olarak görür.

Araştırma ve epistemik anlayışta dönüşüm: Sadece nörobiyoloji değil, insan bilimleri perspektifi: Ruh sağlığı araştırmaları yalnızca nörobilim, genetik ve farmakoloji ile sınırlı kalmamalıdır. Sosyoloji, antropoloji, felsefe, etik, tarih ve kültür çalışmaları gibi disiplinlerin perspektifleri entegre edilmelidir. İnsan deneyiminin karmaşıklığı, bu disiplinler arası bakışla ancak doğru biçimde kavranabilir. Bu, hem kuramsal hem de pratik düzeyde zihinsel sağlığın yeniden tanımlanmasına olanak tanır.

2.5. Bu Eleştiriler Neden Önemli?

Medikal yaklaşımın sınırlarına dair eleştiriler yalnızca teorik tartışmalar değildir; bu eleştiriler, klinik uygulamaları, ruh sağlığı politikalarını, toplumsal yaklaşımları ve bireylerin yaşam deneyimlerini doğrudan etkiler. Aşağıda bu önemin bazı açılımları yer almaktadır:

Klinik uygulamalarda aşırı basitleştirme riski: Biyomedikal paradigmaya dayalı tanılar ve tedaviler, bireysel farklılıkları, yaşam öyküsünü, çevresel ve toplumsal etkenleri göz ardı edebilir. Bu da tedavinin yetersiz kalması, yan etkiler, ilaç bağımlılığı, kronikleşme gibi sorunlara yol açabilir. Aynı zamanda, bireyin zihinsel sağlık sorununa dair anlamsal ya da varoluşsal kaygıları —örneğin yaşam krizi, değer çatışması, toplumsal yabancılaşma— tıbbi müdahale ile çözülemez; bu nedenle bu tip durumlar sürdürülebilir biçimde göz ardı edilmiş olur.

Toplumsal ve kültürel çeşitliliği dikkate almama sorunu: DSM/ICD gibi tanı sistemleri ve medikal yaklaşım; büyük ölçüde Batı merkezli normlara dayanır. Bu durumda, farklı kültürlerde ruhsal deneyimlerin ifadesi, patoloji algısı, ruh sağlığına yaklaşım çok farklı olabilir. Medikal modelin evrensel kabul edilmesi, bu çeşitliliği göz ardı eder. Dolayısıyla, ruh sağlığı hizmetleri, kültürel bağlama, toplumsal yapıya, etik normlara, bireyin değer sistemine uygun olarak yeniden düşünülmelidir.

Bireysel ajansın, özerkliğin, etik sorumluluğun ve anlam arayışının bastırılması: Medikal model, insanı büyük ölçüde biyolojik determinizm çerçevesinde konumlandırır; bu da bireysel sorumluluk, etik karar verme, anlam

üretme vb. yetileri ikinci plana atabilir. Zihinsel sorunlar yalnızca beyin hastalığına indirgenince, moral, varoluşsal, etik ve toplumsal boyutlar; bireyin kendini anlama, seçme ve yeniden kurma süreçleri ihmal edilir. Bu da insan deneyimindeki derinliği, çeşitliliği ve potansiyeli görmezden gelmek anlamına gelir.

Ruh sağlığı politikası ve kamu sağlığı uygulamalarında dar bakış açısı: Medikal modelin hâkimiyeti, ruh sağlığı politikalarını —çoğunlukla tedavi-ağırlıklı, farmakolojik, birey merkezli bir yaklaşımda— şekillendirir. Bu da koruyucu toplumsal önlemlerin, toplumsal destek mekanizmalarının, sosyal politikaların, topluluk temelli yaklaşımların, psikososyal rehabilitasyonun ve toplumsal farkındalığın geri planda kalmasına yol açabilir. Ruh sağlığı yalnızca bireysel bir sorun olarak kalabilir; oysa toplumsal ve yapısal koşulların etkisi büyük olabilir.

2.6. Medikal Yaklaşım Eleştirisinden Öğrenilecekler

Geleneksel medikal/biyomedikal model; ruhsal bozuklukların tanısı ve tedavisinin standartlaştırılması, psikiyatri uygulamalarının yaygınlaşması ve kronik hastalık yönetimi gibi alanlarda önemli katkılar sağlamıştır. Gerçekten de, bazı ruhsal rahatsızlıkların biyolojik bileşenleri vardır ve ilaç tedavisi, birçok hasta için hayat kurtarıcı olabilir. Ancak bu modelin zihinsel sağlığı yalnızca biyolojik bir hastalık biçiminde kavraması, bireyin yaşam öyküsünü, toplumsal ve kültürel bağlamını, değerlerini, anlam arayışını ve varoluşsal sancılarını göz ardı etmesi; etik, epistemik ve pratik açıdan ciddi sorunlara yol açar.

Bu nedenle, zihinsel sağlık anlayışının yeniden gözden geçirilmesi; daha bütüncül, kapsayıcı, insan merkezli, etik ve kültürel duyarlı bir paradigma geliştirilmesi gerekmektedir. Bu yeni paradigmada, tanı ve tedavinin ötesinde "yaşam kalitesi", "anlamlı yaşam", "toplumsal aidiyet", "bireyin özerkliği ve ajansı" gibi boyutlar öncelikli olmalıdır. Ruh sağlığı yalnızca "hastalık–tedavi" çerçevesinde değil; "insan–yaşam–anlam" ekseninde yeniden düşünülmelidir.

Medikal yaklaşımın sınırlarını ve eleştirilerini anlamak; ruh sağlığı alanında daha adil, kapsayıcı, bireysel ve toplumsal açıdan sorumlu politikalar, terapiler ve toplumsal farkındalık oluşturmak için gerekli bir adımdır. Bu, hem klinisyenler hem de araştırmacılar hem de toplum için —zihinsel sağlık hizmetlerinin hem niteliğini hem de insan merkezliliğini yükseltmek açısından— hayati önemdedir.

3. Felsefi Danışmanlık ile Medikal/Psikiyatrik Yaklaşım Arasında İş Birliği İmkânı ve Temelleri

Zihinsel sağlık pratiklerinde yalnızca biyomedikal veya psikoterapötik müdahalelere odaklanılması, bireyin varoluşsal, kavramsal ve değer temelli boyutlarını göz ardı etme riskini beraberinde getirir. Oysa insan hem bir "biyolojik beden" hem de "anlam arayabilen, değer kurabilen bilinçli varlık" olarak

düşünüldüğünde, medikal yaklaşımların tıbbi ihtiyaçları karşılarken; felsefi danışmanlığın da anlam, değer ve yaşam felsefesi ekseninde devreye girmesi gerekir. Bu bölümde, bu iş birliğinin imkânlarını ve felsefi temellerini; mevcut akademik çalışmalar ışığında, olgulara dayalı ve metodolojik bir çerçevede ele alacağız.

3.1. Felsefi Danışmanlığın Katkısı: Anlam İnşası ve Kavramsal Berraklık

Felsefi danışmanlığın, medikal/psikiyatrik tedaviye bir alternatif değil, tamamlayıcı bir boyut kazandırması gerektiği düşüncesi, alandaki erken tartışmalardan itibaren vurgulanmıştır. Mike W. Martin, "Ethics as Therapy: Philosophical Counseling and Psychological Health" adlı makalesinde, felsefi danışmanlığın psikoterapiyle karıştırılmaması gerektiğini, ancak zihinsel sağlığı yalnızca hastalığın yokluğu olarak değil — "pozitif sağlık" olarak — kavramsallaştırabileceğini savunur. Martin'e göre, felsefi danışmanlık, bireyin yaşamının anlamı, değerleri ve etik yönelimleri üzerine düşünmesini sağlayarak psikolojik iyilik hâline anlam boyutu kazandırır. (Martin, 2001, s. 3 – 5)

Benzer bir eğilim, felsefi danışmanlığın psikolojik danışmanlık ya da rehberlik uygulamalarıyla birleştirilebilme olanaklarını tartışan çalışmalarda karşımıza çıkar. Felsefi danışmanlık yaklaşımının, rehberlik ve psikolojik danışmanlık anlayışlarının genel mantığı ile birleştirilip, birleştirilemeyeceği sorunu adlı yüksek lisans tezi, felsefi danışmanlığın 1980'lerden itibaren farklı coğrafyalarda "alternatif danışmanlık" pratiği olarak sürdüğünü belgeler. Yazar burada, felsefenin yeniden "insanla bağını kurma" iddiasını taşıdığı bu yeni biçimin, hem psikolojik hem felsefi perspektifleri dikkate alarak uygulanabileceğini öne sürer. (Başara, 2008, s. 10–12)

Bu bağlamda, felsefi danışmanlık, bireyin yaşadığı sıkıntı, kaygı, tatminsizlik gibi sorunları salt ruh hâli ya da duygusal bozukluklar olarak değil; kişinin "dünya-hayat görüşü", "değer sistemi" ve "varoluşsal konumlanışı" bağlamında değerlendirmeye imkân tanır. Özellikle, kavramsal kırılmalar, tutarsız değerler veya anlamsızlık deneyimi, felsefi danışmanlığın hedefi olabilir — bu, psikoterapinin odaklandığı semptomların ötesine geçer. (Altunbaşak, 2020, s. 28–30)

Bu katkı, yalnızca bireysel sorunların çözümüne değil; bireyin yaşamında anlamlı bir bütünlük, etik sorumluluk, bilinçli tercih ve "kendini aşma" potansiyeli oluşturur. Felsefi danışmanlık, danışanın kendi yaşamı üzerine düşünmesini, değerlerini sorgulamasını, varoluşsal sorularıyla yüzleşmesini teşvik eder — bu sayede, yalnızca geçici rahatlama değil; sürdürülebilir varoluşsal iyilik (well-being) hedeflenir. (Altunbaşak, 2019, s. 412–414)

Bu yönüyle felsefi danışmanlık, modern bireyin karşılaştığı "anlam boşluğu", "değer kaybı", "kimlik bunalımı" gibi sorunlara cevap olabilecek bir rehberlik

modelidir. Bu rehberlik, klinik müdahalelerin yetersiz kaldığı ya da anlamsal derinlik gerektiren durumlarda — iyileşme değil, anlam inşası ihtiyacı olan vakalarda — özellikle değerlidir.

3.2. Entegratif Yaklaşımın Ontolojik ve Antropolojik Temelleri

Felsefi danışmanlık ile tıbbi/psikiyatrik yaklaşımlar arasında gerçek bir iş birliği oluşturabilmek, yalnızca pragmatik bir ekleme değil; insanın doğasına dair felsefi bir antropoloji kabulünü gerektirir. Bu antropolojik vizyon, insanı yalnızca biyolojik bir varlık olarak değil — aynı zamanda anlam üreten, değerler kuran, etik kararlar verebilen bir bilinç olarak görür. Bu çift-boyutlu antropoloji, hem "homo biologicus"u hem de "homo significans"ı dikkate alır. (Martin, 2001, s. 6–8)

Bu temel, entegre bir bakım modelinin ontolojik zeminini oluşturur: ne saf biyomedikal indirgemecilik ne de soyut, yalnızca rasyonel felsefi spekülasyona dayalı bir rasyonalizm. Bunun yerine, tıbbi uzmanlık (biyoloji, nörobilim, psikiyatri) ile bilgelik temelli felsefi sorgulama ve varoluşsal yönelim — bir diyalog, eş-yönelim modeli. Bu yaklaşım, insanın hem bedensel/psikolojik hem de varoluşsal ihtiyaçlarını bütüncül biçimde gözetir. (Mills, 2001, s. 27–30)

Ayrıca, bu antropolojik model etik bir temele dayanır. Çünkü bakım gören kişi, yalnızca "tedavi edilecek bir hasta" değil; kendi yaşamının anlamını inşa edebilecek, sorumluluk alabilecek bir özne olarak kabul edilir. (Martin, 2001, s. 9) Bu perspektif, tıbbi müdahaleyi araçsallaştırmadan — yalnızca semptomları bastırmak ya da "normal hâle getirmek" için değil — bireyin öznelliğini, etik kapasitesini ve değer dünyasını dikkate alarak bir saygı zemini oluşturur.

Bu bağlamda, entegre modelin pratik değeri yalnızca bireysel vakalarla sınırlı kalmaz. Toplumsal ve kültürel düzeyde de önem taşır: Modern toplumda biyomedikal paradigma hâkimiyetindeyken, bireylerin sıkça deneyimlediği "anlam boşluğu", "aidiyet kaybı", "kimlik bunalımı" gibi sorunlara yönelik felsefi danışmanlık, toplumsal refah, etik farkındalık ve kültürel derinlik açısından umut vaat eder.

3.3. Sınırlar, Eleştiriler ve Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Bununla birlikte, felsefi danışmanlık ile medikal/psikiyatrik yaklaşımlar arasında entegratif bir model kurarken dikkate alınması gereken sınırlar, eleştiriler ve kuramsal sorunlar vardır.

İlk olarak: felsefi danışmanlık alanında metodolojik çeşitlilik ve standardizasyon eksikliği söz konusudur. Bu çeşitlilik bir yandan esnekliği sağlasa da, alanın kurumsallaşması, eğitim standardı oluşturulması ve uygulamaların güvenilirliğinin garanti altına alınması açısından sorunlar doğurabilir.

İkinci olarak: felsefi danışmanlık, ağır psikiyatrik rahatsızlıkları tedavi etmeyi — en azından şimdilik — amaçlamaz. Bu nedenle, entegre modelde hangi durumlarda tıbbi müdahalenin, hangi durumlarda felsefi danışmanlığın devreye gireceğinin net biçimde belirlenmesi gerekir. Bazı eleştirmenler, felsefi danışmanlığın ruhsal bozukluk gerektiren vakalarda yetersiz kalabileceğini vurgular. (Mills, 2001, s. 29)

Üçüncü bir sorun: felsefi danışmanlığın etkililiği ve bilimsel geçerliliği konusunda ampirik veriler sınırlıdır. Psikoterapi ya da psikolojik danışmanlıkta kullanılan nicel değerlendirme yöntemleri, felsefi danışmanlıkta genellikle uygulanmaz; çünkü felsefi danışmanlığın hedefi, semptomların düzeltilmesinden ziyade, anlam, değer ve yaşam felsefesi inşasıdır. Bu da ölçüm, değerlendirme ve "başarı" kriterlerinin farklılaşmasına yol açar. (Mills, 2001, s. 30)

Bu alanda çalışan felsefi danışmanların etik sorumluluğu, mesleki yeterlilik ve sınırlar konusunda net çizgiler oluşturulmamış olabilir. İnsan varoluşuna dair derin sorgulamalar yapılırken, danışanın psikiyatrik ya da psikolojik ihtiyaçlarının göz ardı edilmemesi; aksi durumda tıbbi müdahale gereken durumlarda yönlendirme yapılması gerekir. Entegratif model, bu sınırların açıkça tanımlandığı, uzmanlık alanlarının saygı ve iş birliği içinde yürüdüğü bir çerçeve olmalıdır.

3.4. Entegratif Modelin Pratik Potansiyeli ve Uygulama Önerileri

Tüm bu çerçeve içinde, felsefi danışmanlık ile medikal / psikiyatrik yaklaşımların entegrasyonu, hem birey hem toplum düzeyinde önemli katkılar sağlayabilir. Özellikle modern yaşamın getirdiği değer kargaşası, kimlik sorunsalları, anlam kaybı, varoluşsal yabancılaşma gibi durumlarda, biyomedikal tedavi tek başına yeterli değildir.

Entegratif modelin pratikte uygulanışı şöyle olabilir:

- Biyolojik / psikiyatrik tedavi gerektiren durumlarda — örneğin nörobiyolojik dengesizlik, ağır depresyon, kronik anksiyete — öncelikle medikal / psikiyatrik destek sağlanır.
- Tedavi süreciyle eş zamanlı ya da sonrasında, felsefi danışmanlık oturumları başlatılır: danışanın değerleri, dünya-hayat görüşü, yaşam felsefesi, etik sorular, varoluşsal kaygılar üzerine diyalog ve kavramsal analiz yapılır.
- Danışmanlık yalnızca bireysel sorunlarla değil; yaşamın genel anlamı, amaçlar, özgürlük- sorumluluk, etik tercih, kimlik ve öznellik gibi temel sorularla da ilgilenebilir.
- Felsefi danışmanlık, önleyici bakım, kişisel gelişim, varoluşsal rehberlik gibi rolleri üstlenebilir — yalnızca hastalık sonrası değil, yaşamın çeşitli dönemlerinde bireylerin içsel denge ve anlam arayışında yanı başında olabilir.

- Bu model, kurumlar düzeyinde — hastane, klinik, danışmanlık merkezi, psikiyatri ve felsefe birimlerinin ortak çalışması — uygulanabilir; disiplinlerarası ekipler kurulabilir.

Bu uygulama biçimi, biyomedikal paradigmaya aşırı bağımlılığı azaltırken; bireyin öznelliğini, değerlerini, etik sorumluluğunu ve anlam arayışını merkeze alır. Bu, hem "iyileşme" nazariyesini hem "iyi yaşam (eudaimonia)" anlayışını içeren bir zihinsel sağlık vizyonudur.

Mevcut literatür, felsefi danışmanlığın medikal/psikiyatrik yaklaşımlarla entegre edilmesinin hem teorik hem pratik olarak mümkün ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu entegrasyon, insanı yalnızca biyolojik bir varlık değil; anlam, değer ve etik kapasitesi olan bir özne olarak görmeyi mümkün kılar. Felsefi danışmanlık, varoluşsal ve kavramsal boyutları ön plana çıkararak, zihinsel sağlığın "semptomların yokluğu" değil; "yaşamın anlamlılığı, etik tutarlılığı ve bireyin kendisiyle barışı" ekseninde yeniden tanımlanmasına katkıda bulunur.

Buna karşılık, bu yaklaşımın güvenilir biçimde uygulanabilmesi için metodolojik standartlar, etik sınırlar, disiplinlerarası iş birliği modelleri ve ampirik değerlendirme mekanizmaları geliştirilmelidir. Felsefi danışmanlık yalnızca spekülatif felsefe değil; bireyin yaşamını dönüştürmeyi hedefleyen pratik, dönüştürücü ve sorumlu bir iş olarak ele alınmalıdır.

Felsefi danışmanlık ile medikal/psikiyatrik yaklaşımlar arasında kurulan iş birliği; çağımızın varoluşsal, etik ve psikolojik krizlerine yanıt olabilecek potansiyel bir model sunar. Bu model — etik, kavramsal, varoluşsal açıdan zengin — hem bireysel hem toplumsal düzeyde zihinsel sağlığı yeniden düşünmemize imkân verir.

4. Entegratif Zihinsel Sağlık Modeli ve Uygulama Önerileri

İnsan zihinsel sağlığı konusundaki geleneksel modeller — genellikle biyomedikal paradigmaya dayalı — nörobiyolojik işlevsellik, semptomların varlığı ya da yokluğu, farmakolojik müdahale gerekliliği gibi kriterlerle tanımlanır. Ancak, felsefi danışmanlık literatürü, bu yaklaşımın eksik kaldığını; çünkü insanın yalnızca biyolojik değil, değer, anlam ve varoluş düzeylerinde de ihtiyaç sahibi olduğunu vurgular (Ruschmann, 1998, s. 21–35).

Bu farkındalıktan yola çıkarak önerilen "Entegratif Zihinsel Sağlık Modeli", zihinsel sağlık ve iyiliği hem biyomedikal hem anlamsal/varoluşsal düzeylerde ele almayı amaçlar. Aşağıda, bu modelin yapıtaşları, aşamaları, pratik uygulanabilirliği ve karşılaşabileceği sorunlar tartışılmaktadır.

4.1. Entegratif Modelin Üç Aşamalı Yapısı

Önerilen model, üç aşamalı bir süreç önerir: Teşhis, Tedavi ve Takip / Yeniden Anlamlandırma. Her aşama, biyomedikal ve felsefi danışmanlık unsurlarını birlikte barındırır.

A. Teşhis Aşaması. Bu aşama, geleneksel tıbbi tanının (örneğin DSM / ICD gibi sınıflamaların) ötesine geçerek, bireyin yaşadığı sıkıntının hangi düzeyde olduğunu — biyolojik işlev bozukluğu mu, yoksa anlam/varoluşsal kriz mi — ayırt etmeyi sağlayacak bir konsept analizi ve varoluşsal sorgulama içerir. Felsefi danışmanlık, danışanın değer sistemleri, dünya-hayat görüşü, inançları, hayatın anlamı gibi kavramsal katmanlarını birlikte keşfetmeyi hedefler. Bu yaklaşım, bireyin semptomlarının tümünün biyolojik temelli olmadığı; bir kısmının kavramsal karışıklık, değer çelişkisi ya da anlamsızlık hissinden kaynaklanabileceği fikrine dayanır. Bu, alandaki kuramsal tartışmalarda da vurgulandığı bir noktadır.

Bu aşamanın sonunda — eğer semptomlar biyomedikal bir temele sahipse — tıbbi değerlendirme yapılabilir; eğer sorun daha çok anlamsal/kavramsal ise, felsefi danışmanlık imkânları değerlendirilir. Bazı durumlarda her iki boyut birden etkili olabilir; bu durumda tedavi planı ona göre şekillenmelidir.

B. Tedavi Aşaması. Bu aşama, iki eksenli bir müdahale önerir: Fizyolojik Eksen ve Anlamsal Eksen. Fizyolojik eksende, klasik psikiyatrik/psikoterapötik yöntemler (farmakoterapi, psikoterapi vb.) devreye girebilir. Anlamsal eksende ise felsefi danışmanlık devreye girer: danışanın dünya-hayat görüşü, değerleri, yaşam anlayışı, etik kaygıları, varoluşsal sorular üzerine diyalog — gerek bireysel gerek grup içinde — yoluyla ele alınır. Bu tıbbi müdahale ile felsefi sorgulamanın eşzamanlı yürütülmesini sağlar; böylece hasta yalnızca semptomlardan arınmakla kalmaz, aynı zamanda yaşamını anlamlı ve bütüncül bir şekilde yeniden inşa etme fırsatı bulur. Bu entegre yaklaşım, felsefi danışmanlığı psikoterapi ile rakip değil, tamamlayıcı bir alan olarak konumlandırır.

C. Takip ve Yeniden Anlamlandırma Aşaması. Akut semptomların giderilmesinin ardından, bireyin felsefi danışmanlık seansları vasıtasıyla yeni değerlerini, yaşam hedeflerini, etik yönelimlerini ve anlam dünyasını yeniden gözden geçirmesi amaçlanır. Bu aşama, zihinsel iyi oluşun sürdürülebilirliğini hedefler: Birey, yalnızca "normalleşmiş" değil; aynı zamanda "bilinçli, anlamlı ve sorumlu bir yaşam" çizgisine yönelmiş olur. Bu aşama, felsefi danışmanlığın bilgelik sevgisi ve varoluşsal sorumluluk temalarına uygun düşer.

Bu üç aşamalı yapı, zihinsel sağlığı yalnızca semptomların yokluğu olarak değil; yaşamın anlamı, değerleri, etik yönelimi, bilinçli karar alma kapasitesi gibi boyutları içeren dinamik bir süreç olarak yeniden tanımlar.

4.2. Klinik ve Kurumsal Uygulanabilirlik Önerileri

Bu entegratif modelin uygulanabilmesi, hem bireysel klinik yaklaşımlarda hem de kurumsal düzeyde yapısal değişiklikleri gerektirir.

Klinik düzeyde, önerilen en somut uygulamalardan biri "Ortak Seanslar" ya da "Yönlendirme Mekanizmaları"dır. Bu yöntemde, psikiyatrist / psikoterapist ile felsefi danışman birlikte çalışabilir. Örneğin, biyolojik stabiliteyi sağlamak için ilaç ve terapi uygulanırken; aynı zamanda felsefi danışmanlık ile danışanın değerleri, hayat felsefesi, anlam arayışı birlikte ele alınabilir. Bu protokol, hasta bakımında hem teknik hem de etik / varoluşsal yönelimlerin dikkate alındığı bütüncül bir bakım modelini temsil eder.

Diğer bir klinik öneri, felsefi danışmanlığı yalnızca "hastalık" tanısı almış bireylere değil; biyolojik bir hastalık tanısı olmayan fakat varoluşsal memnuniyetsizlik, anlam yoksunluğu, değer çatışması gibi sorunlar yaşayan bireylere "önleyici bakım / rehberlik hizmeti" olarak sunmaktır. Bu, modern toplumda yaygın olan yabancılaşma, kaygı, iç boşluk hissi gibi olgulara erken müdahale olanağı sağlar.

Kurumsal düzeyde, uzun erimli etkili bir entegrasyon için disiplinlerarası eğitim programlarının, araştırma merkezlerinin ve akademik bir zemin oluşturulması gereklidir. Özellikle tıp fakülteleri ile felsefe bölümleri arasında ortak programlar / kürsüler kurulabilir; örneğin "Felsefi Psikiyatri / Felsefi Danışmanlık ve Etik" gibi. Bu sayede, gelecek doktorları, psikologları ve danışman adaylarını, insanın hem biyolojik hem anlamsal / varoluşsal boyutlarda ele alınması gereken çift boyutlu bir varlık olarak görmeye hazırlamak mümkün olur.

Bu öneriler, zihinsel sağlığı yalnızca hastalık / tedavi paradigması içinde değil; insanın anlam arayışı, etik sorumluluk ve yaşam felsefesi bağlamında yeniden kavramayı hedefleyen yeni bir sağlık paradigmasının temelini atar.

5. Bütüncül İnsan İçin Yeni Bir Sağlık Paradigması

5.1. Bütüncül İnsan Görüşü: Homo Significans

Bu çalışma, insanı yalnızca biyolojik bir organizma (homo biologicus) olarak değil; aynı zamanda anlam, değer, bilinç ve sorumluluk sahibi bir varlık — "homo significans" — olarak gören felsefi-antropolojik bir bakış açısını temel almıştır. Zihinsel sağlık, bu perspektiften bakıldığında, salt nörobiyolojik işlevselliğin korunması değil; bireyin yaşamına yüklediği anlam, etik yönelim, değerlerle uyum ve varoluşsal bütünlüğün dinamiğidir.

Önerilen entegratif model, bu antropolojik temele dayanarak, zihinsel iyi oluşu biyolojik ve anlamsal eksenlerde eşzamanlı kılarak, modern zihinsel sağlık sistemlerinin indirgemeci eğilimlerine karşı güçlü bir etik ve felsefi itiraz sunar. Bu model, tedavinin ötesinde; bireyin varlığıyla, değerleriyle, yaşamının anlamıyla barışık, bilinçli ve sorumlu bir yaşam sürdürmesini hedefler.

5.2. Gelecek İçin Politika, Etik ve Araştırma Çağrısı

Bu modelin başarılı olabilmesi için sağlık politikaları ve etik yönergelerin güncellenmesi gereklidir. Zihinsel sağlık sistemleri, yalnızca hastalık tanısı ve tedavi odaklı değil; felsefi rehberlik, etik danışmanlık ve varoluşsal destek hizmetlerini de kapsayan bir yöne evrilmelidir.

İyi bir başlangıç, entegratif uygulamaların deneysel olarak uygulanması, vaka analizleri, uzun dönem izleme çalışmaları ve araştırmalarla bu modelin etkililiğinin ve sınırlarının bilimsel verilerle değerlendirilmesidir. Ayrıca, felsefi danışmanlık eğitimi, etik yönelim, metodoloji ve standartlaşma eksenlerinde kuramsal çalışmalar yapılmalı; bu sayede hem akademik hem de klinik geçerlilik sağlanmalıdır.

Bu çağrı yalnızca bireysel düzeyde değil; toplumsal düzeyde de geçerlidir. Çünkü insanın anlam arayışı, etik sorumluluğu ve varoluşsal tatmini, yalnızca bireysel bir mesele değil; kültürel, toplumsal ve politik bir meseledir. Entegratif zihinsel sağlık modeli, bu kapsamda, hem bireyin hem toplumun ruhsal ve etik refahını yeniden kurma potansiyeli taşır.

KAYNAKÇA

Altunbaşak, İ. (2019). Felsefi danışmanlığı, "Felsefi" yapan nedir? FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, (27), 409–426.

Altunbaşak, İ. (2020). Felsefi danışmanlık için yeni bir kavram: Bunalım. Kaygı. Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi, 19(1), 25–46.

Başara, F. (2008). Felsefi danışmanlık yaklaşımının, rehberlik ve psikolojik danışmanlık anlayışlarının genel mantığı ile birleştirilip, birleştirilemeyeceği sorunu. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi.

Benning, T. B. (2015). Limitations of the biopsychosocial model in psychiatry. Advances in Medical Education and Practice, 6, 347–352.

Çevik, M. (2025). The Impacts of Philosophical Counseling on Psychological Resilience: An Evaluation of the Philosophical Health Model. (Yayımlanmamış makale). Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi.

Deacon, B. J. (2013). The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research. Clinical Psychology Review, 33(7), 846–861. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.06.008

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129–136.

Eroğul, N., & Çevik, M. (2024). Varoluş Deneyimine Felsefi Danışmanlıkla Müdahalenin İmkânı. Beytulhikme – An International Journal of Philosophy, 14(4).

Frankl, V. E. (2006). Man's search for meaning (R. W. Smith, Çev.). Beacon Press. (Orijinal çalışma 1998).

Kapadia, M., Desai, M., & Parikh, R. (2020). Fractures in the framework: Limitations of classification systems in psychiatry. Dialogues in Clinical Neuroscience, 22(1), 17–26.

Kleinman, A. (1988). Rethinking psychiatry: From cultural category to personal experience. Free Press.

Knapp, S., & Tjeltveit, A. (2005). A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling. Professional Psychology: Research and Practice, 36(5), 558–565.

Martin, M. W. (2001). Ethics as therapy: Philosophical Counseling and Psychological Health. International Journal of Philosophical Practice, 1(1), 1–24.

Mills, J. (2001). Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach. International Journal of Philosophical Practice, 1(1), 25–47.

Ruschmann, E. (1998). Foundations of Philosophical Counseling. Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines, 17(3), 21–35.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. Psychological Inquiry, 9(1), 1–28.

Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2023). Mental Disorder (Illness). Stanford Encyclopedia of Philosophy. Url: https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/mental-disorder/

Temel, M. K. (2024). Bazen de İlâç İçilmeyebilir: Psikiyatrik Medikalizasyon. Türkiye Biyoetik Dergisi, 11(4), 111–119.

Tyrer, P. (2014). A comparison of DSM and ICD classifications of mental disorder. Advances in Psychiatric Treatment, 20(4), 280–285.

Dalcu, A. (2022). The relationship between philosophical and psychological counselling: where do we stand? Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy, 2(6).

World Health Organization [WHO]. (2001). Mental health: New understanding, new hope. World Health Organization, https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000123325

Eroğul, N., & Çevik, M. (2024). Varoluş Deneyimine Felsefi Danışmanlıkla Müdahalenin İmkânı. *Beytulhikme – An International Journal of Philosophy, 14*(4).

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (R. W. Smith, Çev.). Beacon Press. (Orijinal çalışma 1946).

Kapadia, M., Desai, M., & Parikh, R. (2020). Fractures in the framework: Limitations of classification systems in psychiatry. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 22*(1), 17–26.

Kleinman, A. (1988). *Rethinking psychiatry: From cultural category to personal experience*. Free Press.

Knapp, S., & Tjeltveit, A. (2005). A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling. *Professional Psychology: Research and Practice, 36*(5), 558–565.

Lahav, R. (2001a). A conceptual framework for philosophical counseling: Worldview interpretation. *Journal of Applied Philosophy, 18*(2), 145–156.

Lahav, R. (2001b). Philosophical counseling: Therapy and the art of dialogue. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 31*(1), 3–15. https://doi.org/10.1023/A:1007842729271

Martin, M. W. (2001). Ethics as therapy: Philosophical Counseling and Psychological Health. *International Journal of Philosophical Practice, 1*(1), 1–24.

Mills, J. (2001). Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach. *International Journal of Philosophical Practice, 1*(1), 25–47.

Ruschmann, E. (1998). Foundations of Philosophical Counseling. *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines, 17*(3), 21–35.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2023). Mental Disorder (Illness). *Stanford Encyclopedia of Philosophy.* Erişim adresi için URL gereklidir.

Temel, M. K. (2024). Bazen de İlâç İçilmeyebilir: Psikiyatrik Medikalizasyon. *Türkiye Biyoetik Dergisi, 11*(4), 111–119.

Tyrer, P. (2014). A comparison of DSM and ICD classifications of mental disorder. *Advances in Psychiatric Treatment, 20*(4), 280–285.

West, A. D. (2022). The relationship between philosophical and psychological counselling: where do we stand? *Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy, 2*(6).

World Health Organization [WHO]. (2001). *Mental health: New understanding, new hope*. World Health Organization.

Felsefi Bakış Açısının İnsanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkileri

M. Necip Yılmaz*

Özet

Sağlıklı bir düşünceye sahip her insan, tüm eylemlerini akli süreçlerden geçirerek yerine getirmeye çalışır. Herhangi olumsuz bir durum ile karşılaştığında önce onu anlamaya çalışır. Yaşadığı sıkıntıyı aşmada çareler arar ve sonunda bir kanaate varır. Bu kanaat doğrultusunda adım adım yapılması gerekenleri yerine getirir. Hastalandığında doktora gitmesi ve onu verdiği ilaçları kullanması gerektiğini bilir. Her insan gibi kendisinin de hastalanabileceğini düşünerek paniğe kapılmaz. Çevresine baktığında hastalanan ve tedavi olan birçok insanın olması, kendisinin de muayene olduğu doktorun önerdiği tedavi yöntemini uyguladığında ve verdiği ilaçları kullandığında iyileşeceğine dair ümidini pekiştirir. İnsan akıllı bir varlıktır. O her şeyi akıl terazisinde tartar ve ona göre bir sonuca varır. Rasyonellik felsefi bakış açısının en başta gelen niteliklerinden biridir. Bu sayede insan neyin ne olduğu konusunda bir fikre sahip olur ve ne yapacağı konusunda bir tereddüt yaşamaz. Kararsızlık insanın ruh sağlığını bozan, onun yaşamını olumsuz şekilde etkileyen, yaşam sevincini yok eden tutumlardan biridir. Ne yapacağını bilmeyen insan rüzgâr önündeki kurumuş bir yaprak gibidir, oradan oraya savrulur durur. Oysa insanın karşılaştığı olayları akli süreçlerden geçirip objektif, tutarlı, eleştirel ve bütüncül bir bakış açısıyla analiz ederek bir yargıya varması onun ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler meydana getirir. Hayatta karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında sarsılmamasını sağlar. Bu yüzden felsefi bakış açısına sahip olmak insanın ruh sağlığını koruyan en önemli unsurlardandır. Bir bakıma felsefi danışmanlık insanın hayatının yol haritasını çizmesine yardımcı olur. Zira karşılaşılan olaylara felsefi bakış açısı dürbünüyle bakmak onların ne mana ifade ettiğinin anlaşılmasını sağlar. Ve bu sayede insan kendi yaşam rehberini oluşturabilir. Bu tebliğde felsefi bakış açısının insanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ele alınacaktır.

Anahtar kelimeler: İnsan, Yaşam, Felsefe, Akıl, Ruh Sağlığı

The Positive Effects of a Philosophical Perspective on Mental Health

Summary

Every person with a healthy mindset tries to carry out all their actions through rational processes. When faced with a negative situation, they first try to understand it. They seek solutions to overcome the distress they are experiencing and eventually reach a conclusion. Based on this conviction, they take the necessary steps step by step. When they are sick, they know they must see a doctor and take the medication prescribed. Like everyone else, they don't panic, thinking they too could get sick. When they look around and see many people who have been sick and are receiving treatment, the sight of others who have been treated reinforces their hope that they too will recover if they follow the treatment recommended by the doctor they have examined and take the medication prescribed. Humans are rational beings. They weigh everything on the scale of reason and reach a conclusion accordingly.

* Dr. Öğr. Üyesi, M. Necip YILMAZ, Trakya Üniversitesi.

Rationality is one of the most fundamental characteristics of a philosophical perspective. This allows a person to have a clear understanding of what is happening and not hesitate about what to do. Indecisiveness is one of the attitudes that damages a person's mental health, negatively impacts their life, and destroys their joy in life. A person who doesn't know what to do is like a dry leaf in the wind, constantly drifting from side to side. However, analyzing the events they encounter through a mental process and reaching a conclusion with an objective, consistent, critical, and holistic perspective has positive effects on their mental health. It helps them remain steadfast in the face of negative situations in life. Therefore, having a philosophical perspective is one of the most important elements that protects a person's mental health. In a sense, philosophical counseling helps a person chart their life's course. Looking at events through the lens of a philosophical perspective helps them understand their meaning. This allows them to create their own life guide. This paper will discuss the positive effects of a philosophical perspective on a person's mental health.
Keywords: Human, Life, Philosophy, Intellect, Mental Health

Giriş

İnsan doğumundan itibaren kavrayış düzeyi oranında içinde yaşamış olduğu çevreyi anlamaya, analiz etmeye çalışır. Bu anlama çabası insanın olay ve olgular hakkında bir kanaat sahibi olmasını sağlar. Bu çerçevede kimi şeylerin ne olduğu konusunda kolayca bir sonuca ulaşır. Çünkü duyu organları ve tecrübe vasıtasıyla pratik bilgiler elde edebilir. Gündelik bilgiler insanın yaşamı içerisinde çevre koşullarını kavraması sonucunda oluşur. İnsan hayatını sürdürebilmek, kendisine yönelen tehlikelere karşı koyabilmek, maddi ihtiyaçları kadar ruhi ihtiyaçlarını giderebilmek, evren hakkında bütüncül bir bakış açısına sahip olabilmek için tarihi süreçte farklı yönelimler içinde olmuş ve bunun sonucunda da teknik, sanat, bilimsel, dini ve felsefi bilgi çeşitleri sistemleşmiş ve bilim dalları teşekkül etmiştir. İnsan diğer varlıklardan düşünme yetisiyle ayrılır. İnsan düşünen bir canlıdır. İnsanın düşüncesinin en derin uğraşlarından biri felsefedir ve bu yönüyle de diğer bilgi çeşitlerinden ayrılır. İlmi araştırmalarda esas olan hakikatin ortaya konmasıdır. Hakikatin birçok yönü vardır. Bilimsel gelişmeler zorunlu olarak ilimlerde ihtisaslaşmayı da beraberinde getirmiştir. Zira bütün konular hakkında bir fikir sahibi olabilmek oldukça zordur. Tarihinin gelişimi sürecinde bilimler, kendine özgü inceleme, araştırma alanlarını ve metotlarını ortaya koyarak felsefe çatısından ayrılarak bağımsız birer bilimsel disiplin haline geldiler. Ardından bilim dalları da kendi alanları içinde ayrı ayrı bölümlere ayrıldı, alt disiplinler oluştu. Bunun

sonucunda da felsefe daha özel bir uğraş haline geldi. Antik Yunan'da Sokrates'in uyguladığı ve daha sonraları Sokratik yöntem adı verilen düşünme tarzıyla felsefe yaşam için bir kılavuz niteliğindeydi. İnsan görünenin arkasındaki görünmeyeni düşünce yoluyla fark ediyor, doğru yaşamın ilkelerini kavrayabiliyordu. Bu anlamda felsefe yaşama sanatını öğrenme metodu idi. (Altunbaşak, 2021, s.23)

Hayat uzun soluklu bir yürüyüştür. Bu yürüyüş sırasında insan birçok olayla karşılaşır. Kimi zaman derin acılar yaşar, kimi zaman sevinir, kimi zaman da iki şey arasında tercihte bulunmaya zorlanır. Ama bir tercih yapamaz. Yaşadığı acılar, travmalar insanın ruh sağlığını bozar. Ve sonunda insan problemlerini kendisi çözemeyince psikolojik yardım alma yoluna gider. Psikolojik danışmanın uyguladığı terapiyle yapmak istediği şey, ona başvuran hastanın yaşadığı problemin nedenini anlamak ve onun anlamasını, olay ve olgular üzerinde düşünmesini sağlamaktır. Ancak psikolojik danışmana baş vuran insan hasta, durağan, edilgen ve ümitsizdir ve kendi dışından bir yardım beklentisi içerisindedir. İnsanın karşılaştığı problemlerin ne olduğu konusunda bu konuda uzman biriyle görüşmesi, yaşamış olduğu problemlere odaklanması, onların sebeplerini incelemesi onun sıkıntılarını aşmasında yardımcı olabilir. Psikoloji danışman da bu ümidi sağlama ve hastasına güven vermeye odaklanır. Oysa insan yaratılış itibariyle zorlukları aşmada dirençlidir esasında. Ancak bunun çok da farkında değildir. Zorluklarla karşılaştığında düşünme yetisini de kullanamaz olur ve çaresiz duruma düşer. Hayat sürecinde sıkıntıyla karşılaşmayan insan yoktur. Bazı insanlar sıkıntılara, bunalımlara göğüs gerer, bazıları ise zorluklara yenilir. Peki, bir kısım insanın zorluklara göğüs germesinin, bir kısım insanın ise zorluklara boyun eğmesinin sebebi nedir? Bunun başlıca sebebi düşünme yetisinin yeterli olup olmamasıdır. Düşünen insan çare de üretebilir. Burada psikolojik danışmalıkla felsefi danışmanlık birbirinden ayrılmaktadır. Felsefi bakış sahip insan bunalıma girmeden sıkıntıları göğüsleyebilir. Felsefi bakış açısı zorluklar karşısında insana yeni ufuklar açabilir, insanın günlük karşılaştığı sıkıntılara çözüm bulmasında ona yol gösterebilir, problemlerini kendi çabasıyla çözebileceği inancını ona aşılayabilir, düşünmesini

sağlayabilir. Tarihi süreçte de bütün düşünürler problemlerinin neden kaynaklandığı üzerinde yoğunlaşarak çareler üretmeye çalışmışlardır.

1. Felsefe Yaşamın İçinde Olmaktır

İnsan hemen her şeyi düşünerek yapar. Düşünen insan belli inanç ya da ilkeler ışığında davranışlarına yön verir. Bazı fikirlere doğru, bazılarına ise yanlış der. İnsanın bu şekilde kanaatler ortaya koyması bir düşünme sonucunda gerçekleşir. İşte insan düşünme sonucunda birtakım yargılara varıyorsa felsefe yapıyor demektir. Bilimlerin felsefeden bağımsız hale gelmesinden sonra felsefi düşünce kavramsal boyuta sıkışıp kaldı ve yaşamla olan bağları zayıfladı, kişisel ve toplulukla ilgili yönü ortadan kalktı, ne pahasına olursa olsun yenilik arayışına saplanıp kaldı. (Hadot, 2015, s.90) Oysa felsefe herkesin işidir ve felsefe hiç kimsenin kaçamayacağı bir etkinliktir. (Honer vd, 2020, s. 11) Bu anlamda filozoflarla sıradan insanları birbirinden ayıran temel özellik, filozofların daha soyut ve teknik bir dil kullanmasıdır. İşin esası iyice incelendiğinde her insan herhangi bir şey hakkında karar verirken, bir tercihte bulunurken, bir şeyi kabul ya da redderken, bir fikrin doğru ya da yanlış olduğu iddiasında bulunurken doğru ya da yanlış birtakım kanıtlardan yola çıkmaktadır. Zaman zaman insan yanlış kararlar da verebilir. İnsan yanlış yaptığını nasıl anlar? Yine düşünme sayesinde hatasının farkına varır. İnsanı insan yapan düşünme etkinliğidir. Hayat teorik erdem ve pratik erdem etrafında şekillenen bir süreçtir. Stoalılara göre teorik erdem iyi düşünmek ve eşyanın tabiatı hakkında doğru kavramlara sahip olmaktan ibarettir. Pratik erdem ise iyi yaşamak ve akla göre hareket etmektir. Bundan dolayıdır ki pratik erdem en yüksek derecede bir erdemdir. (Weber, 1991, s.64) Aristoteles de eserlerinde insanın düşünme yetisine vurgu yapmış, aklı başındalığı, insanın 'iyi yaşamla ilgili olarak nelerin kendisi için iyi ve yararlı olduğu konusunda yerinde düşünebilmesi' şeklinde açıklamıştır. (Arstoteles,2012, s. 118) Bu anlamda insan düşünme sayesinde kendi yaptıklarını gözden geçirme ve yaşamını sorgulayabilme şansını yakalar. Sokrates'e göre ise zaten sorgulanmayan yaşam yaşanmaya değmez.

Çoğu zaman insan yaptığı hataların çok da farkında olamaz. Böylece karşılaştığı sorunların gerçek nedenleri üzerinde bir fikre sahip olmadığı için de sürekli hata yapar ve yaşadığı sorunlar da devam edip gider. İnsanın kendi hatalarını gerçek manada tespit edebilmesi ile ilgili geçmişten günümüze düşünürler farklı önerilerde bulunmuşlardır. Bu yöntemlerden biri de kişinin kendisini gözetleyecek dürüst bir gözlemci tutmasıdır. Galenos kişinin hatalarını tespit etmede dürüst, hakikati olduğu gibi söyleyecek bir gözlemcinin önerilerine kulak vermesi gerektiğini öneren düşünürlerden biridir. Ona göre kişinin kendisini aşırı derecede sevmesi hatalarını tespit edememesinin en önemli sebeplerindendir. Böylece dürüst gözlemcinin gözlemleri sonucunda hatalarını daha iyi anlayabilecek ve onları düzeltebilecektir. (Galenos, 2023, s.50-56) Galen'in kişinin hatalarını tespit etmede önerdiği yöntemde bir başka kişiden yardım alınmakta ve onun sayesinde hatalar tespit edilebilmektedir. Bir anlamda kişi bir danışmana başvurmakta, yaşadığı sıkıntılar, bunalımlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Esasen hayat sürecinde insanlar yaşadığı bunalımlar, sıkıntıların nedenleri üzerinde gerçek manada düşünemedikleri için bunalımlardan kurtulamazlar. Bunu Seneca'nın hapse atılmasından sonra annesinin yaşadığı üzüntü hususunda da müşahede etmekteyiz. Seneca Korsika'ya sürgüne mahkûm edilince annesi bu duruma çok üzülür. Seneca annesinin acısını azaltmak için bir teselli kaleme alır. Burada Seneca yaşanan sürgün olayının gerçek manada düşünülüp tahlil edilmediğini, insanların sahip oldukları şeylerin bulundukları yere bağlı olmadığını, bir başka yere gitmekle de bunların insanın elinden alınabilmesinin mümkün olmadığını dile getirerek gerçek sürgünün insanın ruhunun kozmik harmoniden uzaklaşması olduğunu belirtir. (Altunbaşak, 2021, s.48) Bazen de insan karşılaştığı olayları mantıkî süreçlerden geçirmediği için hata yapar. Galenos'a göre mantık bilmemek insanın hata yapmasının sebeplerindendir. (Galenos, 2023, s.105)

Tarihi süreçte düşünürler insanı bunalımlara sürükleyen olayların gerçek nedenlerini tespit etmeye çalışmışlar ve buna bağlı olarak da çözüm önerilerinde bulunmuşlardır. Üzüntü de insanın yaşadığı problemlere bağlı olarak yaşamı

olumsuz etkileyen olaylardandır. İnsan bazı şeylerden de korkar. İnsan neden üzülür ve neden korkar? Birçok insan çoğunlukla neden üzüldüğü ve bazı şeylerden neden korktuğu konusunda bir fikre sahip değildir. Çünkü üzüntüsünün sebepleri ve korktuğu şeylerin nedenleri üzerinde düşünmez. Filozoflar üzüntünün sebeplerini araştırmışlar ve üzüntüden kurtulma yolları üzerine önerilerde bulunmuşlardır. Bunlardan biri de Kindî'dir.

Kindî *Üzüntüden Kurtulma Yollar Üzerine* adlı eserinde üzüntünün nedenlerini inceleyerek ondan nasıl kurtulunabileceği konusunda önerilerden bulunmuştur. Bu noktada Kindî öncelikle üzüntüyü "*Sevilen şeylerin elden gitmesinden ya da amaçlanan şeylerin gerçekleşmemesinden doğan psişik bir acıdır*." (Kindi, 1998, s. 47) şeklinde tarif ederek konuyu ele almakta ve üzüntünün neden kaynaklandığını açıklamaktadır. Ona göre insan yaşamış olduğu şeyin ne olduğu konusunda bir fikre sahip olmazsa onu çözmesi de mümkün değildir. Görüldüğü gibi Kindî karşılaşılan olay üzerinde düşünerek onun ne olduğu konusunda bir fikir beyan etmektedir. Bu yargıya da düşünerek, analiz ederek ulaşmaktadır. Düşünme yöntemi ya da bir şey hakkında bir fikre varma, insanın yaşanması muhtemel sıkıntılarla karşılaşmasını önlemektedir.

İnsanın korkularının başında ölüm korkusu gelir. Zira ölümden sonra ne olacağı gizem barındırmaktadır. Ölüm korkusu da filozoflar tarafından ele alınmış ve ölüm korkusunun neden kaynaklandığı analiz edilerek ölümden korkulmaması gerektiği sonucuna varılmıştır. Zira Kindî'nin de belirttiği gibi insan ölümlü bir varlıktır. İnsanın insan yapan bir niteliğin varlığı korku sebebi olamaz. (Kindî, 1998, s.64) Felsefe bir düşünme tarzı, bilme yöntemi, yaşam yolu hem teorik ve hem de pratik bir etkinliktir. İnsanın hayatı anlamlı yaşamasında insanın önüne ufuklar açar. İnsan çok çeşitli açılardan var olanı ele almaya, anlamaya çalışır. Felsefi bakış açısı insanın yaşamında sığınacağı en güvenli limanlardan biridir. Çünkü felsefe özü araştırır. Birbirini eleştiren filozofların, farklı bakış açılarının olması insanın mutlak bilgiyi elde edemeyeceğinin en büyük delilidir. (Öner, 1999, s. 28) Bu da insanın

sürekli bilgi yolunda olmasını gerektirir. Bu sayede insan beşikten mezara kadar hakikatin peşinde koşar, daima güçlü öğrenme arzusu duyar, bildiklerine inanma konusunda temkinli davranır, mantıksal kavrayışa önem verir ve eksiksiz bir düşünme alışkanlığına sahip olur. (Russel, 2020, s.17)

2. Felsefi Bakış Açısının Temel Nitelikleri ve Ruh Sağlığı

Felsefi bakış açısı insanın karşılaştığı olay ve olguları doğru bir şekilde kavramasını sağlar. İnsan yaşam sürecinde farklı koşullar içinde bulunur, onu çevreleyen şartlar onun psikolojisini de etkiler, kimi zaman kızgın olur, kimi zaman üzgün, kimi zaman da sağlık problemleri yaşar. Tüm bu durumlarda kanaatleri de farklı olur. Kimi zaman duygusal olarak kendini başkalarına borçlu hisseder. Bir yakını ile ilgili bir tercihte bulunması gerektiğinde duygularına yenik düşerek subjektif kararlar alabilir, akrabasının aleyhine karar vermesi gerekirken duyguları ağır basar ve objektif bir karar alamaz. Felsefi bakış açısı olay ve olguları çok yönlü olarak ele almayı gerektirir. Bu yöntem insanın daha az hata yapmasını sağlar. Zira bir hususta tüm ihtimaller göz önüne alınarak bir karara varılmaktadır. Mesela herhangi bir yemek çok lezzetli olabilir. İnsan o yemeği yediğinde çok da hoşuna gidebilir. Ama o yemeğin insanın sağlığı üzerinde olumsuz etkileri düşünülür ve o yemek yendiğinde sağlık problemleri ortaya çıkma ihtimali varsa insanın yemeği yemekten vaz geçmesi sağlığının korunması açısından çok önemlidir. Bu anlamda insan muhtemel bir sıkıntıdan felsefi bakış açısı yani bir hususu bütün açılardan değerlendirme yöntemi sayesinde kurtulmuş olur. Felsefi bakış açısının birçok özelliği üzerinde durulabilir. Ancak rasyonellik, objektiflik, tutarlılık, eleştirellik, bütüncül yaklaşım felsefi bakış açısının en başat özellikleri olduğu söylenebilir.

Beden sağlığını korumada yapılması zorunlu olan şeyler olduğu gibi ruh sağlığının yerinde olabilmesi de için özen gösterilmesi gereken hususlar vardır. İnsanın ruhsal problem yaşamasının başlıca sebeplerinden birisi hiç kuşkusuz karşılaştığı olumsuz durumu iyice anlayıp üzerinde düşünememesi, nerden kaynaklandığı konusunda bir fikir sahibi olamamasıdır. Bu anlamda zor durumlarda

felsefi bakış açısı insanın önüne yeni ufuklar açar. Karşılaşılan olay değişik açılardan incelenir ve insanı üzen sıkıntıya düşüren, kötü hissetmesine sebep olan şeyin ne olduğu konusunda bir yargıya varılır. Sonunda bunalımdan kurtulmak için yöntemler geliştirilir. Ve böylece karşılaşılan sorunun insan üzerindeki olumsuz etkileri azaltılmış, ya da tamamen önlenmiş olur. İyice araştırıldığında görülecektir ki karşılaşılan bir sıkıntıyı aşmada, ruh sağlığını korumada felsefi bakış açısı insana yol göstericidir. Rasyonel, objektif, tutarlı, eleştirel, bütüncül açıdan meseleleri ele alıp değerlendirmek aynı zamanda insanın ruh sağlığını da korumada ekili olur. Böylece sorunlarla karşılaşan kişi felsefi düşünce araçlarını kullanarak, hayat görüşünü analiz ederek, içinde bulunduğu durumu eleştirel bir şekilde değerlendirerek karşılaştığı sorunların olumsuz etkilerini azaltabilir, hatta bu olumsuz durumu kendisi için daha faydalı bir hale bile dönüştürebilir.

Sonuç ve Değerlendirme

İnsanın karşılaştığı olayları akli süreçlerden geçirerek objektif, tutarlı, bütüncül bir fikre sahip olması onun ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler meydana getirir. Hayatta karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında sarsılmamasını sağlar. Bu yüzden felsefi bakış açısına sahip olmak insanın ruh sağlığını koruyan en önemli unsurlardandır.

1980'li yıllarda felsefi düşünceye olan ilgiyi eskisi gibi sıradan insanın dünyasıyla ilişkilendirmek, felsefeyi insanla ve onun yaşamıyla buluşturmak, felsefe ile hayat içindeki insanın dertleri arasında köprü kurabilmek için Felsefî Danışmanlık Dernekleri kurulmaya başlandı. Tarihi süreçte felsefi danışmanlık kavramsallaştırması altında yapılan gerek akademik ve gerekse halka yönelik faaliyetler çok yaygınlaşamadı. Ülkemizde bu manada en kapsamlı faaliyet düzenlenen bu sempozyumdur sanırım. Felsefi danışmanlığı psikolojik danışmanlığa alternatif bir danışmanlık türü olma iddiası birçok zorluk doğurmakta, yerleşip kurumsallaşmasını zorlaştırmaktadır. Zira ikisinin arasını kesin çizgilerle ayırmak çok zordur. Bunun yanında felsefi danışmanlar faaliyetlerini yürütmede yasal

zeminden yoksundurlar. Felsefi danışmanların felsefeyi kavramsal tartışmalardan uzak bir şekilde tekrar sıradan insanın hayatıyla buluşturmak, bireyi doğru bir yaşam biçimine yönlendirerek karşılaştığı sıkıntılarla nasıl baş edebileceğini ona öğretmek, felsefeyi fildişi kuleden hayatın içinde olan insanların arasına indirmek iddiasıyla geçmişten günümüze yapılan çalışmalar ve bu sempozyumda ele alınacak olan konular mercek altına alındığında gerçekleşme ihtimalinin zayıf olduğu görülecektir. Yine kavramsal analizlerin ön planda olduğu bir içerik mevcuttur. Bundan ötürü felsefi danışmanlığın sıradan insanla felsefi düşünceyi tekrar buluşturmak iddiasından dolayı bu çalışmada kavramsal analizlerden uzak bir yaklaşım ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu sebeple felsefi danışmanlığı tıpkı koruyucu hekimlik gibi bir yetkinlik elde etme olarak eğitim sisteminin içine yerleştirmek daha etkili ve hayatı kuşatıcı olacaktır. Böylece psikolojik danışmanlıkla karıştırılması önlenir, sıkıntılarla yüzleşmek eğitim sürecinde öğrenilir ve kişi ile sıkıntı-bunalım arasında aşılması zor bir set inşa edilmiş olur. Bunun için farklı isimler önerilebilir. Bu manada tarihi süreçte felsefenin öne çıkan yaşama sanatını öğreten disiplin iddiası bir ders adı olarak konabilir. YAŞAMA SANAT bütün kitlelerce benimsenmesi mümkün olan bir isimlendirme olabileceği inancını taşıyorum. Böylece kişi bunalıma girmeden karşılaştığı sorunların üstesinden gelebilir, kapitalist kültürün oluşturduğu her türlü bağımlılık hakkında farkındalık oluşabilir ve felsefe de eskiden olduğu gibi sıradan insanın hayatında başat bir konuma gelebilir.

Kaynakça

Altunbaşak, İ, (2021), Felsefe bunalımlara çare midir?, Ötüken Yayınları.
Aristoteles, (2012), Nikomakhos'a etik, Bilgesu Yayınları.
Galenos, (2023), Ruhun duygulanımlarının ve hatalarının teşhis ve tedavisi, Albaraka Yayınları.
Hadot, P., (2015), Yaşam için felsefe, (2. Baskı), Pinhan yayıncılık.
Honeor, S.M, Hunt, T.C., Okholm, D.L., Safford, J.L, (2020), Felsefeye çağrı, (3. Baskı). İmge Kitabevi.
Kindî, (1998) Üzüntüden kurtulma yolları, İfav Yayınları.
Öner, N., (1999), Felsefe yolunda düşünceler, (2. Baskı), Akçağ Yayınları.
Russel, B, (2020), Ana hatlarıyla felsefe, (2. Baskı), Say Yayınları.
Weber, A, (1991), Felsefe tarihi, (4. Baskı), Sosyal Yayınlar.

The Normative Question and Therapy in Philosophical Counseling: Developing Rational Autonomy through Meditation as a Solution

Kevin R. Cales*

Abstract
Philosophical counseling occupies the intersection of education and therapy, yet its therapeutic dimension remains contested. I argue that claims to therapeutic benefit require a solution to the normative question: why should one act morally or aesthetically? After situating therapeutic benefit in value-guided engagement with life, I contend that philosophical counseling transcends education when it cultivates rational autonomy. Drawing upon Leonard Nelson's neo-Kantian tradition, I reinterpret his Socratic Dialogue as a form of rational meditation that brings preconscious values to consciousness, strengthens their motivational force, and enables individuals to self-prescribe rules for conduct. Case analyses from my own practice, alongside the historical example of Nelson's resistance circle, illustrate how rational meditation fosters meaningful and moral living. Consequently, philosophical counseling may be conceived as therapeutic when it develops rational autonomy, thereby grounding wellbeing in moral and aesthetic self-determination oriented to the whole of life.
Keywords: Philosophical counseling, Education vs. Therapy, The normative question, Meditation, Leonard Nelson, Nelsonian Socratic Dialogue

Felsefi Danışmanlıkta Normatif Soru ve Terapi: Çözüm Olarak Meditasyon Yoluyla Rasyonel Özerkliğin Geliştirilmesi

Özet
Felsefî danışmanlık, eğitim ile terapi arasındaki kesişim noktasında konumlanmakla birlikte, onun terapötik boyutu tartışmalı bir nitelik taşımaktadır. Terapötik yarar iddialarının temellendirilebilmesi, normatif bir soruya—bir kişinin neden ahlaki ya da estetik biçimde eylemesi gerektiğine—verilecek ikna edici bir yanıtı gerektirir. Bu çalışmada, terapötik faydanın yaşamla değer temelli bir ilişki kurma sürecinde ortaya çıktığı savunulmakta ve felsefî danışmanlığın, aklın özerkliğini geliştirdiği ölçüde eğitimin ötesine geçtiği ileri sürülmektedir. Leonard Nelson'ın neo-Kantçı düşünce geleneğinden hareketle, onun Sokratik Diyalog yöntemini "rasyonel meditasyon" biçiminde yeniden yorumluyorum. Bu yaklaşım, bireyin bilinçdışı değerlere farkındalık kazandırmasını, bu değerlerin güdüleyici etkisini artırmasını ve kendi davranış ilkelerini akıl yoluyla belirlemesini sağlar. Kendi danışmanlık uygulamalarımdan örneklerle birlikte Nelson'ın tarihsel "direniş çemberi" örneği de rasyonel meditasyonun anlamlı ve ahlaki bir yaşamı nasıl beslediğini göstermektedir. Sonuç olarak, felsefî danışmanlık, rasyonel özerkliği geliştirdiğinde terapötik bir nitelik kazanmakta; böylece iyi oluşu, yaşamın bütününe yönelen ahlaki ve estetik bir öz-belirlenim zemini üzerine inşa etmektedir.
Anahtar Kavramlar: Felsefi danışmanlık, Eğitim ve Terapi, Normatif soru, Meditasyon, Leonard Nelson, Nelsoncu Sokrates Diyaloğu

* Dr., Felsefi Danışman, Din ve Felsefe Bölümü, Roanoke College, https://orcid.org/0000-0002-9575-6411, email: cales@roanoke.edu

Introduction

Since inception philosophical counseling stood at the crossroads of education and therapy, with some cautious to acknowledge the path of therapy because of its connection to medical analogy (Gruengard, 2025, pp. 3521–3533). Recent literature returns focus to this crossroads as a field-shaping issue. Repetti argues in support of the adoption of therapeutic language, more specifically, for the use of the terminology of philosophical therapy (Repetti, 2025). After publishing works innovating the concept of philosophical health, De Miranda established an international association based on the concept, lending professional legitimacy to it. (De Miranda, 2024). The debate gives rise to some questions regarding the education-therapy distinction. Crucially, what are education and therapy, and how may philosophical counseling be educational or therapeutic? These questions point to a significant philosophical problem that has been undertheorized in philosophical counseling literature.

In this essay, I argue that an account of therapy in philosophical counseling requires a solution to the normative question. This reframes the debate and avoids overreliance upon medical analogies by establishing therapeutic claims on philosophical grounds. The normative question evokes Glaucon's challenge to Socrates in Plato's *Republic*: why would anyone act morally, and in addition, why would anyone act aesthetically (*Republic* 358b1–d8)?

Informed by counseling practice, therapeutic benefit refers to the enhancement of wellbeing by virtue of improved self-understanding, value clarification, and motivated engagement with life grounded in moral and aesthetic values. If therapeutic benefit is grounded in moral and aesthetic value-motivated engagement with life, then philosophical counselors need to address the normative question to theorize and to practice in a manner that transcends mere education; clear and coherent solutions alongside illustrative cases may serve as criteria for the legitimacy of claims to philosophical therapy practices.

By analysis of cases drawn from the author's practice and a historical resistance movement, I argue that the normative question may be addressed through meditation on relevant values that strengthens their role in personal decision-making. By meditation, I refer to a tradition that traces through Plato to Leonard Nelson. Meditation in this tradition is a reflective practice that develops rational autonomy, whereby a client may discover and self-prescribe rules for conduct.

Through cultivating rational autonomy, a client may incur therapeutic benefit as they become motivated to live meaningfully and morally. I contend that philosophical counseling may be therapeutic when it develops rational autonomy by addressing the normative question through rational meditation.

A distinction: Educational vs Therapeutic Benefit

For this debate to progress, it is important to demarcate clearly educational and therapeutic benefits. In fact, clear distinction between the two constitutes part of the challenge, as there may be substantial overlap. An illustration may prove useful.

The delineation of educational and therapeutic benefits can be illustrated by appeal to common experiences of teaching ethics to American undergraduate students. An anecdotal poll of ethics instructors yields the result that the majority believe most students are unwilling to question their ethics, allowing for their degree of knowledge of their own personal ethics to range from strong to weak. Nonetheless, by the end of their ethics courses, students who earn passing grades satisfy several learning outcomes. For my purpose, the most relevant of these learning outcomes is knowledge of different normative ethical theories. They demonstrate this knowledge by earning passing grades on quizzes, essays, projects, etc. Although they leave the classroom with new knowledge of normative ethical theories, some students do not apply them to their own lives.

These students, who do not apply what they learned, receive educational benefits, for example, logical reasoning, verbal reasoning, historical knowledge,

curiosity, intellectual rigor, intellectual humility, and open-mindedness, but they may not receive therapeutic benefits (Prinzing and Vazquez, 2025, pp. 9–10). They are equipped to discuss the ethics of fictional and nonfictional moral dilemmas, write papers on Bentham's and Mill's Felicific Calculus, and explain myriad trolley problems. Nonetheless, they may not obtain improved clarity of their values and an increase in ethical motivation, and, even if they did, they did not enhance their wellbeing on those grounds.

While helpful, this illustration is not without its troubles. Even in the philosophy of education, the distinction between educational and therapeutic benefits is challenging, though therapeutic language is absent in the contemporary, but not the ancient, literature.[2] Some modern theories of education, including liberalism or progressivism, prioritize growth or self-development, where these foster conditions for therapeutic benefits, if not directly leading to them (Standish, 1999, p. 35; Standish and Saito, 2023, p. 101-103; Fesmire, 2024, p. 110–112; Alexander and Kitcher, 2021, pp. 63, 68). Limiting focus to intellectual skills does not guarantee greater clarity. Among those in the liberal position, at least one leading argument for philosophy as essential to education is its cultivation of the capacity to think for oneself, which has a long historical thread from Socrates to Kant and beyond (Nussbaum, 2010, p. 47–48). Self-reported positive intellectual dispositions, such as curiosity, intellectual humility, and open-mindedness, further contribute to the difficulty of clear demarcation because of their possible categorization as virtues, a term with storied association with wellbeing in the West since Aristotle (King, 2021, pp. 4–5). In sum, the educational project may serve to clarify educational and therapeutic benefits, while nonetheless demonstrating their intersects. Furthermore, the liberal theory of education, grounded in purposes of rational autonomy and self-

[2] See Werner Jaeger's Paideia, a classic of philology, for how education and therapy have a historical connection (1939).

determination and democratic citizenship, provides the makings for a model of therapeutic benefit.

From shared philosophical traditions with liberal education, a model of therapeutic benefit can be constructed. By therapeutic benefit, I intend the accrual of improved wellbeing through engagement with the world by means of prudential, moral, and aesthetic interests guided by intelligence and with attention to one's whole life. This definition incorporates recognizable educational benefits as foundational while preserving a clear domain for therapeutic benefit. Therapeutic benefits transgress the boundaries of education when inquiry clarifies and influences the person's moral and aesthetic interests so that these interests guide engagement with the world for the goal of self-development with a view to the whole of life.

My account of therapy finds commonality and contrast with existential psychotherapeutic models. In the Introduction to *The Wiley Handbook of Existential Therapy*, Cooper, Craig, and van Deurzen quote a statement by the World Confederation for Existential Therapy that defines therapy:

> [The] therapeutic aim is to illuminate, clarify, and place these problems [inconsistencies, contradictions or incongruence in someone's chosen but habitual ways of being] into a broader perspective so as to promote clients' capacity to recognize, accept, and actively exercise their responsibility and freedom: to choose how to be or act differently, if such change is so desired; or, if not, to tolerate, affirm and embrace their chosen ways of being in the world (van Deurzen et al., 2019, p. 3).

Moral interest is conspicuously absent from the existential therapy account. Responsibility in the statement does not have a moral connotation; rather, true to existential philosophy, it indicates authorship over one's self-determination. Considering traditional moral criticisms of foundational existentialists' theories of authenticity, this absence is not surprising (Warnock, 1970, pp. 125–126). While contemporary existential philosophers seek to explain or explain away the problem, and here I am not interested in their success or failure, my own account avoids the

trouble by its ground in the liberal neo-Kantian tradition. Moreover, I contend neo-Kantianism offers a coherent account of value-motivated action.

The Problem: Therapeutic Benefit and the Normative Question

The Normative Question and Therapeutic Benefit

Considering the delineation of educational and therapeutic benefit, the practice of philosophical counseling that would be therapeutic, and not merely educational, must theorize how it motivates moral and aesthetic engagement with the world. Clear demarcation between educational and therapeutic benefit proved difficult in part because of their intersects and historical philosophical ties. The heart of their separation was found to be that by contrast to education, therapy affects a change in the person's engagement with the world by centralizing their moral and aesthetic interests for the purpose of self-development with a view to the whole of life. Consequently, theories of philosophical counseling as therapeutic must conceive how philosophical counseling facilitates moral and aesthetic motivation. A return to the ethics classroom will illustrate the problem.

> "It sounds bad to say it, but that is what I would do," remarks a nineteen-year-old, who sits among a group of five students discussing a moral dilemma. "Yeah," responds a thirty-two-year-old in a cautious and muted tone, "it is not moral, but it is best." These two give voice to a position that the other members endorse with silent nods and acts of recognition and agreement. I, the course instructor, and in this case, the group work facilitator, tilt my head to the side, puzzling over the words, seemingly expressing a consensus view of the group, unable to understand their meaning. My inner dialogue eventually poses my puzzlement in the form of a question: "How does one distinguish between a best action and a moral action?" I ask myself. My inner turmoil continues, "How can one recognize an act as moral in contrast to another and conclude that the other

act is best? How can the group agree as to what act would be moral and yet decide against taking it?"

This scene is one instance of a phenomenon that recurs in my ethics classes across various American colleges, with students of diverse backgrounds, cultures, and ages. Taking their words seriously, it is possible to derive a distinction between a moral act and a best act. Whereas the moral act is one that satisfies an implicit or explicit moral value, the best act is the one that satisfies their or the responsible person(s)'s, prudential interests in the strictures of the moral dilemma. When they say they choose the best and not the moral act, they mean they are acting in a way they recognize as violating some moral value. Sidestepping debates about true and false interests, prima facie, their prudential interests are the preponderating interests that overrule the motivation to undertake the moral acts in these cases. Indeed, a reasonable phenomenological description of the fact that people sometimes act immorally is that their prudential interests are stronger than their moral interests.

This raises the philosophical problem of the sources of motivation and obligation. The problem evokes Glaucon's challenge to Socrates in Plato's *Republic*: why would anyone act morally (*Republic* 358b1–d8)? Christine Korsgaard, a neo-Kantian philosopher, refers to the problem as the normative question (Korsgaard, 1996, pp. 9-10).

Alternative Solutions

Korsgaard identifies and analyzes philosophers' variegated responses to this question under four heads: voluntarism; realism; reflective endorsement; autonomy. Voluntarism is characterized by the imbuement of morality onto a value-neutral world by an agent in possession of suitable authority. Command Theorists, for whom moral obligation derives from a command as an expression of will that is issued by an authority with sufficient power to impose sanctions for its transgression, are voluntarists (Korsgaard, 1996, pp. 18–19). Hobbes's social contract theory

exemplifies this position (Korsgaard, 1996, pp. 27). By contrast to voluntarism, realism is the view that morality is normative to the degree that moral judgments accurately describe real normative entities or facts about the world. Whereas realism attributes normativity to mind-independent existing entities or values, reflective endorsement holds that the source of normativity issues from human nature (Korsgaard, 1996, p 50.). Korsgaard explains that according to this position moral interests possess normativity because they are beneficial.

While each of these proposed solutions to the normative question is plausible and worthy of closer scrutiny, there are reasonable objections to challenge them. A brief selection suffices to make the point. Voluntarism faces the difficult issue of explaining how morality becomes normative in a value-neutral world. Classic command theory's solution is a sovereign tyrant, who wields tools of punishment for disobedience (Korsgaard, 1996, p. 27). Morality becomes obligatory because authority and punishment. Realism sidesteps the question by positing ethical knowledge when such is in question; effectively stating one is self-deceived or otherwise one must believe. For example, the strength of knowledge thesis indicates that, for Socrates, if one truly knows the good one will do good (Smith, 2021, p. 36); this is counterintuitive to experience of *akrasia*, and does not align with my students' claims, who assert that one can know the morally right action and deliberately choose another course. Reflective endorsement takes the source of normativity to be the principle or disposition endorsed, but, if followed consistently to its conclusion, each specific case must also be endorsed. Then, however, it is not the principle or disposition that is normative, but reason itself (Korsgaard, 1996, p. 89).

A Solution: Rational Autonomy

It is reasonable to expect a solution to the normativity of ethics to account for motivation while acknowledging akrasia, i.e. weakness of will, rejecting authority and punishment as the source of obligation, and justifying particular actions. Although voluntarism, realism, and reflective endorsement offer plausible responses

to the normative question, they face reasonable criticisms. A fourth alternative, autonomy, offers a compelling solution that better handles those criticisms.

Rational Autonomy

Autonomy responds to the normative question by turning to human cognitive constitution. In this context, autonomy refers to the position that human cognition has a constitution by virtue of which it contains some principles and interests a priori. Through methodic attention to actions and judgments, humans can obtain insight into that a priori knowledge that directs the mind in the construction of the phenomenal world and practical reason. Insight into this knowledge advances agency by creating space for deliberate resolve that enables self-possession and responsibility. Within limits, a person may become self-ruled by attending and following reason. Only the individual can discern what is constitutive for one's own reason. The a priori principles and interests constitutive of human cognition are the source of obligation (Korsgaard, 1996, pp. 92–94).

Associated Foundational Concepts: Dignity and Authenticity

A few correlated foundational concepts strengthen autonomy as a solution to the normative question by addressing the enumerated concerns. Rooted in the neo-Kantian tradition, autonomy responds to the delineated prior criticisms by its relation to dignity and self-determination. Kant conceives of dignity anew as the potential of rational beings to establish and follow rules for their conduct (Birnbacher, 2020, p. 31–32). Kant's essay "What is Enlightenment" rejects the acceptance of authority as the source of obligation and transplants it in reason itself (Fleischacker, 2013, pp. 19–20). Leonard Nelson argues that will, whether another's or one's own, is not the seat of normativity (Nelson, 2020, 4:135–139). For someone to be an authority means for their assertion to be obligatory, but the criterion for determining the veracity of their authority is obligation itself. Consequently, normativity does not depend on authority, authority depends on rightful assertion of obligation, and reason

both discovers and is itself the source of obligation (Nelson, 1956, p. 47). Nelson furthers this position by arguing that humans are driven by the ideal of the meaningfulness of their whole lives, and their dignity consists in their right to have their interests, especially those self-determining interests, considered in the acts of other autonomous beings (Nelson, 1957, p. 121). The normativity of authenticity and morality stands in autonomy, which is closely associated with dignity, and so a person's particular actions are motivated by their contribution to the meaningfulness of the whole of their life and, when in conflict with others' interests, their accordance with equal dignity.

Weakness of Will and Rational Meditation: A Problem and A Solution

Nonetheless, sometimes autonomous individuals act wrongfully, doing injustice to others, and sometimes those wrongful actions are related to the weakness of their wills. Unlike Socrates, and in disagreement with the strength of knowledge thesis, the neo-Kantian tradition argues that knowledge is insufficient for moral motivation (Hermann, 1991, p. 3). For that reason, it must pose a solution to how weakness of will may be overcome. That solution fits within a tradition of rational meditation, wherein critical reason and guided attention impact the interests behind value motivation. In particular, I will argue that Leonard Nelson's method for the acquisition of knowledge, when applied to ethics, serves as a discovery of preconscious moral and aesthetic interests, and thereby, it is properly situated in the tradition of rational meditation, one purpose of which is the modification of the influence of our interests over our action.

Theoretical Framework: Nelsonian Socratic Dialogue as Meditation

What is Meditation

Before arguing that Nelson's pedagogical method is a form of meditation, I will explore the meaning of meditation and a brief history of meditation in philosophy. Leading work in the philosophy of meditation recognizes the ambiguity

and protean nature of the term (Repetti, 2022c). By meditation I refer to a methodic practice comprised of intellectual reflection and writing and metacognitive activity involving attention. More specifically, I intend the practice of rational meditation, not to contrast it with irrational meditation, but to demarcate it by its philosophical features, i.e. its focus on metaphysics, epistemology, and ethics (Repetti, 2022b, p. 47). I will offer a survey of Western philosophers and schools of philosophy combining meditative practices with philosophical purposes.

A Brief History of Rational Meditation: Theōria to Kant

A survey of the history of rational meditation in Western philosophy will support the claim that Nelsonian Socratic Dialogue is a form of it.[3] Afterward I will argue that Nelson's Socratic method combines all three of the aforementioned characteristics of rational meditation for the purpose of developing rational autonomy, and therefore, it qualifies as a therapeutic practice in accord with my definition of therapy.

There is reason to regard many figures in philosophy as practitioners of rational meditation. A survey of a few, discussing their similarities, will suffice for the purpose of situating Nelson within this tradition. I will focus on Plato, Stoicism, Descartes, and Kant, and my argument is that each participates in a reimagining of theoretical activity as contemplation of reality, knowledge, beauty, and morality through cultivation of attention. At the heart of this argument is the origins of theory in the ancient Greek practice of *theōria* and how that ancient practice involved rational meditation.

[3] While tracing historical influences does not provide an argument for the veracity of that claim, it does construct significant context in which such an argument is intelligible. My argument that Nelson's pedagogical method is a form of meditation fits within the more general claim that some meditation is philosophy, and that multifaceted claim, at least in part, is a historical claim, evidence and support for which come from examining and interpreting the history of philosophy (Repetti, 2022a). It is not within the scope of the essay to discuss objections to this larger claim. For counterargument, see (Legum, 2022).

In the cultural context of sixth to fourth century BCE Greece, *theōria* was a well-established practice in which a *theōros*, who one can imagine as a pilgrim, journeyed beyond the limits of the city's authority to a place of neutral political affiliation to observe and to participate in an event and return home. There are three essential aspects of *theōria*: 1) a liminal phase; 2) the kind of place to which the *theōros* travels; 3) the events for which the journey was undertaken. *Theōria's* liminal phase consists of a journey to a neutral political site and return home (Nightingale, 2004, p. 43). There were three types of sites in traditional *theōria:* healing sanctuaries, festivals, and educational pursuits (Nightingale, 2004, p. 40). Festivals are prototypical examples of *theōria*. At the peak of these festivals, *theōroi* observe sacred objects. In Eleusinian mysteries, for example, *theōroi* would gather together and sacred objects would be paraded by for their viewing. Alongside the sacred objects of the mysteries, the *theōros* would observe statues of gods and goddesses and temples. Participation in these rites yielded some promise of the divinity's favor in the afterlife, imbuing the practice with an ethical component.

From the essential components of *theōria*, it may be argued that it involved rational meditation. While festivals and mysteries are ideal illustrations, healing sanctuaries and educational travel support the claim, too. Truths about reality, knowledge, and ethics were sought through observation, where observation is intentional attention to a reality that underlays appearances. In some cases, there are frameshifts from appearances to an underlying reality that was associated with divinity, i.e. oracular messages or signs revealing the cause of disease behind symptoms, the revelation of sacred objects and truths in mysteries, the acquisition of knowledge with its ultimate source in the divine. These led to changes in beliefs and behaviors.

For Plato, philosophy as an activity is conceived by analogy to *theōria*. As an author, Plato drew upon an existing cultural practice to explain his novel theory and practice of philosophy (Ward, 2022, p. 50). Consequently, it is possible to discern

common features between *theōria* and Plato's philosophical *theōria*. Plato employs the liminal phase of *theōria* to describe his conception of philosophical thinking and the vision of metaphysical reality (Ward, 2022, pp. 66–67). The physical journey of the *theōros* becomes a spiritual journey in which the soul is distanced from its embodiment in the physical world to commune with divine, metaphysical objects to which it is akin and later returned to the phenomenal world; the physical eye becomes the eye of the mind, and physical vision becomes mental vision. These metaphysical objects called Forms have divine qualities: eternity and immutability. Plato's philosopher observes these Forms, is changed by them, and returns to the physical world with the goal of effectively imitating them in character, law, and artifice. In effect, a new conception of the self-accompanies this metaphysical vision; there is an emphasis on care for the soul, *therapeia tes psyches*, which runs counter to much of popular Greek thinking.

The roots of Plato's philosophy in *theōria* establishes a thread from a meditative cultural practice to a novel rational meditative practice. Philosophical *theōria* for Plato is rational meditation on traditional areas of philosophy through a metacognitive activity of shifting attention from phenomena to eternal, immutable, and perfect entities, often guided by quotidian sense experience and dialogue.

Stoicism, as a practical philosophy, promotes rational meditation as well. Notably, Stoicism contains the concept of *prosochê*, which Robertson and Pigliucci moniker Stoic mindfulness (Robertson, 2010; Robertson, 2019; Pigliucci, 2022). In Stoic mindfulness, a practitioner intentionally attends to their cognitive and affective states in the present moment, especially their value judgments. (Hadot, 1995, 84–85; Pigliucci, 2017, 147–148). Attention in Stoic mindfulness is critical; the aim is to evaluate value judgments as well as to train them through redirection towards themselves. As with all Stoic practices, the aim of Stoic mindfulness, which may or may not be central for some Stoics, is wellbeing. Intentional critical attention to

oneself is one method by which a person may improve the chances of living a worthy life.

Methodic meditation leads to *theoric* vision for Descartes, too (Wild, 2024, pp. 100–101). Descartes' *Meditations* is an exercise of self-attention to inner perception (Kobusch, 2013, pp. 169–170). He reimagines philosophical *theōria* as a project of searching for innate knowledge that requires a project of radical doubt to uncover. The human mind possesses some knowledge that is self-evidently true in itself, but that knowledge is not self-evidently known because prejudices and errant beliefs accumulated through human development have obscured it. His method of analysis and synthesis is structured rational meditation on philosophical truths through attention to inner perception. Truths of metaphysics are knowable *per se notum*. These truths return to the ethical goal of a life worth living.

Kant revises *theōria* again on grounds laid by Plato, Stoicism, and Descartes, among others not discussed in this survey. He wrote a critique of reason for the purposes of demonstrating the method of transcendental argument, discovering the limits of reason, and uncovering the pure forms of intuition and the categories of the understanding that construct experience and stand behind judgment types. Whereas for Plato philosophical *theōria* discovers a mind independent noumenal realm, for Kant it discovers the framework of the mind that creates phenomenal reality and leads people to transgress epistemic limits in judgments of transcendent noumenal reality. Similar to Stoic mindfulness and Descartes, Kant's transcendental method is introspective. Additionally, its rigor removes the obstacles to discovery of first principles. Nonetheless, it is not that prejudices obscure observation of transcendent principles, but that transcendental principles of the mind operate opaquely behind the scenes to give experience. The motif of method as practice thinking for the purpose of discovering and recognizing truths of reason is continued by Kant, and one goal is to live morally (Leal, 2013, pp. 202–203).

Method: Friesian Deduction and Nelsonian Socratic Dialogue

Friesian Deduction

Building upon this tradition of rational meditation, I now turn to Leonard Nelson's adaptation of Friesian deduction and Socratic dialogue as a contemporary method that both clarifies and strengthens normative motivation. Nelson's Socratic Dialogue is a pedagogical method that adapts Jakob Friedrich Fries's innovation of Kant's conception of deduction. Here I lay out the minimal requirements to understand this method; I and others exposit and interpret it more fully elsewhere (Cales, 2024; Virtanen and Houni, 2021.). Three aspects of Friesian epistemology are crucial to this case: 1) transcendental idealism; 2) nonintuitive immediate knowledge (NIIK); 3) deduction. Following Kant, Fries identifies the preconscious forms of the mind as synthesizing conscious experience. He designates these nonintuitive immediate knowledge, meaning they do not derive from sensory experience but are conditions for the possibility of experience. Deduction, an empirical-psychological procedure, discovers the existence of NIIK in reason itself; discovery of its existence is at the same time its justification.

Nelsonian Socratic Dialogue

NSD is a pedagogical adaptation of Friesian deduction, whereby the content of preconscious ethical and metaphysical knowledge is discovered. It is therefore logically independent from deduction as the justification of NIIK, even though practically the two processes are identical (Nelson, 1949, p. 122–123). Participants become aware of the content of preconscious knowledge through reflection about empirical judgments (Fries, 1828, §70, pp. 341–342, 344). In brief, the procedure is as follows. After agreeing to a topic and formulating a philosophical question, participants recount and analyze personal experiences, make judgments about the topic in those experiences, and articulate a definition. Participants then test the definition through falsification with hypotheticals.

Nelson's methods of Socratic dialogue and deduction may be understood as rational meditation on a concept or value. It is best to understand Nelson's Socratic method as the overarching approach to philosophical truth and deduction as the more specific means of transcendental argument, whereby the conditions for the possibility of experience are legitimated. In other words, NSD and deduction are practically identical procedures for Nelson, although one may separate them for logical reasons. While the purpose of NSD is to discover a mediate form of the content of NIIK, the aim of deduction is to justify NIIK by revealing its existence in preconscious cognition. Consequently, deduction provides a fact of human cognition as a response.

For Nelson, as for his predecessor Fries, the method of deduction responds to a problem in epistemology known as the regress of reasons, traceable to Plato and Aristotle, wherein the possibility of inferential knowledge depends on the possibility of some non-inferential knowledge. By contrast to Platonists, or others who accept some form of intellectual intuition and reject the need to verify knowledge obtained by virtue of it, Kantian critical philosophers reject intellectual intuition and require a process of verification for all knowledge. Nelson conceives deduction as neither empirical demonstration nor proof, but as verification of nonintuitive immediate knowledge, which consists of first principles of metaphysics and ethics. Nonetheless, the pedagogical method of Socratic dialogue can be employed to learn about all concepts and values, not only principles, with the difference that the knowledge obtained therein may be subjected to proof later, as in axiomatic mathematics, wherein true axioms are sought by means of reduction through attempting proofs of putative axioms (Nelson, 1957, pp. 29–31).

The upshot of Nelson's theory of nonintuitive immediate knowledge and method of deduction is that some knowledge can be obtained and verified by rational meditation. Focused attention makes concepts and values objects, revealing them themselves-by-themselves, *autos kai autos*, and not through experience, which

becomes translucent for the collocutors in NSD, though the process begins and returns to experience as touchstone for investigation. Nonetheless, Nelson's account of how the method works non-inferentially is controversial.

Beiser, a reputable scholar of neo-Kantianism, remarks that Fries's concept of deduction is not well-explained by himself or his followers, including Nelson (2014, p. 76, fn. 109). The theoretical account of the procedure of deduction is developed by Nelson to explain how it can verify the existence of NIIK without justifying it by virtue of proof. While critics object that Nelson's regressive abstraction is not different than induction, Nelson maintains that regressive abstraction does not prove what induction would prove. Where induction would take the principle as the object of proof, regressive abstraction discovers the logically necessary content of the principle and takes the empirical judgment as the object of proof (Nelson, 1957, pp. 31). Nevertheless, Nelson fails to provide the mechanism by means of which regressive abstraction works. His explanations are mostly negative, saying how it does not work, without saying how it does work; this ambiguity leaves room to associate regressive abstraction with intuitionism. With respect to Nelson, his account of regressive abstraction seems to be in contradiction with his neo-Kantian rejection of intuitionism. For that reason, Beiser's criticism rings true.

Work in the area of the philosophy of meditation opens new possibilities for explaining the mechanism of Nelsonian deduction. Frameshifting provides new means to interpret and defend deduction in Nelson's philosophy (Repetti, 2025). Regressive abstraction may not be induction because of a metacognitive frameshift brought about by intentional attention. The frameshift in question is to cognition as grounds for experience and judgment. Reframing transforms the process from verification of universals through observation of particulars to hypothesizing a universal from which one could derive the particular and then to trying to falsify that universal. This improves upon Nelson's account by obtaining clarity of the

mechanism of deduction and remaining true to critical philosophy by refusing to admit intuitionism (Milkov, 2013, p. 150).[4]

As noted previously, NSD and deduction are logically distinct. NSD discovers the content of the principle in question, but here it does so by approximation of NIIK through the mediacy of judgment. In addition to its non-inferential nature, NIIK is also non-propositional, inasmuch as it is immediate, i.e. NIIK just is experience as phenomenal objects. Socratic dialogue seeks insight into immediate preconscious knowledge by bringing it to consciousness through the mediacy of language. Therefore, however satisfied a collocutor may be with a description of a principle achieved through NSD, this description is not identical to NIIK. Under ideal conditions, persistent Socratic dialogue will bring one near, but never identical, to NIIK by falsifying worse conceptions and thereby advancing better ones.

Deduction verifies the existence of NIIK as facts of cognition required for mediate knowledge and experience. Importantly, the final and correct description of NIIK is not requisite for verification of its existence. This is similar to the Socratic priority of definition; even though one cannot know as an expert what something is until one can define it, one does not need the definition to be able to make specific judgments and take specific actions, especially in view of the doctrine of anamnesis, where one knows without knowing (Brickhouse and Smith, 2000, pp. 113–120). Accordingly, through deduction, one can know that a principle exists and can make some reliable judgments about specific cases, while holding the achieved definition from Socratic dialogue tentative.

The discovery and justification of nonintuitive immediate knowledge is one goal of Nelson's method. When directed toward values, Nelson's method has the additional goal of strengthening interests, the many purposes of which include

[4] This account is influenced by Popper's hypothetico-deduction.

surmounting weakness of will, edifying moral or aesthetic motivation, and prioritizing values (Cales, 2025a).

Nelson's arguments for the method's ability to strengthen normative motivation can be reinterpreted by virtue of the metacognitive mechanism of frameshifting. As Repetti argues, frameshifting improves self-regulatory abilities through decoupling interests, or values, from their objects (2022b, pp. 61–62). In some meditation types, the practitioner shifts attention from the object of interest to the interest itself, enabling an examination of the interest apart from its sensible object. Frameshifting in respect to moral and aesthetic interests is an act of purifying them of all sensory content. By contrast, sensory interests, even when decoupled from their object, remain related to sense experience, as interests in pleasure and avoidance of pain. Attention to the interests in play in an individual's issue is an exercise in cognitive autonomy, whereby one takes stock of their values and intentionally prioritizes some over others.

I have argued that the normative question is a central challenge for which there is a theoretical gap in philosophical counseling literature that if addressed would advance the debate around educational and therapeutic benefits. I proposed Leonard Nelson's pedagogical method of Socratic dialogue as a solution to that gap. Nelson's method grounds therapeutic benefits in rational autonomy. My argument reinterprets NSD as rational meditation that aims to obtain non-inferential, non-propositional knowledge, as well as mediate propositional knowledge, and to strengthen normative interests. By bringing preconscious interests to consciousness through slow and methodical reflection, Nelson's method shifts the frame from putative objects to the interests and their sources. This abstraction clarifies the interests and increases or decreases their respective strengths through deliberate attention and argument. NSD is an intellectual reflection on metaphysical, epistemological, and ethical problems carried out by focused and directed attention

to cognitive constitution. Now I want to consider the method at work in some cases to bridge the theory-practice gap and to provide empirical evidence for evaluation.

Application: Case Studies of Nelsonian Socratic Dialogue

In the following, I refer to a few cases from my own practice in which I employed NSD to raise consciousness of values and affect change on their basis. I have treated or will treat these cases in detail elsewhere (Cales, 2024; Cales, 2025a; Cales, 2025b; Cales, in press). Here the aim is not to provide full case studies, but to illustrate Nelson's Socratic method as rational meditation. Afterward, I will conclude with an evaluation of its efficacy for the normative problem through the development of rational autonomy.

Love

One of the first experiences I had employing NSD in individual counseling was with Lea, who came to explore the topic of love in the hope that it would provide direction in her rocky romantic relationship (Cales, 2024). NSD was only one of several methods within the tradition of rational meditation that I employed while working with Lea; nevertheless, it was central in the therapeutic process. The session using NSD examined a memory of her personal experience with love. The memory in question was an effigy of friendship displayed in a Dungeon and Dragons session. Lea clarified *philia* by describing it as it was in that experience and abstracting therefrom to a definition. This clarity aided her later insight into the type of relation she wished to preserve with her romantic partner at the time. After other sessions utilizing different methods, she concluded that she wanted a friendship with him, not a romance. The method brought her obscure interests to consciousness and empowered her decision.

Meaning of Life, Family, and Love

Another experience in which the method exhibited the ability to affect value-led motivation was the case of Veronica (Cales, 2025a). Veronica sought assistance with the development of a life narrative, about which she was troubled because she was suffering from false beliefs that she was an unloving person derived from her experience and memories of her childhood. Her false beliefs disrupted her attempts to conceive the meaning of her life in terms of a unified compilation of love relationships. Using NSD, I led Veronica through a series of sessions about obligation, family, and love. The memories from her childhood with her family of origin and from her early and middle adulthood with her chosen family explored in these sessions were reframed. These sessions disabused her of false beliefs that she was unloved as a child and was herself incapable of loving and opened the possibility for her to conceive meaning in the narrative of her life in terms of loving relationships.

Morality, Authenticity, and Vocation

A final client anecdote that illustrates the method is about a vocational decision (Cales, 2025b). Greg was indecisively pondering a change in career after many valuable years with the same organization. Greg and I had Nelsonian Socratic Dialogue about authenticity, which we explored through positive and negative examples. These dialogues clarified Greg's ethical interests and helped him to weigh them against one another. Greg obtained a description of authenticity and an understanding of its importance to him for this specific decision and in general. Once it was clear that the risk of the moral values at stake in his situation were minimal, he was able to weigh his conflicting interests. Nonetheless, the clarity Greg achieved regarding authenticity gave him the insight that the vocational change he was contemplating was unnecessary for its realization. His philosophical issue was about himself, not the circumstances or restrictions of his job.

ISK Resistance to National Socialism

Alongside my own practice, there are historical anecdotes from Nelson's pedagogical and political institutions that illustrate the purpose and effects of his Socratic method. The International Socialist Political Alliance (ISK) was a political party founded by Nelson and his followers in 1925 after a political schism with the Democratic Socialist Party. Members of the ISK came from Nelson's pedagogical institutions, where teachers utilized NSD to cultivate energy directed to worthy and meaningful lives (Nelson, 2018, pp. 229–230). Wartime resistance efforts continued to use the method for educational activities. Grete Henry-Hermann, who had been Nelson's student, led philosophical discussions. As she reports, the procedure of clarifying the values at stake in the resistance strengthened the motivation to resist (Miller, 2023, p. 203).

Henry-Hermann eventually rejected much of Nelson's philosophy, including his deduction of the moral law. Leal argues that even Henry-Hermann's criticisms and philosophical disagreements with Nelson indicate that deduction is a rational meditation (Leal, 2013, pp. 204–205; Leal, 2016, pp. 22–25). Upon expressing her discontent with his deduction of the moral law, she remembers Nelson saying that she had found the right direction. Leal interprets Nelson's enigmatic words to Henry-Hermann as an expression of an invitation for her to discover the law in her own cognitive constitution, independent of the arguments he makes for it, because the truth and authority of the moral law can only come from reason itself, not another's will or even their most convincing argument.

Conclusion: Limited Evidence

Impact of Rational Autonomy for Therapeutic Benefit

The above case anecdotes provide limited evidence for the claim that Nelsonian Socratic Dialogue can provide therapeutic benefits through edification of the normative roots of actions. Rational autonomy is fostered by raising awareness of values at play in situations and grounding them in personal cognition. Methodical

attention to interests and their classification can be used to strengthen select interests for the purpose of character, bringing harmony to one's thoughts and actions as one navigates ethical issues and problems and strives to become authentic.

The therapeutic mechanism of the method may be described in line with Repetti's recent comparison of memory reconsolidation and frameshifting in philosophical counseling (Repetti, 2025, p. 3536). His comparison connects philosophical counseling to an empirically verified efficacious mechanism of change. NSD as frameshifting has parallels to memory reconsolidation, and as evidenced by the above counselee anecdotes, may in limited cases dispel false beliefs and self-conceptions, while creating more accurate ones through hypothetico-deductive inferences of the preconscious interests behind one's actions. Although the empirical data for this claim is limited, the argument would have it that if memory reconsolidation were efficacious for reason of those features shared with NSD, then NSD will be similarly efficacious.

Future Research

This study proposed to advance the education vs. therapy debate by addressing the gap in the literature regarding the problem of normativity. In part, I sought to distance myself from those arguments I perceive to be overly reliant on medical analogy to establish therapeutic claims by reframing the debate around the normative question. Therapeutic claims require going beyond counselors' or clients' anecdotes that an approach was therapeutic by accounting for how the selected methods result in value-led motivational changes productive of improved wellbeing. The normative question is a foundational issue of philosophical counseling theory, practice, and legitimacy. Future research into the methods of philosophical counseling needs to address it to legitimize therapeutic claims.

References

Alexander, N. R., & Kitcher, P. (2021). Educating democratic character. *Moral Philosophy and Politics 8*(1): 51–80.

Beiser, F. (2014). *The genesis of neo-Kantianism, 1796–1880*. Oxford University Press.

Birnbacher, D. (2020). From Würde to der Kreatur: Dignity in nature ethics and its Kantian roots. In Y. Kato & G. Schönrich (Eds.), *Kant's concept of dignity* (pp. 31–48). De Gruyter.

Brickhouse, T. C., & Smith, N. D. (2000). *The philosophy of Socrates*. Westview Press.

Cales, K. (in press). An analysis of the efficacy of philosophical counseling for issues of the precarity of personal identity. [Manuscript submitted for publication].

Cales, K. (2024). Nelsonian Socratic Dialogue as a meditative approach for philosophical counseling. *Philosophical Practice 19*(2), 3357–3373.

Cales, K. (2025a). Nelsonian Socratic Dialogue as rational meditation for aesthetic motivation: A case study. [Manuscript submitted for publication].

Cales, K. (2025b). Resilience, human dignity, and natural law in Leonard Nelson's jurisprudence. [manuscript in preparation].

De Miranda, L. (2024). *Philosophical health: Thinking as a way of healing*. Bloomsbury.

Fesmire, S. (2024). *Beyond moral fundamentalism: Toward a pragmatic pluralism*. Oxford University Press.

Fleischacker, S. (2013). *What is enlightenment*? Routledge.

Fries, J. F. (1828). Neue oder anthropologische kritik der vernunft. (Vol. 1). Winter.

Gruengard, O. (2025). An adventure with "philosophical health". *Philosophical Practice 20*(2), 3521–3531.

Hadot, P. (1995). Philosophy as a way of life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault. (A. I. Davidson, Ed.). (M. Chase, Trans.). Blackwell.

Henry-Hermann, G. (1991). Conquering chance: Critical reflections on Leonard Nelson's establishment of ethics as a science. (P. Winch, Trans.). *Philosophical Investigations 14*(1), 1–80.

Jaeger, W. (1983). *Paideia: The ideals of Greek culture*: *The conflict of cultural ideals in the age of Plato* (Vol. 3). (G. Highet, Trans.). Oxford University Press. (Original work published 1939).

King, N. L. (2021). The excellent mind: Intellectual virtues for everyday life. Oxford University Press.

Kobusch, T. (2013). Descartes' Meditations: Practical metaphysics: The father of rationalism in the tradition of spiritual exercises. In M. Chase, S. R. L. Clark, & M. McGhee (Eds.), *Philosophy as a way of life: Ancients and moderns - Essays in honor of Pierre Hadot* (pp. 167–183). Wiley-Blackwell.

Korsgaard, C. M. (1996). *The sources of normativity*. Cambridge University Press.

Leal, F. (2016). Grete Hermann as a philosopher. In E. Crull & G. Bacciagaluppi (Eds.), *Grete Hermann – Between physics and philosophy* (pp. 17–34). Springer.

Leal, F. (2013). Leading a philosophical life in dark times: The case of Leonard Nelson and his followers. In M. Chase, S. R. L. Clark, & M. McGhee (Eds.), *Philosophy as a Way of Life: Ancients and Moderns—Essays in Honor of Pierre Hadot* (pp. 184–209). Wiley-Blackwell.

Legum, R. (2022). Skeptical doubts about meditation as philosophy. In Rick Repetti (Ed.), *The Routledge handbook on the philosophy of meditation* (pp. 29–45). New York. Routledge.

Milkov, N. (2013). Karl Popper's debt to Leonard Nelson. *Grazer Philosophische Studien* 86, 137–156.

Miller, S. (2023). Grete Henry, geborene Hermann – Zur person. In K. Herrmann & B. Neißer (Eds.), *Grete Henry–Hermann: Sittlichkeit und vernunft* (pp. 201–204). Springer.

Nelson, L. (1949). *Socratic method and critical philosophy: selected essays*. (T. K. Brown, Trans.). Yale University Press.

Nelson, L. (1956). *System of ethics*. (N. Guterman. Trans.). Yale University Press.

Nelson, L. (1957). *Critique of practical reason*. (N. Guterman, Trans.). Leonard Nelson Foundation.

Nelson, L. (2018). *Politics and education*. (W. Lansdell, Trans.). Routledge.

Nelson, L. (2020). *System der philosophischen Rechtslehre und Politik*. (Vol. 6) (G. Hermann, Ed.). Meiner Verlag.

Nightingale, A. (2004). *Spectacles of truth in classical Greek philosophy: Theoria in its cultural context*. Cambridge University Press.

Nussbaum, M. (2010). *Not for profit: Why democracy needs the humanities*. Princeton University Press.

Pigliucci, M. (2017). *How to be a Stoic: Using ancient philosophy to live a modern life*. Basic Books.

Pigliucci, M. (2022). Prosochê as Stoic mindfulness. In Rick Repetti (Ed.), *The Routledge handbook on the philosophy of meditation*. Routledge

Prinzing, M., & Vazquez, M. (2025). Studying philosophy does make people better thinkers. *Journal of the American Philosophical Association*, 1–19.

Plato. (2004). *Republic*. C. D. C. Reeve (Trans.). Hackett.

Repetti, R. (2022a). Introduction: Is meditation philosophy? In Rick Repetti (Ed.), *The Routledge handbook on the philosophy of meditation* (pp. 1–26). Routledge.

Repetti, R. (2022b). The philosophy of meditation: The spoken *Tao*. In Rick Repetti (Ed.), *The Routledge handbook on the philosophy of meditation* (pp. 46–69). Routledge.

Repetti, R. (2022c). Meditation. In V. P. Glăveanu (Ed.). *The Palgrave encyclopedia of the possible* (pp. 853–861). Springer.

Repetti, R. (2025). An argument for philosophical therapy. *Philosophical Practice 20*(2), 3532–3546.

Robertson, D. (2010). *The philosophy of cognitive behavioral therapy: Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*. Routledge.

Robertson, D. (2019). Stoic mindfulness in a nutshell. *Medium*. https://donaldrobertson.name/2019/09/17/stoic-mindfulness-in-a-nutshell/

Smith, N. (2021). Socrates on self-improvement: Knowledge, virtue, and happiness. Cambridge University Press.

Standish, P. (1999). Education without aims? In Roger Marples (Ed.), *The aims of education*. Routledge.

Standish, P., & Saito, N. (2023). Learning and human development. In W. C. Thompson (Ed.), *Philosophical foundations of education*. Bloomsbury.

Van Deurzen, E., et al. (2019). The Wiley world handbook of Existential Therapy. Wiley.

Virtanen, A., & Houni, P. (2021). Nelsonian Socratic Dialogue as an ethical practice. *Philosophical Practice 16*(3), 2776–2787.

Ward, J. K. (2022). Searching for the divine in Plato and Aristotle: Philosophical Theoria and traditional practice. Cambridge University Press.

Warnock, M. (1970). *Existentialism*. Oxford University Press.

Wild, C. J. (2024). *Descartes' meditative turn: Cartesian thought as spiritual practice*. Stanford University Press.

Felsefi Danışmanlıkta Bütünsel Bir Yaklaşım Örneği Olarak 5D Terapi

Halil İbrahim Menteş*

Özet

Felsefi danışmanlık, bireylerin yaşamlarındaki anlam arayışlarını, etik sorunlarını ve varoluşsal kaygılarını ele alan bir rehberlik biçimidir. Bu danışmanlık pratiği, bireyin sadece zihinsel değil, duygusal, sosyal ve kültürel bütünlüğünü de kapsayan bir anlayışla ele alındığında daha derin ve kalıcı etkiler yaratabilir. Bu çalışma, felsefi danışmanlığa bütünsel bir yaklaşım getirmeyi ve bu yaklaşımın uygulaması olarak bir terapi yöntemi geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bütünsel yaklaşım, bireyin yalnızca zihinsel süreçlerine odaklanmakla kalmayıp; beden, duygu, değerler sistemi, kültürel bağlam ve yaşam deneyimlerini de dikkate alan bir perspektifi ifade eder. Bu yaklaşım, Carl Jung'un bireyleşme süreci, Merleau-Ponty'nin beden felsefesi, Martha Nussbaum'un duyguların rasyonel rolü üzerine görüşleri ve Stoacı düşüncenin ruh-beden bütünlüğü anlayışıyla da örtüşmektedir. Geleneksel danışmanlık pratikleri sıklıkla zihinsel süreçleri merkez alırken, felsefi danışmanlık bu sınırları aşma potansiyeline sahiptir. Bireyin yaşadığı varoluşsal krizler sadece düşünsel bir düzlemde çözülmez; bedensel duyumlar, duygusal tepkiler ve sosyal etkileşimler bu sürecin ayrılmaz parçalarıdır. Bu nedenle, danışmanlık sürecinde bütünsellik, danışanın kendisini çok boyutlu bir varlık olarak kavramasına yardımcı olur. Bütünsel yaklaşım, felsefi diyalog tekniklerinin ötesine geçerek, danışanın yaşamsal deneyimlerine ve duygusal rezonanslarına açık bir alan yaratmayı gerektirir. Bunun başarılabilmesi için danışana 5D'nin öğretilmesi gerekmektedir. 5D'nin bileşenleri olan; duyu, düşünce, duygu, davranış ve kişisel anlam dünyası detaylı bir şekilde açıklanmalıdır. Bu alanların birbirini nasıl etkilediklerini danışan kavramalıdır. Böylece danışan, hayatındaki eksiklik ve yanlışlıkların sebepleri hakkında kendisi yorum yapabilecek seviyeye gelmelidir. Bu terapi yöntemi danışanı sadece düşünen bir varlık olarak değil, yaşayan, hisseden ve değer yaratan bir bütün olarak ele almayı amaçlamaktadır. Felsefi danışmanlık, bireyin kendi yaşamıyla yüzleşmesine olanak tanıyan derinlikli bir yöntemdir. Bu sürecin daha etkili ve insani olabilmesi için bütünsel bir yaklaşım şarttır. Beden-zihin-duygu ekseninde kurulan bir danışmanlık ilişkisi, danışanın yaşamına anlam katmakla kalmaz, aynı zamanda felsefenin hayatla bağını da güçlendirir. Bütüncül yaklaşım örneği olarak 5D Terapi danışanın hayatında yeni ufuklar açacaktır.

Anahtar Kavramlar: 5D, Duyu, Düşünce, Duygu, Davranış

5D Therapy as an Example of a Holistic Approach in Philosophical Counseling

Abstract

Philosophical counseling is a form of guidance that addresses individuals' quests for meaning, ethical dilemmas, and existential concerns in life. When this counseling practice is approached not only from a cognitive standpoint but also with an understanding that encompasses emotional, social, and cultural integrity, it can generate deeper and more lasting effects. This study aims to introduce a holistic approach to philosophical counseling and to develop a therapeutic model as an application of this perspective.

* Felsefi Danışmanlık Derneği, halilibrahimmentes@gmail.com

The holistic approach does not merely focus on the individual's mental processes; rather, it adopts a perspective that considers the body, emotions, value systems, cultural context, and life experiences. This view aligns with Carl Jung's process of individuation, Merleau-Ponty's philosophy of the body, Martha Nussbaum's views on the rational role of emotions, and the Stoic conception of the unity of mind and body. Traditional counseling practices often center primarily on cognitive processes, whereas philosophical counseling possesses the potential to transcend such boundaries. Existential crises cannot be resolved solely on an intellectual level; bodily sensations, emotional responses, and social interactions are integral parts of this process. Therefore, in counseling, wholeness enables the client to perceive themselves as a multidimensional being. The holistic approach requires creating a space that goes beyond philosophical dialogue techniques and remains open to the client's lived experiences and emotional resonances. To achieve this, the client must be introduced to the framework of 5D, whose components are sense, thought, emotion, behavior, and personal world of meaning. Each of these dimensions must be explained in detail, and the client should come to understand how they interact with and influence one another. In doing so, the client becomes capable of independently interpreting the causes of deficiencies or inconsistencies in their life. This therapeutic model aims to treat the client not merely as a thinking being, but as a living, feeling, and value-creating whole. Philosophical counseling, as a deeply reflective method, enables individuals to confront their own existence. For this process to be more effective and humane, a holistic perspective is essential. A counseling relationship grounded in the mind–body–emotion axis not only adds meaning to the client's life but also strengthens the connection between philosophy and lived experience. As an example of the holistic approach, 5D Therapy has the potential to open new horizons in the client's life.
Keywords: 5D, Sense, Thought, Emotion, Behavior, Personal World of Meaning.

Giriş

İnsanlık tarihi boyunca birey, varlığın anlamını sorgulayıp yaşamın getirdiği zorluklar karşısında yol gösterici ilkelere ihtiyaç duymuştur. Diğer bir deyişle anlam üzerine yapılan sorgulama ile insanlık başlamıştır dememiz daha doğru olabilir. Bu durumu Homo Sapiens Sapiensin gelişimi ve Homo Sensum olmak diye tanımlayabiliriz. Modern dünyada, bireyin yaşadığı kopuş, hızla değişen sosyal yapılar, teknolojik gelişmeler ve küreselleşmenin getirdiği karmaşıklıklar, bireylerin içsel dengelerini ve yaşamla olan ilişkilerini derinden etkilemektedir. Bu bağlamda, bireylerin yaşadığı anlam arayışları, etik ikilemler ve varoluşsal kaygılar giderek artan bir önem kazanmaktadır. Felsefi danışmanlık, tam burada bireyin yaşamındaki temel sorunları ele alan, derinlemesine çalışılan düşünsel bir rehberlik biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Geleneksel psikolojik danışmanlık yaklaşımlarının aksine, felsefi danışmanlık, patolojik durumları tedavi etmekten ziyade, bireyin kendi felsefi sorgulamalarını derinleştirmesine, yaşamın anlamını yeniden inşa etmesine ve etik

duruşunu netleştirmesine odaklanır. Bu süreç, bireyin sadece zihinsel kapasitelerini değil, aynı zamanda duygusal, sosyal ve kültürel bütünlüğünü de kapsayan geniş bir anlayışla ele alındığında çok daha derin ve kalıcı etkiler yaratabilir.

Bu çalışma, felsefi danışmanlık pratiğine bütünsel bir yaklaşım getirmeyi ve bu bütünsel yaklaşımın uygulama boyutunu somutlaştıran bir terapi yöntemi olan 5D Terapi'yi detaylı bir şekilde sunmayı amaçlamaktadır. Felsefi danışmanlıkta bütünselliğin neden gerekli olduğu, geleneksel yaklaşımların sınırlılıkları ve bireyin çok boyutlu varoluşunun danışmanlık sürecindeki önemi vurgulanacaktır. 5D Terapi, bireyin kendi varoluşunu **D**uyu, **D**üşünce, **D**uygu, **D**avranış ve Kişisel Anlam **D**ünyası ekseninde derinlemesine anlamasına olanak tanıyan, pratik ve uygulanabilir bir model sunmaktadır. Bu model, danışanın yaşamındaki eksiklik ve yanlışlıkların temel sebeplerini kendi içgörüsüyle keşfetmesine yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Kuramsal Çerçeve: Bütünsel Yaklaşım Nedir?

Bütünsel yaklaşım, Latince "holos" kelimesinden türemiş olup "bütün" anlamına gelir. Bu perspektif, bir sistemi veya bireyi, sadece parçalarının toplamı olarak değil, bu parçaların etkileşim içinde olduğu dinamik bir bütün olarak ele alır. Tıp, psikoloji ve felsefe gibi farklı disiplinlerde kendine yer bulan bütünsel yaklaşım, bireyin karmaşık yapısını anlamak için multidisipliner bir bakış açısı sunar. Psikolojik danışmanlık bağlamında bütünsel yaklaşım, bireyin yalnızca zihinsel süreçlerine odaklanmakla kalmayıp; beden, duygu, değerler sistemi, kültürel bağlam, sosyal ilişkiler ve yaşam deneyimlerini de dikkate alan kapsamlı bir perspektifi ifade eder. Bu yaklaşım, insanı indirgemeci bir yaklaşımla ele almak yerine, tüm boyutlarıyla kavrama çabasındadır.

Bu bütünsel anlayışın kökleri, antik çağlardan günümüze uzanan felsefi ve psikolojik akımlarda bulunabilir. Antik Yunan filozoflarından Platon, ruh ve bedenin birliği üzerine düşünceleriyle bütünsel bir yaklaşımın ilk tohumlarını atmıştır. Stoacı düşünce, özellikle ruh ve bedenin ayrılmaz bir bütün olduğu, her ikisinin de aynı

kozmik akıl tarafından yönetildiği anlayışıyla bu bütünsel perspektife önemli katkılar sunmuştur (Epictetus, Düşünceler ve Sohbetler). Modern felsefede ise, birçok düşünür insan varoluşunun çok boyutluluğunu vurgulamıştır.

Carl Jung'un bireyleşme süreci kavramı, bütünsel yaklaşımın önemli dayanaklarından biridir. Jung'a göre bireyleşme, bireyin bilinçli ve bilinçdışı tüm yönlerini bütünleştirerek kendi eşsiz benliğini gerçekleştirmesi sürecidir. Bu süreç, sadece akılsal değil, aynı zamanda duygusal, sezgisel ve bedensel deneyimleri de içerir. Bireyin gölge yönleriyle yüzleşmesi, arketiplerin yaşam üzerindeki etkilerini anlaması ve kolektif bilinçdışıyla bağlantı kurması, Jungcu terapinin temel unsurlarıdır (Jung, 1968). Jung'un analitik psikolojisi, bireyin psikolojik sağlığını, içsel dünyasındaki farklı unsurları bir araya getirme ve dengeyi sağlama yeteneğine bağlar. Bu, bireyin ruhsal, bedensel ve zihinsel bütünlüğünü sağlama çabası olarak yorumlanabilir.

Maurice Merleau-Ponty'nin beden fenomenolojisi, bütünsel yaklaşımın bedensel boyutunu güçlendiren bir diğer önemli kuramcıdır. Merleau-Ponty, bedeni sadece bir biyolojik nesne olarak değil, dünyanın içinde var olmanın ve anlamlandırmanın temel aracı olarak görür. Beden, dünyayı deneyimlediğimiz, algıladığımız ve anlamlandırdığımız ilk ve en temel ortamdır. Bedenin duyumsama, hareket etme ve dünya ile etkileşime girme biçimi, bizim gerçekliğe erişimimizi belirler. Zihin ve beden arasında Kartezyen bir ayrım yapmayı reddeden Merleau-Ponty, bilincin bedene içkin olduğunu ve bedenin de bilinci taşıdığını savunur. Beden, sadece bir araç değil, aynı zamanda bizim "dünyada oluşumuzun" kendisidir (Merleau-Ponty, 2012). Bu bakış açısı, felsefi danışmanlıkta bedensel duyumların ve deneyimlerin önemini vurgular; çünkü bireyin varoluşsal kaygıları, çoğu zaman bedensel gerilimler, rahatsızlıklar veya hissizliklerle birlikte tezahür eder.

Martha Nussbaum'un duyguların rasyonel rolü üzerine görüşleri, duyguların sadece ilkel tepkiler değil, aynı zamanda bilişsel yargılar içerdiğini ve ahlaki muhakemede önemli bir rol oynadığını savunur. Nussbaum'a göre duygular,

genellikle "değer yargıları" içeren karmaşık düşünsel yapılardır. Örneğin, korku, değerli bir şeyin kaybı beklentisiyle ilişkilidir; öfke ise haksızlığa uğradığımız inancından kaynaklanır. Bu nedenle, duyguları görmezden gelmek veya sadece bastırmak yerine, onların altında yatan bilişsel ve etik yargıları anlamak, bireyin kendini ve dünyayı daha iyi kavramasına yardımcı olur (Nussbaum, 2001). Felsefi danışmanlıkta, duyguların bu rasyonel boyutu ele alınarak, bireyin duygusal tepkilerinin kaynağındaki inanç ve değer sistemleri sorgulanabilir. Bu, danışanın duygularını daha bilinçli bir şekilde deneyimlemesine ve yönetmesine olanak tanır.

Bu kuramsal temeller, bütünsel yaklaşımın felsefi danışmanlıkta neden vazgeçilmez olduğunu ortaya koymaktadır. Birey, parçalı bir yapıdan ziyade, birbiriyle sürekli etkileşim içinde olan bilişsel, duygusal, bedensel ve sosyal boyutlardan oluşan karmaşık bir bütündür. Bu boyutlardan herhangi birinin göz ardı edilmesi, bireyin yaşadığı sorunların tam olarak anlaşılamamasına ve dolayısıyla etkili çözümler üretilememesine yol açabilir.

Felsefi Danışmanlıkta Bütünsellik: Neden Gereklidir?

Geleneksel danışmanlık pratikleri, özellikle bilişsel davranışçı terapi gibi yaklaşımlar, sıklıkla zihinsel süreçleri, düşünce kalıplarını ve davranışsal tepkileri merkeze alır. Bu yaklaşımlar, belirli sorunların çözümünde oldukça etkili olabilirken, insan varoluşunun derinlikli ve çok boyutlu doğasını tam olarak kapsamakta yetersiz kalabilir. Felsefi danışmanlık ise, bu sınırları aşma potansiyeline sahiptir; çünkü amacı sadece semptomları gidermek değil, bireyin yaşamına anlam katmak, değerlerini netleştirmek ve varoluşsal sorularla yüzleşmesini sağlamaktır. Bu derinlikli süreçte bütünsellik, danışanın kendini daha kapsamlı ve gerçekçi bir şekilde anlaması için kritik bir öneme sahiptir.

Bireyin yaşadığı varoluşsal krizler, genellikle sadece düşünsel bir düzlemde çözülmez. Örneğin, ölüm korkusu, anlamsızlık duygusu veya yalnızlık hissi gibi varoluşsal kaygılar, sadece rasyonel argümanlarla giderilemez. Bu kaygılar, çoğu

zaman bedensel hislerle (kalp çarpıntısı, nefes darlığı, kasılmalar), duygusal tepkilerle (endişe, hüzün, çaresizlik) ve sosyal etkileşimlerdeki zorluklarla (izolasyon, iletişim sorunları) birlikte tezahür eder. Bu nedenle, felsefi danışmanlık sürecinde bütünsellik bakış açısı danışanın kendisini çok boyutlu bir varlık olarak kavramasına yardımcı olur.

Bedensel Duyumlar ve Hissiyatlar: İnsan bedeni, sadece fiziksel bir yapı değil, aynı zamanda duygu ve düşüncelerin tezahür ettiği, yaşanmış deneyimlerin biriktirildiği bir alandır. Travmatik deneyimler, kronik stres veya bastırılmış duygular, bedende gerilim, ağrı veya işlev bozuklukları şeklinde kendini gösterebilir. Felsefi danışmanlıkta, bedensel duyumların farkına varmak ve bunları anlamlandırmak, danışanın iç dünyasıyla bağlantı kurmasına yardımcı olabilir. Örneğin, bir danışanın sürekli hissettiği omuz gerginliği, taşıdığı sorumluluk yükü veya bastırılmış öfkesinin bedensel bir yansıması olabilir. Merleau-Ponty'nin beden fenomenolojisi, bedenin sadece zihnin taşıyıcısı olmadığını, aynı zamanda anlamın üretildiği bir alan olduğunu vurgular. Bu bağlamda, danışanın bedeniyle olan ilişkisi, kendi varoluşunu nasıl deneyimlediği hakkında önemli ipuçları sunar.

Duygusal Tepkiler: Duygular, insan deneyiminin ayrılmaz bir parçasıdır ve bireyin dünyaya verdiği tepkilerin bir göstergesidir. Korku, öfke, üzüntü, neşe gibi temel duygular, karmaşık düşünce süreçleriyle iç içedir. Martha Nussbaum'un belirttiği gibi, duygular rasyonel yargılar içerir ve bireyin değer sistemleriyle yakından ilişkilidir. Danışanın duygusal tepkilerini anlamak, onun temel inançlarını, değerlerini ve dünyaya bakış açısını kavramak için kritik öneme sahiptir. Bastırılmış duygular, uzun vadede psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceği gibi, bireyin sağlıklı ilişkiler kurmasını da engelleyebilir. Felsefi danışmanlıkta, danışanın duygusal dünyasına dalmak, duyguların kaynağını sorgulamak ve onları yapıcı bir şekilde ifade etme yollarını bulmak, bireyin içsel dengesini yeniden sağlamasına yardımcı olur.

Sosyal ve Kültürel Bağlam: Birey, içinde yaşadığı sosyal ve kültürel çevreden ayrı düşünülemez. Aile, arkadaşlar, toplum ile bunların norm, değer ve beklentileri, bireyin kimliğini, inançlarını ve davranışlarını şekillendirir. Varoluşsal kaygılar, kültürel değerlerin çatışmasından veya toplumsal beklentilerin bireyin kendi değerleriyle uyuşmamasından kaynaklanabilir. Örneğin, bireysel özgürlük ve toplumsal normlar arasındaki gerilim, önemli bir varoluşsal çatışmaya yol açabilir. Felsefi danışmanlıkta, danışanın sosyal çevresiyle olan ilişkileri, kültürel aidiyeti ve toplumsal beklentilerle nasıl başa çıktığı ele alınarak, bireyin kendini bu geniş bağlam içinde konumlandırması sağlanır. Bu, danışanın kendi değerlerini keşfetmesine ve toplumsal baskılara rağmen otantik bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir.

Yaşam Deneyimleri ve Anlam Arayışı: Bireyin geçmiş deneyimleri, bugünkü varoluşunu ve geleceğe bakış açısını derinden etkiler. Travmatik olaylar, önemli kayıplar veya dönüm noktaları, bireyin yaşamına anlam yükleme biçimini değiştirir. Felsefi danışmanlık, bireyin yaşam deneyimlerini bir bütün olarak ele alarak, bu deneyimlerin kişisel anlam dünyası üzerindeki etkilerini sorgular. Bu süreçte, bireyin yaşadığı zorluklar sadece birer engel olarak değil, aynı zamanda kişisel büyüme ve dönüşüm için birer fırsat olarak ele alınır. Danışanın yaşamındaki olayları bir bütün olarak görüp anlamlandırması, kendi hikayesini yeniden yazmasına ve geleceğe daha umutlu bakmasına olanak tanır.

Sonuç olarak, felsefi danışmanlıkta bütünsellik, bireyin parçalı bir şekilde değil, tüm boyutlarıyla anlaşılmasını ve desteklenmesini sağlar. Bu yaklaşım, danışanın sadece zihinsel süreçleriyle değil, aynı zamanda bedensel hisleriyle, duygusal tepkileriyle, sosyal ilişkileriyle ve yaşam deneyimleriyle de bağlantı kurmasına yardımcı olur. Böylece, danışan kendi varoluşunu daha derinlemesine kavrar ve yaşamına anlam katma yolunda daha sağlam adımlar atabilir. Bütünsellik, felsefi danışmanlığın insanı tüm karmaşıklığıyla kucaklayan, daha etkili ve dönüştürücü bir pratik olmasını sağlar.

Uygulama Boyutu: Bütünsel Yaklaşımın Danışmanlık Sürecinde Uygulaması: 5D Terapi

Bütünsel yaklaşım, felsefi diyalog tekniklerinin ötesine geçerek, danışanın yaşamsal deneyimlerine ve duygusal *rezonanslarına* açık bir alan yaratmayı gerektirir. Sadece rasyonel argümanlarla yürütülen bir diyalog, bireyin duygusal, bedensel ve varoluşsal derinliklerine ulaşmakta yetersiz kalabilir. Felsefi danışmanlık, bireyin tüm boyutlarıyla kendi varoluşuna nüfuz etmesini sağlamalıdır. Bunun başarılabilmesi için danışana 5D Terapi modelinin temel bileşenlerinin öğretilmesi ve bu bileşenler arasındaki etkileşimin kavratılması gerekmektedir. 5D Terapi, danışanın hayatındaki eksiklik ve yanlışlıkların sebeplerini kendisinin yorumlayabilecek seviyeye gelmesini hedefler. Bu terapi yöntemi, danışanı sadece düşünen bir varlık olarak değil, yaşayan, hisseden ve değer yaratan bir bütün olarak ele almayı amaçlamaktadır.

5D Terapi, adını, bireyin deneyimlerini anlamlandırmada ve kendini geliştirmede kilit rol oynayan beş temel boyuttan alır: Duyu (Bedensel Deneyimler), Düşünce (Bilişsel Süreçler), Duygu (Duygusal Tepkiler), Davranış (Eylemler) ve Kişisel Anlam Dünyası (Değerler ve İnançlar). Bu beş boyut, birbiriyle sürekli etkileşim halinde olan dinamik bir sistem oluşturur. Aşağıda bu bileşenler detaylı bir şekilde açıklanacak ve danışmanlık sürecindeki uygulamaları örneklerle zenginleştirilecektir.

1. Duyu (Bedensel Deneyimler)

Duyu, bireyin bedeni aracılığıyla dünyayı deneyimlemesi, bedensel hislerini ve duyumlarını fark etmesidir. Merleau-Ponty'nin beden fenomenolojisine uygun olarak, beden sadece bir fiziksel varlık değil, aynı zamanda dünyanın içinde var olmanın ve anlamlandırmanın temel aracıdır (Merleau-Ponty, 2012). Bireyin bedensel duyumları, onun iç dünyası hakkında önemli ipuçları taşır. Stres, kaygı,

üzüntü gibi duygular genellikle bedensel gerilim, mide bulantısı, baş ağrısı veya kas spazmları gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir.

Uygulama: Felsefi danışmanlıkta "Duyu" boyutunu ele almak, danışanın beden farkındalığını artırmayı hedefler. Bu, basit beden tarama egzersizleriyle, nefes farkındalığı çalışmalarıyla veya bedendeki gerilim bölgelerinin keşfedilmesiyle başlayabilir. Danışana, belirli bir düşünce veya duygu ortaya çıktığında bedeninde ne gibi hislerin belirdiğini sormak, bu bağlamda önemlidir. Örneğin, danışan bir kaygı anında karnında bir sıkışma hissettiğini ifade ettiğinde, bu hissin ne anlama geldiği ne zaman başladığı ve yaşamındaki hangi durumlarla ilişkili olduğu derinlemesine sorgulanabilir.

Örnek Uygulama: Bir danışan, iş yerindeki sunum öncesinde sürekli midesinin ağrıdığından bahsediyor. Danışman, bu mide ağrısının sadece fiziksel bir rahatsızlık mı, yoksa daha derin bir anlamı mı olduğunu sorgulaması için danışanı yönlendirir. "Bu mide ağrısı size ne anlatmaya çalışıyor olabilir? Bu hisle ilk ne zaman tanıştınız? Bu hissi hissettiğinizde başka hangi düşünceler veya duygular aklınıza geliyor?" gibi sorularla, bedensel duyumun ardındaki kaygı veya stresin kökenleri araştırılır. Danışan, bu bedensel duyumun aslında bir başarısızlık korkusu veya yeterli olmama endişesinin bir tezahürü olduğunu fark edebilir.

2. Düşünce (Bilişsel Süreçler)

Düşünce, bireyin inançları, varsayımları, yorumları ve rasyonel muhakemelerini içerir. Stoacı felsefeden bilişsel terapilere kadar birçok ekol, düşüncelerin duygular ve davranışlar üzerindeki etkisine dikkat çekmiştir (Epiktetos, Düşünceler ve Sohbetler). İnsanlar, olayları doğrudan deneyimlemek yerine, onlara yükledikleri anlamlar ve yorumlar aracılığıyla tepki verirler. Çarpıtılmış düşünce kalıpları, olumsuz duygulara ve işlevsiz davranışlara yol açabilir.

Uygulama: Felsefi danışmanlıkta "Düşünce" boyutu, danışanın kendi düşünce kalıplarını sorgulamasını, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmesini ve

mantıksal tutarsızlıkları fark etmesini hedefler. Sokratik sorgulama teknikleri, otomatik düşüncelerin ve temel inançların ortaya çıkarılmasında etkili bir araçtır. Danışana, belirli bir durumu nasıl yorumladığı, bu yorumun kanıtlarının neler olduğu ve alternatif yorumların mümkün olup olmadığı sorulur.

Örnek Uygulama: Bir danışan, yakın arkadaşının kendisini aramadığı için "Beni artık sevmiyor, herkes beni terk edecek" gibi bir düşünceye kapıldığını ifade ediyor. Danışman, bu düşüncenin mutlak doğruluğunu sorgular: "Bu düşüncenizin kanıtları nelerdir? Arkadaşınızın sizi aramamış olmasının başka sebepleri olabilir mi? Bu düşünceyi desteklemeyen durumlar hiç oldu mu? Bu düşüncenin size ne hissettirdiğini ve nasıl davrandığınızı fark ediyor musunuz?" Bu sorgulama, danışanın düşüncesinin sadece bir yorum olduğunu ve başka olasılıkların da bulunduğunu anlamasına yardımcı olur.

3. Duygu (Duygusal Tepkiler)

Duygu, bireyin içsel ve dışsal uyaranlara verdiği duygusal tepkileri kapsar. Martha Nussbaum'un da vurguladığı gibi, duygular sadece basit tepkiler değil, aynı zamanda bilişsel yargılar ve değer değerlendirmeleri içerir (Nussbaum, 2001). Duygular, bireyin değer sistemini ve dünyayla olan ilişkisini yansıtır. Bastırılmış veya anlaşılmamış duygular, psikolojik sıkıntılara ve hatta fiziksel hastalıklara yol açabilir.

Uygulama: Felsefi danışmanlıkta "Duygu" boyutunu ele almak, danışanın duygularını tanımasını, isimlendirmesini, kabul etmesini ve sağlıklı bir şekilde ifade etmesini sağlamayı amaçlar. Danışana, belirli bir durum karşısında hangi duyguları hissettiği, bu duyguların yoğunluğu, ne zaman başladığı ve ne gibi bedensel duyumlarla birlikte geldiği sorulur. Duyguların altında yatan değerler ve inançlar üzerinde durulur.

Örnek Uygulama: Bir danışan, terfi edemediği için derin bir hayal kırıklığı ve öfke hissediyor. Danışman, bu duyguların altında yatan değerleri sorgular: "Bu

hayal kırıklığı ve öfke size ne anlatıyor? Terfi edememek sizin için ne anlama geliyor? Bu durumda kendinize dair ne tür düşünceler geçiyor aklınızdan? Bu duygularla ne yapmayı düşünüyorsunuz?" Danışan, terfi edememenin aslında kendi yeterlilik algısına veya kariyer hedeflerine yönelik bir tehdit olarak algılandığını fark edebilir. Bu durum, onun için başarısızlık anlamına geliyor olabilir ve bu da derin bir üzüntü veya öfke yaratıyor olabilir.

4. Davranış (Eylemler)

Davranış, bireyin düşünceleri ve duyguları sonucunda ortaya koyduğu eylemleri ve tepkileri ifade eder. Davranışlar, bireyin dış dünyaya yansımasıdır ve yaşamını nasıl şekillendirdiğinin bir göstergesidir. İşlevsel olmayan davranışlar, bireyin hedeflerine ulaşmasını engellerken, olumlu ve bilinçli davranışlar kişisel gelişimi destekler.

Uygulama: Felsefi danışmanlıkta "Davranış" boyutu, danışanın mevcut davranış kalıplarını fark etmesini, bunların ardındaki düşünce ve duygusal süreçleri anlamasını ve daha işlevsel davranışlar geliştirmesini hedefler. Danışana, belirli bir durumda nasıl davrandığı, bu davranışın sonuçları ve alternatif davranışların mümkün olup olmadığı sorulur.

Örnek Uygulama: Bir danışan, çatışmadan kaçınmak için sürekli "evet" dediğini ve bu durumun kendisini yorduğunu belirtiyor. Danışman, bu davranışın altında yatan nedenleri sorgular: "Neden her şeye 'evet' deme eğilimindesiniz? Bu davranışınız size ne kazandırıyor veya neyden koruyor? 'Hayır' dediğinizde neler olacağından endişeleniyorsunuz? Bu davranışınızın sonuçları neler oluyor? Alternatif bir davranış sergilemek size ne hissettirir?" Danışan, "hayır" demenin başkaları tarafından sevilmeme veya reddedilme korkusundan kaynaklandığını fark edebilir. Bu farkındalık, danışanın daha sağlıklı sınırlar koyma ve kendine daha fazla öncelik verme yolunda adımlar atmasına yardımcı olabilir.

5. Kişisel Anlam Dünyası (Değerler ve İnançlar)

Kişisel Anlam Dünyası, bireyin yaşamına anlam ve yön veren temel değerleri, inançları, yaşam felsefesi ve varoluşsal amaçlarını kapsar. Bu, bireyin dünyayı nasıl algıladığı, kendini nasıl konumlandırdığı ve yaşamında neyin önemli olduğuna dair derinlemesine bir anlayışı ifade eder. Anlam arayışı, felsefi danışmanlığın merkezinde yer alan bir konudur. Carl Jung'un bireyleşme süreci, bireyin kendi özgün anlamını yaratma çabasını vurgular (Jung, 1968).

Uygulama: Felsefi danışmanlıkta "Kişisel Anlam Dünyası" boyutu, danışanın kendi değerlerini, inançlarını ve yaşam amaçlarını keşfetmesini, bunları sorgulamasını ve eğer gerekliyse yeniden tanımlamasını hedefler. Bu süreçte, danışanın hayatındaki krizlerin genellikle anlam boşluğundan veya değer çatışmalarından kaynaklandığına dikkat çekilir. Danışmana, "Sizin için hayatta en önemli olan nedir? Hangi değerler yaşamınıza yön veriyor? Yaşam amacınız nedir? Yaşadığınız zorluklar, hangi değerlerinizle çatışıyor olabilir?" gibi sorular yöneltilir.

Örnek Uygulama: Bir danışan, başarılı bir kariyere sahip olmasına rağmen derin bir anlamsızlık duygusu yaşıyor. Danışman, bu anlamsızlık duygusunun altında yatan nedenleri sorgular: "Sizin için başarı ne anlama geliyor? Bu kariyer hedeflerinize ulaşmak size hangi değerleri tatmin etmeyi vaat ediyordu? Gerçekten neye değer veriyorsunuz? Eğer para ve kariyer olmasa, sizi ne mutlu ederdi? Bu anlamsızlık hissi, yaşamınızda hangi boşluğu doldurmaya çalıştığınızı gösteriyor olabilir?" Danışan, toplumun dayattığı başarı algısını sorgulayarak, gerçekte kendi içsel değerleriyle (örneğin, yaratıcılık, topluma hizmet etme, kişisel gelişim) uyumlu bir yaşam sürmediğini fark edebilir. Bu farkındalık, danışanın kariyerinde veya yaşam tarzında daha otantik seçimler yapmasına yol açabilir.

5D Terapi'nin İşleyiş Mekanizması ve Danışanın Rolü

5D Terapi, bu beş boyutun birbiriyle olan karmaşık etkileşimini anlamaya odaklanır. Danışana, bir duygu (Duygu) hissettiğinde (Duyu), bunun hangi

düşüncelerle (Düşünce) ilişkili olduğu ve bu düşünce-duygu kombinasyonunun hangi davranışlara (Davranış) yol açtığı öğretilir. Tüm bu süreçlerin, danışanın Kişisel Anlam Dünyası (değerleri, inançları ve yaşam felsefesi) ile nasıl bir bağ kurduğu vurgulanır.

Danışanın Rolü: 5D Terapi'de danışan pasif bir alıcı olmaktan ziyade, kendi iç dünyasının aktif bir kâşifi ve yorumcusudur. Terapist, danışana kılavuzluk ederken, sonuca ulaşan ve anlamı keşfeden kişi danışanın kendisidir. Bu süreç, danışanın kendi hayatındaki eksiklik ve yanlışlıkların sebepleri hakkında kendisi yorum yapabilecek seviyeye gelmesini sağlar. Danışan, bir olayın sadece yüzeydeki semptomlarına odaklanmak yerine, o olayın kendisinde yarattığı bedensel duyumları, düşünceleri, duyguları ve davranışları bir bütün olarak değerlendirmeyi öğrenir. Böylece, döngüsel bir düşünce-duygu-davranış örüntüsünün neden ve nasıl oluştuğunu kavrar.

Örnek Bir 5D Terapi Uygulaması Senaryosu

Bir danışan, sosyal ortamlarda sürekli kaygı yaşadığından ve bu yüzden kaçınma davranışları sergilediğinden şikâyet ediyor.

Duyu: Danışman, sosyal bir ortama girdiğinde bedeninde neler hissettiğini sorar. Danışan, "Kalbim hızla çarpıyor, ellerim terliyor ve midemde bir boşluk hissediyorum" diye yanıtlar. Bu bedensel duyumların farkına varması sağlanır.

Düşünce: Bu bedensel duyumlar eşliğinde zihninden hangi düşüncelerin geçtiği sorulur. Danışan, "Kesin bir aptallık yapacağım", "Beni yargılayacaklar", "Yeterince ilginç değilim" gibi otomatik olumsuz düşünceleri olduğunu fark eder. Bu düşüncelerin rasyonelliği sorgulanır.

Duygu: Bu düşüncelerle birlikte hangi duyguların ortaya çıktığı araştırılır. Danışan, derin bir utanç, yetersizlik ve korku hissettiğini ifade eder. Bu duyguların yoğunluğu ve tetikleyicileri üzerinde durulur.

Davranış: Bu düşünce ve duyguların etkisiyle hangi davranışları sergilediği sorulur. Danışan, "İnsanlarla göz teması kurmaktan kaçınıyorum, kısa ve yüzeysel cevaplar veriyorum, bir an önce ortamdan uzaklaşmaya çalışıyorum" gibi kaçınma davranışlarını listeler. Bu davranışların uzun vadeli sonuçları tartışılır.

Kişisel Anlam Dünyası: Bu deneyimlerin danışanın kişisel anlam dünyasıyla nasıl bir bağ kurduğu sorgulanır. "Sosyal ortamlarda bu kaygıyı yaşamanız ve bu düşüncelere sahip olmanız sizin için ne anlama geliyor? Kendinize dair ne gibi inançlarınız var? Değer verdiğiniz şeylerle (örneğin, kabul görme, bağlantı kurma) bu davranışlarınızın bir çatışması var mı?" Danışan, belki de çocukluktan beri süregelen bir "yeterince iyi olmama" inancının bu döngünün temelini oluşturduğunu fark edebilir. Veya yakın ilişkilere değer verdiğini ancak bu davranışlarıyla bunun önüne geçtiğini kavrar.

Bu süreçte, danışman, danışanın bu beş boyut arasındaki bağlantıları görmesine yardımcı olur. Danışan, sadece kaygı duymadığını, aynı zamanda bu kaygının belirli düşüncelerden, bedensel duyumlardan ve kaçınma davranışlarından kaynaklandığını ve tüm bunların kendi temel inançlarıyla nasıl ilişkili olduğunu anlamaya başlar. Bu bütünsel kavrayış, danışana kendi iç dünyası üzerinde daha fazla kontrol hissi verir ve daha bilinçli seçimler yapmasına olanak tanır.

5D Terapi, sadece sorun çözme odaklı değil, aynı zamanda bireyin büyüme ve kendini gerçekleştirme potansiyelini ortaya çıkarmayı hedefler. Danışanın kendi felsefesini, değerlerini ve yaşam amacını netleştirmesi, onun daha otantik ve anlamlı bir yaşam sürmesine zemin hazırlar. Bu model, felsefenin sadece soyut bir bilgi alanı olmadığını, aynı zamanda günlük yaşamın pratik sorunlarına uygulanabilecek güçlü bir rehber olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Felsefi danışmanlık, bireyin kendi yaşamıyla yüzleşmesine, varoluşsal sorularını sorgulamasına ve kişisel anlamını inşa etmesine olanak tanıyan derinlikli

ve dönüştürücü bir yöntemdir. Geleneksel danışmanlık yaklaşımlarının ötesine geçerek, bireyin sadece semptomlarını değil, aynı zamanda varoluşsal köklerini ele almayı hedefler. Bu sürecin daha etkili, kapsamlı ve insani olabilmesi için bütünsel bir yaklaşım şarttır. Bireyin sadece zihinsel kapasiteleriyle değil, aynı zamanda bedensel duyumları, duygusal tepkileri, sosyal etkileşimleri ve kişisel anlam dünyasıyla birlikte ele alınması, danışmanlık ilişkisinin derinliğini ve kalıcılığını artırır.

Beden-zihin-duygu ekseninde kurulan bir danışmanlık ilişkisi, danışanın kendi varoluşunu tüm boyutlarıyla kavramasına yardımcı olur. Bu sayede, danışan yaşadığı zorlukların sadece yüzeysel belirtileriyle değil, aynı zamanda onların altında yatan temel inançları, değerleri ve yaşam felsefesiyle de yüzleşir. Felsefi danışmanlık, bireyi kendi hayatının aktif bir filozofu olmaya teşvik eder; sorular sormaya, varsayımlarını sorgulamaya ve kendi özgün yanıtlarını bulmaya yönlendirir. Bu süreçte, felsefe, soyut bir disiplin olmaktan çıkarak, bireyin günlük yaşamına rehberlik eden pratik bir bilgelik haline gelir.

Bu tebliğde sunulan 5D Terapi modeli, bütünsel yaklaşımın felsefi danışmanlık pratiğine somut bir uygulama örneğini temsil etmektedir. Duyu, Düşünce, Duygu, Davranış ve Kişisel Anlam Dünyası boyutlarını entegre ederek, bireyin kendi varoluşsal deneyimlerini kapsamlı bir şekilde analiz etmesini sağlar. Danışan, bu model sayesinde, içsel ve dışsal deneyimleri arasındaki bağlantıları keşfeder, işlevsiz döngülerini tanır ve daha bilinçli seçimler yapma becerisini geliştirir. 5D Terapi, danışanın kendi içgörüleriyle, yaşamındaki eksiklik ve yanlışlıkların temel sebeplerini kendisinin yorumlamasına olanak tanır. Bu durum, danışanın sadece sorun çözme yeteneğini değil, aynı zamanda kişisel büyüme ve kendini gerçekleştirme potansiyelini de artırır.

Sonuç olarak, bütünsel yaklaşımın felsefi danışmanlıkta benimsenmesi ve 5D Terapi gibi pratik modellerle desteklenmesi, bireyin yaşamına anlam katmakla kalmaz, aynı zamanda felsefenin hayatla olan bağını da güçlendirir. Bu yaklaşım,

modern insanın karşılaştığı varoluşsal meydan okumalara karşı daha dirençli, bilinçli ve anlam dolu bir yaşam sürmesi için yeni ufuklar açmaktadır. Felsefi danışmanlık, bireyin kendi bilgeliğini keşfettiği, içsel pusulasını yeniden ayarladığı ve yaşam yolculuğunda daha sağlam adımlar attığı bir dönüşüm sürecidir. 5D Terapi bu dönüşümün önemli bir aracı olarak danışanların kendi hayatlarında yeni ufuklar açmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Kaynakça:

Epictetus. (1998). *Düşünceler ve sohbetler*. (Çev. Cengiz Duman). Kaknüs Yayınları.

Jung, C. G. (2020). *İnsan ve sembolleri*. (Çev. Hatice Mukaddes İlgün). Kabalcı Yayınları.

Merleau-Ponty, M. (2012). *Algılanan fenomenoloji*. (Çev. Ömer Albayrak). Metis Yayınları.

Felsefi Danışmanlığın Ambulansı: Kriz Anlarında Düşünsel Müdahale Biçimi Olarak Felsefi Danışmanlık

Mehmet Selim Bor*

Özet

Bu çalışmanın amacı, felsefi danışmanlığın insanlar için kriz anlarında bir düşünme aracı olarak nasıl işlev gösterdiğini incelemektir. Özellikle "felsefi ambulans" metaforu üzerinden, bu danışmanlık türünün ani ve yıkıcı yaşam krizlerine entelektüel bir ilk yardım sunma rolü açıklanmaktadır. Günümüzün ekonomik, sosyal ve teknolojik koşullarındaki hızlı değişim, bireylerde anlam kaybı, kimlik karmaşası ve etik belirsizlikler gibi karmaşık sorunlar yaratmaktadır. Bu sıkıntılar yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda varoluşsal ve düşünsel yönler de içermekte, böylece müdahale yaklaşımlarını çeşitlendirmektedir. Bu bağlamda, klasik psikoterapi yaklaşımlarının ötesine geçerek, kişilerin yaşamlarıyla ilgili temel soruları yeniden değerlendirmelerine, varoluşsal zorluklarını düşünmelerine yönelik bir altyapı oluşturan ve etik açıdan yeni bir yapı geliştirmelerine fırsat tanıyan felsefi danışmanlık öne çıkmaktadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemiyle felsefi danışmanlık konusundaki teorik literatür ve vaka incelemeleri ele alınmış, kriz anlarındaki işleyişine dair bir kavramsal çatı oluşturulmuştur. "Felsefi ambulans" kavramı, acil tıp müdahalesindeki ambulans hizmetinin bir metaforu olarak, zihinsel krizlerde verimli, hızlı ve yapılandırıcı bir müdahale sunmayı temsil etmektedir. Bu yaklaşım, insanların sorunlarına doğrudan hazır çözümler sunmak yerine, sorgulama aracılığıyla kendi iç görülerini geliştirmelerine ve anlam sistemlerini yeniden oluşturmalarına öncülük eder. Bu aşamada danışman, bir sorun çözücü olarak değil, bireyin aktif düşünen bir özne olarak konumlanmasına yardımcı olan diyalojik bir yol arkadaşıdır.

Felsefi danışmanlığın sınırlılıkları ve kapsamı incelenerek insanların kriz deneyimleriyle nasıl mücadele edebileceğine dair alternatif bir bakış açısı sunulmaktadır. Felsefi danışmanlık sadece bir zihin egzersizi değil, bireylerin yaşam krizlerini aşmalarına, kendilerini anlamalarına ve etik açıdan yeniden konumlanmalarına yardımcı olan dönüştürücü bir uygulama olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda "felsefi ambulans" metaforu, kriz anlarındaki düşünsel ilk yardım işlevini temsil etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Felsefi Danışmanlık, Ambulans, Kriz, Anlam, Felsefi Uygulama

Philosophical Ambulance: Philosophical Counseling as a Form of Intellectual Intervention in Times of Crisis

Abstract

The purpose of this study is to examine how philosophical counseling functions as a tool for thinking during moments of crisis. Focusing on the metaphor of the "philosophical ambulance," this paper explains how this form of counseling provides intellectual first aid in sudden and devastating life crises. The rapid changes in today's economic, social, and technological conditions create complex problems such as loss of meaning, identity confusion, and ethical uncertainty in individuals. These difficulties are not only psychological but also existential and intellectual in nature, thereby diversifying approaches to intervention. In this context, philosophical counseling emerges as a practice that goes beyond classical psychotherapy by offering individuals an opportunity to re-evaluate

* Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Selim Bor, Hakkari Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri, mehmetselimbor@hakkari.edu.tr, https://orcid.org/0000-0002-8854-8550

fundamental life questions, reflect on existential challenges, and build a new ethical framework.
Using a qualitative research method, the study examines the theoretical literature and case analyses on philosophical counseling to construct a conceptual framework for its function during crises. The concept of the "philosophical ambulance," used as a metaphor for emergency medical services, represents an efficient, rapid, and structured intervention in mental crises. This approach does not offer ready-made solutions to problems but instead guides individuals toward developing their own insights and reconstructing their systems of meaning through questioning. At this stage, the counselor is not a problem-solver but a dialogical companion who helps the individual position themselves as an active, thinking subject.
By exploring the scope and limitations of philosophical counseling, the study presents an alternative perspective on how individuals can cope with experiences of crisis. Philosophical counseling is not merely a mental exercise but a transformative practice that helps individuals overcome life crises, achieve self-understanding, and ethically reposition themselves. In this sense, the "philosophical ambulance" metaphor represents the function of intellectual first aid during moments of crisis.
Keywords: Philosophical Counseling, Ambulance, Crisis, Meaning, Philosophical Practice

Giriş

İnsan hayatı boyunca çeşitli ölçeklerde krizlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu krizler, sadece bireyin psikolojik dengesini bozan sarsıntılar değil; aynı zamanda onun değerlerini, kimliğini ve yaşam anlayışını kökten etkileyen varoluşsal kırılmalardır. Caplan'ın (1964, s. 28-40) tanımlamasına göre kriz, "bireyin olağan başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kaldığı ve yaşam dengesinin yeniden kurulmasının zorunlu hâle geldiği durum"dur. Bu tanım, krizin yalnızca psikolojik bir kırılma değil, aynı zamanda bireyin yaşamında yeniden yapılanmayı zorunlu kılan bir dönemeç olduğunu belirtir.

Kriz, modern toplumlarda, bireysel bir sarsıntının ötesinde toplumsal, etik ve kültürel boyutlarıyla da ele alınmaktadır. Erikson (1976, s. 154-155), kimlik gelişimi bağlamında krizleri bireyin toplumsal yapılar içerisindeki konumlanma süreciyle ilişkilendirir. Habermas (1987, s. 113), modern toplumlarda iletişimsel rasyonaliteye yönelik bozulmaların "anlam kaybına" yol açtığını belirtir. Bauman (2000, s. 83) ise "akışkan modernite"de bireyin kalıcı aidiyetler geliştirmekte zorluk çektiğini ve durmadan değişen kimlikler arasında sıkıştığını vurgular. Bu bakış açıları, modern krizlerin yalnızca psikolojik bir olgu değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler, değerler ve yaşam pratikleri düzeyinde de yeniden ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Felsefi danışmanlık, çok boyutlu olan bu kriz deneyimlerine düşünsel ve etik bir müdahale biçimi olarak öne çıkmaktadır. Kuçuradi (1998, s. 22), insanın yaşam karşısındaki tavrını belirleyen şeyin yalnızca duygusal tepkiler değil, felsefi bir bakış açısı olduğunu vurgular. Nitekim antik felsefeyi bir "yaşam biçimi" olarak yorumlayan Hadot (1995, s. 83), felsefenin sadece teorik bir söylem değil, aynı zamanda bireyin yaşam krizleriyle başa çıkmasına olanak tanıyan pratik bir etkinlik olduğunu savunur. Bu yaklaşım, bireyin karşılaştığı krizleri yalnızca atlatılacak sorunlar değil, aynı zamanda etik bir yeniden yapılanma imkânı olarak değerlendirmesine olanak tanır.

Felsefi danışmanlığın tarihsel kökenleri Antik Yunan'a kadar uzanmaktadır. Sokrates'in "sorgulanmamış hayat yaşanmaya değmez" anlayışı, bireyin kendi yaşamı üzerine düşünmesini, değerlerini sorgulamasını ve karşılaştığı güçlükleri akıl yoluyla anlamlandırmasını teşvik etmiştir (Platon, 1997, s. 45). Stoacılık geleneğinde Epiktetos, insanın kontrolü dışında gelişen olaylara değil, kendi yargı ve tepkilerine odaklanması gerektiğini savunmuş; Marcus Aurelius ise kriz anlarında zihinsel disiplin ve etik yönelimler geliştirmenin önemini vurgulamıştır (Epiktetos, 1994, s. 15; Aurelius, 2006, s. 48). Bu felsefi miras, kriz anlarının yalnızca yıkıcı değil, aynı zamanda dönüştürücü deneyimlere evrilmesini mümkün kılar. Benzer şekilde Epikür, "*İnsanın hiçbir azabına derman olamamış bir filozofun sözleri beyhudedir. Nasıl ki tutulduğu illeti vücuttan defedemeyen ilaç fayda etmezse, kapıldığı azabı aklın hudutlarından süremeyen felsefe de aynı ölçüde işe yaramaz*" diyerek felsefenin yaşamsal işlevine işaret etmiştir. Seneca da bu düşünceyi destekler nitelikte, "*Filozofun öğrencisi olan kişi, günün sonunda beraberinde iyi bir şeyle ayrılmalıdır. Her gün evine ya daha sağlıklı bir insan olmuş ya da olmaya yaklaşmış halde dönmelidir*" sözleriyle felsefenin dönüştürücü yönünü vurgulamıştır (Akt. Irvine, 2019, s. 9).

Günümüzde felsefi danışmanlık, özellikle Gerd B. Achenbach'ın (1984) çalışmalarıyla akademik felsefenin soyut tartışmalarından gündelik yaşamın pratik

sorunlarına taşınmıştır. Marinoff (1999, s. 42), felsefi danışmanlığın psikoterapiden farkını vurgulayarak, onun hastalık tedavisinden ziyade yaşam sorunlarının felsefi düşünceyle ele alınmasına aracılık ettiğini belirtir. Bu yaklaşım, bireyin kriz anlarında yalnızca pasif bir hasta değil, aktif bir düşünen özne olarak konumlanmasını sağlar.

Felsefi danışmanlık, kriz anlarında nasıl işlev gördüğünü "felsefi ambulans" metaforu üzerinden incelemek üzere ele alınmaktadır. Ambulans, acil tıbbi müdahalenin sembolü olarak bireyin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardımı temsil eder; fakat tedavi sürecinin tamamı değildir. Benzer şekilde, "felsefi ambulans" da bireyin kriz anında ihtiyaç duyduğu düşünsel ilk yardımı ifade eder. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, bireylere hazır çözümler sunmak yerine onların düşünsel kapasitelerini harekete geçirerek farkındalık geliştirmelerine aracılık eden bir süreçtir. Çalışmanın temel iddiası, felsefi danışmanlığın yalnızca teorik bir uğraş değil, kriz anlarını etik ve varoluşsal bir dönüşüm fırsatına çevirebilecek güçlü bir felsefi uygulama olduğudur.

1. Kriz Kavramının Felsefi Temelleri

Kriz, insani deneyimin ayrılmaz bir parçası olarak tarih boyunca hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ele alınmıştır. Krizlerin felsefi açıdan incelenmesi, yalnızca psikolojik ya da sosyolojik boyutları değil, aynı zamanda insanın varoluşuna, etik tercihlerine ve yaşam anlayışına dair derinlikli soruları da içerir. Krizi, bireyin olağan başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kaldığı anlarda yaşanan bir dengesizlik olarak tanımlamak mümkündür; bu bakış açısı özellikle modern psikoloji alanında temel bir çerçeve oluşturmuştur. Buna karşın, felsefi yaklaşım krizi yalnızca baş edilmesi gereken bir sorun olarak değil, aynı zamanda bireyin kendi varoluşunu yeniden değerlendirmesine yol açan bir fırsat olarak görür (Caplan, 1964, s. 40).

Bu bağlamda Karl Jaspers'in "sınır durumlar" (Grenzsituationen) kavramı önemli bir referans noktasıdır. Ölüm, suçluluk, çatışma ve mücadele gibi deneyimlerin insan yaşamının kaçınılmaz parçaları olduğu ve bireyi kendi varoluşu ile yüzleşmeye zorladığı ifade edilmektedir (Jaspers, 1994, s. 178). Ona göre bu tür sınır durumlar, insana kendi sınırlılıklarını hatırlatır ve onu derin bir düşünsel sorgulamaya yöneltir. Krizlerin yıkıcı olmasının ötesinde dönüştürücü bir potansiyel taşıması, bu felsefi bakışla daha net anlaşılmaktadır. Benzer şekilde Viktor Frankl, logoterapi yaklaşımıyla krizleri "anlam boşluğu"nun dışavurumu olarak ele alır. Bireyin kriz anlarında yaşamına yeni bir yön ve anlam kazandırması gerektiği, bunun ise özgür irade ve sorumluluk bilinciyle mümkün olabileceği vurgulanmaktadır. Bu yaklaşım, krizin yalnızca psikolojik bir çöküş değil, aynı zamanda varoluşsal bir yeniden inşa süreci olarak deneyimlenmesini sağlar (Frankl, 2006, s. 111).

Bu noktada Antik Stoacı düşünürlerin görüşleri de Jaspers ve Frankl'ın yaklaşımlarını destekler niteliktedir. Epiktetos, Söylevler'inde Zeus'un insanları tamamen "özgür ve engelsiz" yaratabilecek güce sahip olsa bile, bunu tercih etmeyeceğini dile getirir. Ona göre Tanrı, insanın gerçek karakterini zorluklar karşısında açığa çıkarmak ister. Bu nedenle Zeus, bir atletizm koçuna benzetilir: "İnsanların asıl niteliği, güçlüklerle karşılaştığında belli olur. Başınıza sıkıntı geldiğinde hatırlayın ki Tanrı, tıpkı bir antrenör gibi sizi sınamak için karşınıza güçlü bir rakip çıkarmıştır." Bu yaklaşımın amacı, bireyin daha dayanıklı ve güçlü hale gelerek bir gün "olimpiyat şampiyonu" misali en iyi yaşamı sürmesidir. Seneca da benzer bir bakış açısı sunar: Tanrı, der Seneca, "eğerli bir insanın şımarık bir evcil hayvana dönüşmesine izin vermez; onu sınar, güçlendirir ve kendisine hizmet eder hale getirir." Böylece hayatın zorlukları yalnızca birer engel değil, insana güç katan birer talimdir. Başkalarını korkutan ve sarsan olaylar, kimin başına gelirse aslında onun yararına dönüştürülmüş deneyimlerdir (Akt. Irvine, 2019, s. 52).

Modern toplumların kriz deneyimlerine bakıldığında, bireyin kimlik ve aidiyet sorunlarının belirginleştiği görülmektedir. Özellikle ergenlik ve genç

yetişkinlik döneminde yaşanan kimlik krizleri, bireyin "Ben kimim?" sorusuna verdiği yanıtlarla şekillenen bir süreç olarak görülmektedir. Bu durum, bireyin kendi varoluşunu toplumsal yapılar içinde yeniden konumlandırmasını zorunlu kılar (Erikson, 1976, s. 154-155). Modern toplumlarda iletişimsel bozulmaların anlam kaybına yol açtığı ve bireylerin yaşam dünyalarının giderek yabancılaştığı ileri sürülmektedir (Habermas, 1987, s. 113). Zygmunt Bauman, moderniteyi "akışkan" (liquid) bir olgu olarak betimleyerek bireyin kimlik, aidiyet ve etik değerler alanında sürekli belirsizlik yaşadığını ifade eder. Bauman'a (2000, s. 83) göre bireyler, kalıcı değer ve ilişkiler kurmakta güçlük çekerken, bu durum onları sürekli bir kriz haline sürükler. Neoliberal çağda bireyin bir "özne" değil, "girişimci" olarak konumlandırılması, varoluşsal tükenmişlik ve motivasyon kaybına yol açmaktadır. Bu durum, modern krizlerin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ekonomik-politik sistemlerin yarattığı bir sonuç olduğunu göstermektedir (Byung-Chul Han, 2017, s. 54).

Felsefi açıdan kriz, bireyin yalnızca karşılaştığı bir engel değil, aynı zamanda kendisini yeniden inşa etme fırsatıdır. Etik bilincin, bireyin alışkanlık ve toplumsal normlardan bağımsız şekilde kendi değerleri doğrultusunda karar verebilmesini sağladığı vurgulanmaktadır (Kuçuradi, 2000, s. 19). Bu bağlamda kriz, insanın felsefi açıdan kendi etik yönelimini yeniden belirlemesine imkân tanır. Hadot'un (1995, s. 87) "ruh egzersizleri" anlayışı da krizlerin düşünsel ve etik dönüşüm için birer pratik sahne olduğunu gösterir.

Kriz kavramı felsefi açıdan yalnızca bir tehdit ya da yıkım olarak değil, insanın varoluşunu farklı bir biçimde anlamlandırdığı ve etik konumunu yeniden belirlediği bir fırsat olarak görülmelidir. Krizler, bireyin edilgen bir mağdur değil, etkin bir özne olarak yaşamını dönüştürmesine aracılık eden dönemeçlerdir. Bu yaklaşım, felsefi danışmanlığın kriz anlarındaki işlevini kavramak için temel bir teorik zemin sunmaktadır.

2. Felsefi Danışmanlık: Tarihsel ve Kuramsal Çerçeve

Felsefi danışmanlık, kökleri Antik Yunan düşüncesine dayanan, ancak modern dönemde sistematik bir disiplin olarak yeniden ortaya çıkan bir uygulamadır. Temel amacı, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları krizlere yalnızca psikolojik ya da pratik çözümler sunmak değil, aynı zamanda onların varoluşsal ve etik düzeyde yeniden yapılanmalarına aracılık etmektir (Achenbach, 1984,). Bu yaklaşım, felsefenin teorik ve soyut tartışmaların ötesinde gündelik yaşama dokunan bir pratik olduğunu gösterir.

2. 1. Antik Yunan'da Felsefi Danışmanlığın Temelleri

Felsefi danışmanlığın tarihsel kökenleri Antik Yunan'a kadar uzanmaktadır. Sokrates'in ünlü "sorgulanmamış hayat yaşanmaya değmez" ilkesi (Platon, 1997, s. 45), bireyin kendi yaşamını, değerlerini ve inançlarını sürekli sorgulaması gerektiğini vurgulamaktadır. Sokratik diyalog yöntemi, bireyin düşünsel süreçlerini tetikleyerek kendi içsel bilgeliğini açığa çıkarmayı amaçlar. Bu yöntem, bireyi edilgen bir bilgi alıcısı olmaktan çıkarıp aktif bir özne haline getirir.

Stoacılık geleneğinde ise özellikle Epiktetos ve Marcus Aurelius'un öğretileri, kriz anlarında bireyin içsel disiplin geliştirmesi gerektiğini vurgular. İnsanın dışsal olayları kontrol edemeyeceği, ancak kendi yargılarını ve tepkilerini yönetebileceği ifade edilmektedir (Epiktetos, 1994, s. 15). Bireyin kriz anlarını zihinsel bir disiplin ve kabullenme yoluyla anlamlı bir deneyime dönüştürebileceği ortaya konulmaktadır (Marcus Aurelius, 2006, s. 48). Bu düşünceler, felsefi danışmanlığın krizlere yönelik metodolojik temelini oluşturmaktadır.

"Ruh egzersizleri" (exercices spirituels) anlayışı, felsefenin yalnızca soyut bir bilgi değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi olduğunu vurgulamaktadır (Hadot, 1995, s. 83). Ona göre antik felsefi pratikler, bireyin kriz anlarında zihinsel berraklık, etik yönelim ve varoluşsal dayanıklılık kazanmasını sağlayan yöntemlerdir. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, Antik Çağ'dan günümüze uzanan bir süreklilik taşır.

2.2. Modern Dönemde Felsefi Danışmanlık

Yüzyılın sonlarına gelindiğinde, felsefenin akademik kurumların dışına çıkarak gündelik yaşam sorunlarına uygulanması gerektiğini savunan düşünürler, felsefi danışmanlığı yeniden canlandırmıştır. Bu hareketin öncülerinden Gerd B. Achenbach (1984, s. 15), felsefi danışmanlığı "akademinin soyut tartışmalarından kurtarılmış, insan yaşamına doğrudan dokunan bir felsefe pratiği" olarak tanımlar. Achenbach'ın açtığı bu yol, felsefenin yalnızca tarihsel metinlerde değil, bireylerin gerçek yaşam deneyimlerinde de işlevsel bir rehber olabileceğini göstermiştir.

Felsefi danışmanlık, psikoterapiden farklı olarak bireyin yaşam sorunlarını felsefi bir düşünme süreci içerisinde ele almasını sağlamaktadır. Psikoterapi hastalıkların tedavisini amaçlarken, felsefi danışmanlık bu yönüyle farklılaşır (Lou Marinoff, 1999, s. 42). Marinoff'un ünlü eseri *Plato Not Prozac!*(Platon, Prozac Değil!) bu yaklaşımı popülerleştirmiş ve felsefi danışmanlığın geniş kitlelere ulaşmasına katkıda bulunmuştur.

Bu çerçevede felsefi danışmanlık, bireyi pasif bir danışan olmaktan çıkararak aktif düşünen bir özne konumuna yerleştirir. Danışmanın rolü, bireye hazır çözümler sunmak değil; sorular aracılığıyla onun düşünsel süreçlerini harekete geçirmek ve kendi anlam sistemini yeniden inşa etmesine aracılık etmektir (Lahav, 2006, s. 5). Bu yaklaşım, bireylerin krizleri yalnızca atlatmakla kalmayıp, onları etik ve düşünsel bir dönüşüm fırsatına çevirmelerini mümkün kılar.

3. Felsefi Ambulans Metaforu ve Kriz Anlarında Müdahale

"Felsefi ambulans" metaforu, felsefi danışmanlığın kriz anlarındaki işlevini açıklamak için oldukça güçlü bir benzetmedir. Ambulans, tıbbi literatürde acil müdahalenin sembolü olarak, bireyin hayatta kalabilmesi için gerekli ilk yardımı sağlar; ancak tedavi sürecinin tamamını üstlenmez. Benzer şekilde felsefi danışmanlık da bireyin kriz anında ihtiyaç duyduğu düşünsel ilk yardımı temsil eder.

Bu ilk yardım, bireye hazır çözümler sunmaktan ziyade, onun kendi düşünme kapasitesini harekete geçirerek krizle baş edebilmesini sağlar (Lahav, 2006, s. 5).

Bu bağlamda "felsefi ambulans" metaforu iki önemli işlevi açığa çıkarır. Birincisi, kriz anında hızlı ve yapılandırıcı bir müdahale sağlamak; ikincisi ise bireyin kendi içsel kaynaklarını keşfetmesine aracılık etmektir. Kriz, bireyin edilgen bir mağdur haline gelmesine yol açabileceği gibi, doğru felsefi müdahaleyle aktif bir düşünsel özneye dönüşmesine de olanak tanır. Bu açıdan bakıldığında felsefi danışman, bireyin yerine düşünen bir uzman değil, düşünme sürecine eşlik eden diyalojik bir yol arkadaşıdır.

"Kendilik teknolojileri" (technologies of the self) kavramı, bireyin kendine yönelik pratiklerle özne olarak yeniden inşa olabileceğini ve bu süreçte dışsal otoritenin bireyi edil genleştirmek yerine etkinleştirmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Foucault, 2005, s. 13). Felsefi ambulans metaforu, danışmanı bireyin üzerinde otorite kuran bir "tedavi edici" değil, bireyin kendi düşünsel kapasitesini açığa çıkarmasına aracılık eden bir kolaylaştırıcı olarak konumlandırır.

Kriz anlarında felsefi ambulansın sağladığı düşünsel ilk yardım, bireyin sorunu anında çözüme kavuşturmaz; ancak onun yeniden düşünmesini, farkındalık kazanmasını ve bakış açıları geliştirmesini mümkün kılar. Çağdaş demokrasilerde bireyin etik ve eleştirel düşünme kapasitesinin güçlendirilmesinin hayati olduğu, bu yaklaşımın bireysel krizlere de uygulanabileceği ifade edilmektedir. Kriz anında birey, etik ve felsefi sorgulamalar yoluyla yalnızca sorunlarını çözmekle kalmaz, aynı zamanda kendini yeniden tanımlar (Nussbaum, 2010, s. 25).

Metaforun önemi, kriz anlarının yalnızca bir "çöküş" olarak değil, aynı zamanda bir "dönüşüm fırsatı" olarak kavranabilmesinde yatmaktadır. Felsefi uygulamaların "ruh egzersizleri" olarak tanımlanması, bireyin zihinsel berraklık kazanmasını, etik farkındalık geliştirmesini ve krizleri dönüştürücü deneyimlere çevirmesini mümkün kılmaktadır (Hadot, 1995, s. 87). Bu çerçevede felsefi

ambulans, yalnızca bir müdahale aracı değil, aynı zamanda bireyin özne olarak kendi yaşamına yeniden sahip çıkmasını sağlayan bir pratik haline gelir.

Felsefi ambulans metaforu, felsefi danışmanlığın kriz anlarında üstlendiği rolü güçlü bir şekilde somutlaştırır. Tıpkı ambulansın fiziksel krizlerde hayat kurtarıcı bir ilk yardım sunması gibi. Felsefi danışmanlık da zihinsel ve varoluşsal krizlerde düşünsel bir ilk yardım sağlar. Bu süreç, bireyin kendi varoluşunu yeniden anlamlandırmasına, etik açıdan yeniden konumlanmasına ve krizi dönüştürücü bir deneyime çevirmesine olanak tanır.

4. Kriz Türleri ve Felsefi Çözümler (Yaklaşımlar)

İnsan yaşamında karşılaşılan krizler yalnızca bireyin ruhsal yapısını değil, aynı zamanda etik değerlerini, kimlik algısını ve yaşam anlayışını etkileyen çok boyutlu olgulardır. Bu bölümde krizler; varoluşsal, kimlik, anlam, etik, motivasyonel ve toplumsal boyutlarıyla ele alınmakta ve her bir kriz türüne ilişkin felsefi çözüm önerileri tartışılmaktadır.

4. 1. Varoluşsal Krizler ve Stoacılık

Varoluşsal krizler, bireyin ölüm, kayıp, doğal afetler veya kontrol dışı olaylarla yüzleştiği anlarda ortaya çıkar. Bu tür krizler, bireyin yaşamının temel anlamını sorgulamasına yol açar. Antik Yunan felsefesi içinde Stoacılık, varoluşsal krizlere karşı en etkili düşünsel çözümlerden birini sunar. Epiktetos'un "*Düşünceler ve Sohbetler*" kitabında, bireyin kontrolü dışındaki olaylara değil, kendi yargı ve tepkilerine odaklanması gerektiği vurgulanır (Epiktetos, 1994, s. 15). Bu yaklaşım, modern psikoloji literatüründe "içsel kontrol odağı" kavramıyla da örtüşmektedir. Kriz anında birey, dışsal koşullara odaklanmak yerine kendi düşünsel süreçlerini yönlendirmeyi öğrenir.

Marcus Aurelius, Meditations'da ölüm ve kayıplar karşısında zihinsel disiplin ve kabullenme yoluyla dayanıklılığın artırılabileceğini belirtir (Aurelius,

2006, s. 48). Stoacı zihinsel egzersizler, bireyin krizleri yalnızca "katlanılması gereken durumlar" değil, aynı zamanda etik ve düşünsel kapasitesini geliştirecek fırsatlar olarak görmesini sağlar. Bu nedenle felsefi danışmanlık, Stoacı ilkeleri kriz anlarında bireyin edilgen bir mağdur olmaktan çıkıp aktif bir özneye dönüşmesi için kullanır.

4.2. Kimlik ve Anlam Krizleri: Sokratik Diyalog ve Epimeleia Heautou (Kendine Özen Gösterme)

Kimlik ve anlam krizleri özellikle genç yetişkinlik ve orta yaş dönemlerinde, bireyin kendi yaşam amacı ve toplumsal rolünü sorguladığı süreçlerde ortaya çıkar. Modern ekonomik ve kültürel koşullar, bireyin kimlik algısını sürekli yeniden yapılandırmasını zorunlu kılmaktadır. Sokrates'in diyalog yöntemi, bireyin kendi inançlarını ve değerlerini sorgulamasına olanak tanır. Platon'un Sokrates'in Savunması (Apologia) ve Protagoras diyaloglarında, soru-cevap tekniğiyle bireyin kendi içsel bilgeliğini keşfetmesi hedeflenir (Platon, 1997, s. 45). Bu yöntem, kimlik ve anlam krizlerinde bireye dışsal çözümler sunmak yerine onun kendi öz farkındalığını geliştirmesine yardımcı olur.

Epimeleia heautou (kendine özen gösterme) kavramı, bireyin kendi yaşamını bilinçli bir şekilde yapılandırması gerektiğini vurgulamaktadır (Foucault, 2005, s. 13). Sosyal medya, küresel kültürel değişim ve hızlı ekonomik dalgalanmalar karşısında birey, kimlik krizini aşmak için kendi değerleri üzerinde düşünmeye ve bilinçli seçimler yapmaya ihtiyaç duyar. Felsefi danışmanlık, bu süreçte bireyin sorular aracılığıyla kendi yaşamını yeniden anlamlandırmasına rehberlik eder.

4.3. Etik Krizler: Aristoteles'in Pratik Aklı ve Kuçuradi'nin Etik Bilinci

Etik krizler, bireyin doğru ile yanlış arasındaki çatışmalarla karşılaştığı, karar vermekte zorlandığı durumlarda ortaya çıkar. Bu krizler iş yerinde etik ihlaller, toplumsal sorumluluklar ya da aile içi değer çatışmaları gibi çeşitli alanlarda kendini gösterebilir. Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik*' kitabında geliştirdiği phronesis

(pratik akıl) kavramı, bireyin yalnızca genel kurallara bağlı kalmadan, duruma özgü erdemli seçimler yapmasını sağlar (Aristoteles, 2004, s. 112). Pratik akıl, etik kararların soyut kurallardan ziyade somut yaşam koşullarına uyarlanmasını mümkün kılar.

Etik bilincin, bireyin alışkanlıklar ve toplumsal normlardan bağımsız şekilde kendi değerleri doğrultusunda karar almasını sağladığı belirtilmektedir (Kuçuradi, 2000, s. 19). Bu bağlamda felsefi danışmanlık, bireyin etik krizlerde yalnızca dışsal baskılarla değil, kendi değer sistemiyle uyumlu kararlar almasına aracılık eder.

4.4. Anlam Boşluğu ve Motivasyon Krizleri: Viktor Frankl ve Logoterapi

Modern yaşamın monotonluğu, hızlı değişen iş ve aile koşulları bireyde motivasyon kaybı ve anlam boşluğu yaratabilir. Viktor Frankl'ın logoterapi yaklaşımı, bu tür krizlere yönelik önemli bir felsefi çözüm önerisi sunar. Yaşamın anlamının bulunmadığı durumlarda bireyin psikolojik ve varoluşsal bir boşluk yaşadığı ve bu boşluğun krizlere yol açtığı ifade edilmektedir (Frankl, 2006, s. 111). Ona göre birey, özgürlüğünü kullanarak yaşamına anlam katabilir ve böylece krizleri dönüştürücü deneyimlere çevirebilir. Felsefi danışmanlık, logoterapi ilkelerini kullanarak bireyin kendi yaşam hedeflerini yeniden tanımlamasına ve motivasyonunu güçlendirmesine olanak tanır. Frankl, '*İnsanın Anlam Arayışı'* adlı eserinde toplama kampındaki gözlemleri üzerinden insanın en zor koşullarda bile hayatta kalmasını sağlayan gücün fiziki dayanıklılık değil, geleceğe dair bir anlam bilinci olduğunu vurgular. Bu örnek, anlamın varoluşsal bir güç olduğunu göstererek felsefi danışmanlığın krizdeki bireye "neden" duygusu kazandırma işlevini öne çıkarır.

4.5. Toplumsal ve Modernite Krizleri: Bauman ve Han

Toplumsal krizler, modernitenin yarattığı belirsizlikler, kimlik kaybı ve aidiyet sorunları üzerinden ortaya çıkar. Bauman'ın "akışkan modernite" kavramı, bireyin sürekli değişen değerler ve ilişkiler arasında kalıcı bir kimlik kurmakta

zorlandığını ortaya koyar (Bauman, 2000, s. 83). Neoliberal toplumlarda bireyin bir "girişimci özne" haline getirildiği, bunun ise varoluşsal tükenmişlik ve yalnızlığa yol açtığı vurgulanmaktadır (Byung-Chul Han, 2017, s. 54). Felsefi danışmanlık, bu tür krizlerde bireyin toplumsal baskılar karşısında kendi etik ve anlam alanını yeniden inşa etmesine aracılık eder. Bu süreç, bireyin pasif bir uyum sürecine girmek yerine aktif bir özne olarak kendi kimliğini yeniden kurmasını sağlar.

Felsefi danışmanlık, kriz türleri ne olursa olsun bireye hazır çözümler sunmaktan ziyade onun düşünsel kapasitesini harekete geçirmeyi hedefler. Stoacılık, Sokratik yöntem, Aristoteles'in pratik aklı, Frankl'ın logoterapisi ve modern düşünürlerin eleştirileri, farklı kriz türlerinde bireyin kendi içsel kaynaklarını keşfetmesine olanak tanır. Bu bağlamda "felsefi ambulans" metaforu, felsefi danışmanlığın kriz anındaki dönüştürücü rolünü açıklamaktadır.

5. Krizlere Felsefi Müdahale Reçetesi: Vaka Örnekleri

Aşağıdaki tabloda farklı kriz türleri, örnek vakalar ve bunlara yönelik felsefi müdahale yaklaşımları özetlenmiştir. Tablo felsefi danışmanlığın krizleri yalnızca çözülmesi gereken sorunlar değil, aynı zamanda dönüştürücü deneyimler olarak ele aldığını göstermektedir.[1]

[1] Bu tabloyu, William B. Irvine'nin Güzel Yaşam Kılavuzu kitabındaki 90. Sayfadaki tablodan feyz alınarak oluşturdum.

Kriz Türü	Vaka Örneği	Düşünür / Yaklaşım	Felsefi Müdahale	Reçete İşlevi
Varoluşsal Kriz	45 yaşındaki bir birey, ani kalp krizi geçirmiş ve ölüm korkusu yaşıyor	Epiktetos Marcus Aurelius	Zihinsel disiplin, kontrol edilemeyen olaylara takılmama, ruh egzersizleri	Ölüm korkusunun sorgulnması ve kabullenilmesiyle bireyin krizi anlamlandırmasını sağlar.
Kimlik ve Anlam Krizi	28 yaşındaki bir mezun, iş bulamadığı için yaşam amacını sorguluyor	Sokrates Foucault	Diyalog ile sorgulama, *epimeleia heautou* ile bilinçli yaşam kurgulama	Bireyin kendi değerlerini keşfetmesine ve yaşamını yeniden yapılandırmasına yardımcı olur.
Etik Kriz	Bir yönetici, işyerinde etik olmayan bir talep ile karşılaşıyor	Aristoteles Kuçuradi	Pratik akıl ile erdemli seçimler; etik bilinç geliştirme	Bireyin değerlerini yeniden gözden geçirerek bilinçli ve erdemli karar almasını sağlar.
Anlam Boşluğu / Motivasyon Krizi	35 yaşındaki bir çalışan, monoton iş hayatı nedeniyle motivasyon kaybı yaşıyor	Viktor Frankl	Logoterapi ile yaşam anlamı oluşturma, hedef belirleme	Yaşamın yeniden anlamlandırılmasıyla bireyin motivasyon kazanmasını sağlar.
Toplumsal / Modernite Krizi	22 yaşındaki bir üniversite öğrencisi, sosyal medya ve hızlı değişen değerler arasında kimlik kaybı yaşıyor	Bauman Han	Akışkan modernite ve neoliberal eleştiri ile yön bulma	Bireyin toplumsal baskılar karşısında özne olarak kendi kimliğini yeniden kurmasına aracılık eder.

Bu tablo, farklı düşünürlerin yaklaşımlarını somut vakalar üzerinden göstererek felsefi danışmanlığın krizlere yönelik pratik işlevini görünür kılmaktadır. Her bir kriz türü, yalnızca bir sorun değil; aynı zamanda bireyin kendini yeniden anlamlandırma, etik olarak yeniden konumlanma ve varoluşsal dayanıklılık kazanma fırsatı sunmaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada, felsefi danışmanlığın kriz anlarındaki işlevi "felsefi ambulans" metaforu üzerinden ele alınmıştır. Krizler, yalnızca bireyin psikolojik dengesini sarsan olaylar değil, aynı zamanda varoluşsal, etik ve toplumsal boyutlarıyla insan yaşamını derinden etkileyen deneyimlerdir. Felsefi danışmanlık, krizlere yalnızca semptomatik çözümler sunmaz; bireyin kendi düşünsel kapasitesini harekete geçirerek krizleri dönüştürücü deneyimlere çevirmesine yardımcı olur. Stoacı düşünürlerin öğretileri, bireyin varoluşsal krizler karşısında zihinsel disiplin ve kabullenme yoluyla dayanıklılığını artırabileceğini gösterirken; Sokratik yöntem, bireyin kimlik ve anlam krizlerinde kendi içsel bilgeliğini keşfetmesine aracılık eder. Pratik akıl anlayışı ve etik bilinç, etik krizlerde rehberlik sağlarken; logoterapi, motivasyon ve anlam boşluğu krizlerinde bireye yaşamına yön verecek yeni anlam ufukları açar.

"Felsefi ambulans" metaforu, kriz anlarının yalnızca yıkıcı değil, aynı zamanda dönüştürücü birer fırsat olduğunu vurgulamaktadır. Bu metafor, felsefi danışmanlığın kriz anlarındaki rolünü, ambulansın tıbbi bağlamdaki ilk yardım işlevine benzeterek açıklamaktadır: Bireyin kriz anında ihtiyaç duyduğu düşünsel ilk yardımı sağlamak. Bu süreçte danışman, hazır reçeteler sunan bir otorite değil, bireyin kendi düşünsel kapasitesini harekete geçirmesine yardımcı olan bir yol arkadaşıdır.

Sonuç olarak felsefi danışmanlık bireyi pasif bir özne olmaktan çıkarıp aktif bir düşünür konumuna getirir. Krizler, bu perspektiften bakıldığında, insan yaşamında etik, varoluşsal ve düşünsel yeniden yapılanmalar için birer fırsat haline gelir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, felsefi danışmanlığın farklı kültürel bağlamlardaki uygulamalarını, kriz türlerine göre etkinliğini ve uzun vadeli sonuçlarını inceleyerek bu disiplinin kuramsal ve pratik boyutunu daha da zenginleştirebilir.

Kaynakça:

Achenbach, G. B. (1984). *Philosophische praxis*. Verlag für Philosophie Jürgen Dinter.

Aristoteles. (2004). *Nikomakhos'a etik* (S. Babür, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eser M.Ö. 4. yy.)

Arslan, A. (2012). *Felsefeye giriş*. Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Aurelius, M. (2006). *Meditations* (M. Hammond, Çev.). Penguin Classics.

Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.

Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.

Epiktetos. (1994). *Düşünceler ve sohbetler* (B. Toprak, Çev.). İnkılap Kitabevi.

Erikson, E. H. (1976). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

Foucault, M. (2005). *The hermeneutics of the subject: Lectures at the Collège de France, 1981–1982* (F. Gros, Ed.; G. Burchell, Çev.). Palgrave Macmillan.

Frankl, V. E. (2006). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal eser 1946'da yayımlandı.)

Habermas, J. (1987). *The theory of communicative action, Volume 2: Lifeworld and system* (T. McCarthy, Çev.). Beacon Press.

Hadot, P. (1995). *Philosophy as a way of life* (A. I. Davidson, Ed.; M. Chase, Çev.). Blackwell.

Han, B.-C. (2017). *Psikopolitika: Neoliberalizm ve yeni iktidar teknikleri* (H. Barışcan, Çev.). Metis Yayınları.

Irvine, W. B. (2019). *Güzel yaşam kılavuzu: Antik Stoacı sevinç sanatı* (K. O. Çatık, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Jaspers, K. (1994). *Philosophy: Vol. 2* (E. B. Ashton, Çev.). University of Chicago Press.

Kuçuradi, İ. (1998). *Felsefi etik*. Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları.

Kuçuradi, İ. (2000). *Etik*. Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları.

Lahav, R. (2006). A conceptual framework for philosophical counseling: Worldview interpretation. *International Journal of Philosophical Practice, 2*(1), 3–24.

Marinoff, L. (1999). *Plato not Prozac!: Applying eternal wisdom to everyday problems*. HarperCollins.

Nussbaum, M. C. (2010). *Not for profit: Why democracy needs the humanities*. Princeton: Princeton University Press.

Platon. (1997). Apology, Crito, Phaedo (J. M. Cooper & D. S. Hutchinson, Eds.). In *Plato: Complete works*. Indianapolis: Hackett.

Ergen Risk Davranışının Felsefi Dönüşümü: Mitostan Logosa Nörofelsefi Bir Yaklaşım

Menekşe Kaya*

Özet

Felsefi danışmanlığın ergenlerdeki risk davranışını dönüştürmek için nasıl pratik bir araç olarak kullanılabileceğini çalıştığımız bu araştırmamızda modüler bir model çıkarmayı hedefledik. Model; ergenlerde gözlemlenen yüksek risk davranışının nörobiyolojik temellerini (Steinberg, 2008; Casey vd., 2008) felsefe tarihindeki mitostan logosa epistemik dönüşüm süreciyle (Vernant, 2003; Dürüşken, 2014) sistematik bir analoji içinde birleştirir. Bu teorik çerçeve üzerine inşa edilen model; felsefi danışmanlık tekniklerinden, özellikle Sokratik sorgulamadan (Achenbach, 1984) yararlanır. Geliştirilmek istenen modelde ergenlerin risk davranışlarının kökenlerini tanıması, bunları eleştirel analize tabi tutması, ortaya çıkan çelişkileri çözmesi ve nihayetinde riskle ilişkili merak ve enerjiyi bilimsel ve/veya felsefi sorgulamaya yönlendirmesini sağlamayı hedefler. Patricia S. Churchland'ın nörofelsefe vizyonunu, zihin-beyin özdeşliğini, halk psikolojisi eleştirisi gibi temel kavramları ele alarak felsefe ile nörobilimin pratik bir entegrasyonu için bir epistemolojik zemin oluşturacaktır. Bu kuramsal analizler Gerd B. Achenbach'ın felsefi danışmanlık yaklaşımı ve Sokratik sorgulama yöntemleri ile birleştirilerek ergenin risk enerjisini yapıcı bir meraka dönüştürmeyi hedefleyen modüler bir uygulama modeline dönüştürülecektir. Bu model gençlik politikaları ve eğitim yaklaşımları için "bastırma" yerine "dönüştürme"ye odaklanan yenilikçi bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Risk Davranışı, Felsefi Danışmanlık, Nörofelsefe, Mitos-Logos

The Philosophical Transformation of Adolescent Risk Behavior: A Neurophilosophical Approach from Mythos to Logos

Abstract

In this study, where we investigate how philosophical counseling can be utilized as a practical tool for transforming risk behavior in adolescents, we aimed to derive a modular model. The model systematically integrates the neurobiological foundations of high-risk behavior observed in adolescents (Steinberg, 2008; Casey et al., 2008) with the epistemic transformation process from *mythos* to *logos* in the history of philosophy (Vernant, 2003; Dürüşken, 2014) through a systematic analogy. Built upon this theoretical framework, the model utilizes philosophical counseling techniques, particularly Socratic questioning (Achenbach, 1984). The model to be developed aims to enable adolescents to recognize the origins of their risk behaviors, subject them to critical analysis, resolve the emerging contradictions, and ultimately channel the curiosity and energy associated with risk toward scientific and/or philosophical inquiry. By addressing the core concepts of Patricia S. Churchland's neurophilosophy vision, such as the mind-brain identity and the critique of folk psychology, an epistemological ground will be established for the practical integration of

* Eğitim Uzmanı, menekseolgun@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-0229-8634

philosophy and neuroscience. These theoretical analyses will be combined with Gerd B. Achenbach's philosophical counseling approach and Socratic questioning methods to be transformed into a modular application model that aims to convert the adolescent's risk energy into constructive curiosity. This model aims to offer an innovative perspective for youth policies and educational approaches, focusing on 'transformation' rather than 'suppression.'
Keywords: Adolescence, Risk Behavior, Philosophical Counseling, Neurophilosophy, Mythos-Logos

Giriş

Ergenlik dönemi insan yaşamının en karmaşık ve çelişkili evrelerinden biridir. Bu dönemde genç yetişkinler hem fiziksel hem de bilişsel olarak hızlı değişimler yaşarken aynı zamanda kimlik arayışı, bağımsızlık mücadelesi ve sosyal kabul ihtiyacı gibi psikolojik zorluklarla da karşı karşıya kalırlar (Steinberg, 2014). Bu karmaşık dönemin en dikkat çekici özelliklerinden biri ergenlerin yüksek düzeyde risk alma davranışı sergilemesidir. Alkol ve madde kullanımından tehlikeli sürüş davranışlarına, güvenli olmayan cinsellikten şiddet içeren aktivitelere kadar geniş yelpazede gözlemlenen bu davranışlar hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Arnett, 1992; Jessor,1991).

Geleneksel yaklaşımlar, ergen risk davranışlarını genellikle "kontrol edilmesi gereken" ya da "bastırılması gereken" olumsuz fenomenler olarak değerlendirmiştir. Bu perspektif ergenlerin doğal gelişim süreçlerini patolojik bir durum olarak görme riski taşırken bu davranışların altında yatan pozitif motivasyonları göz ardı etmektedir (Dahl, 2004). Oysaki risk alma davranışı ergenlerin keşfetme, öğrenme ve bağımsızlaşma süreçlerinin doğal bir parçasıdır. Risk alma davranışının olmaması ya da tamamen ortadan kaldırılması aslında ne mümkündür ne de arzu edilir bir durumdur (Spear, 2000). Bu nedenle çalışmamızda ergen risk davranışlarına yönelik alternatif bir yaklaşım önererek nörofelsefi bir perspektiften hareketle, ergenlerin risk alma eğiliminin nörobiyolojik temellerini antik Yunan düşüncesindeki mitos-logos geçişiyle analojik olarak ilişkilendiriyoruz. Ergenlerdeki risk enerjisinin bastırılması yerine dönüştürülmesi prensibini benimseyerek bu dönüşüm sürecinde

felsefi danışmanlık metodolojisi aracılığıyla ergenlerin doğal merak ve keşfetme süreçlerini yapıcı kanallara yönlendirmeyi hedefliyoruz.

Araştırmamızın temel hipotezi; ergen beynindeki limbik sistemin prefrontal kortekse göre daha hızlı gelişmesinin ve baskınlığının antik Yunan'da mitolojik düşünceden rasyonel felsefeye geçiş süreciyle benzer bir dinamik sergilediğidir. Bu anoloji üzerine inşa edilen felsefi danışmanlık modelinde nörofelsefi yaklaşımıyla ergenlerin duygusal dürtülerini eleştirel düşünce ile dengelemelerini sağlayarak risk davranışlarını bilimsel merak ve felsefi sorgulamaya dönüştürmeyi amaçlamaktayız.

1. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Ergenlik dönemi yaklaşık 10-24 yaş aralığında gerçekleşen ve çocukluktan yetişkinliğe geçişi karakterize eden bir gelişim evresidir (Sawyer vd., 2018). Bu dönem biyolojik, bilişsel, sosyal duygusal alanlarda eş zamanlı olarak meydana gelen değişimlerle tanımlanır ve bu değişimlerin karmaşık etkileşimi; ergenlik deneyiminin benzersiz özelliklerini oluşturur.

Ergenliğin en belirgin özelliği hormonal değişimlerle beraber hem fiziksel hem de davranışsal değişimlerin tetiklenmesidir (Blakemore vd., 2010). Bu hormon değişimleri ergenlerin duygu düzenleme kapasitelerini etkileyerek ani ruh hali değişimleri ve yoğun duygusal deneyimlere yol açar. Beyin gelişimi açısından nöral plastisitenin en yüksek olduğu dönem olan ergenlik döneminde prefrontal korteks yürütücü işlevler, karar verme ve dürtü kontrolünden sorumludur ve bu bölge yirmili yaşların ortalarına kadar gelişmeye devam eder (Gogtay vd. 2004). Bu durum ergenlerin duygusal tepkilerini düzenlemede ve uzun vadeli sonuçları değerlendirmede yaşadıkları zorlukları açıklamaktadır.

Piaget'nin bilişsel gelişim teorisine göre; ergenlik dönemi formal operasyonel düşünce evresinin başlangıcını ifade eder (Piaget ve Inhelder, 1958). Bu evrede gençler soyut düşünme, tümdengelim ve tümevarım akıl yürütme becerilerini geliştirirler. Ancak bu bilişsel kapasitelerinin gelişimi homojen değildir ve farklı

alanlarda farklı hızlarda ilerlerler. Bu dönemin bilişsel gelişim açısından en önemli özelliği metakognisyonun (düşünme üzerine düşünme) gelişmesidir. Yani gençler kendi düşünce süreçleri hakkında düşünme yeteneği kazanırlar. Böylece hem öz-farkındalıkları artar hem de "hayali seyirci" fenomeni ortaya çıkar (Elkind, 1967). Bu fenomen; ergenlerin sürekli başkaları tarafından gözlemlendiği ve değerlendirildiği hissine kapılmalarına, dolayısıyla ilgi çeken davranışlarda bulunmalarına neden olur.

Duygusal yoğunluğun ve değişkenliğin en yüksek olduğu bu yaşam evresinde limbik sistemdeki değişimler -özellikle amigdalanın artan aktivitesi- ergenlerin duygusal uyaranlara karşı daha güçlü tepkiler vermesine yol açar (Somerville vd., 2010). Bu durum prefrontal korteksin henüz tam olarak olgunlaşmamasıyla birleştiğinde duygusal düzenleme zorluklarına neden olur. Bu süreçte ergenler farklı rolleri deneme, değerleri sorgulama ve kişisel inançları oluşturma dönemi içindedirler. Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre; bu dönem ergenlerin kimlik krizi yaşamalarına neden olur (Erikson, 1968).

Sosyal ilişkiler -özellikle akran ilişkileri- merkezi bir önem kazanır. Ergenler aile bağlarından kademeli olarak uzaklaşırken akran gruplarıyla daha güçlü bağlar kurarlar (Brown & Larson, 2009). Bu değişim sosyal kimlik oluşumu ve bağımsızlık kazanma açısından kritiktir. bu dönem aynı zamanda akran baskısı ve sosyal onay arayışı gibi riskleri de beraberinde getirir. Sosyal bilişin gelişimi ergenlerin başkalarının düşünce ve duygularını anlama kapasitesini arttırır ancak yukarıda da değindiğimiz hayali seyirci fenomeniyle beraber kişisel efsane oluşumuna da katkıda bulunabilir. Bu da ergenlerin kendilerini benzersiz ve anlaşılmaz olarak görme eğiliminde olmalarına neden olur (Elkind, 1967).

Modern nörobilim araştırmaları ergenlik döneminin beyin gelişimi açısından kritik bir dönem olduğunu gösterirken ergen beynini iki temel sistemin dengesizliğiyle karakterize ederler. Dual-systems olarak bilinen bu sistem duygusal ve ödül odaklı limbik sistem ile bilişsel kontrol ve karar verme ile ilişkili prefrontal

sistemden oluşur (Steinberg, 2008). Limbik sistem ergenlik döneminde yetişkinlere göre daha aktiftir. Ergenlerin ödül arayışında daha motive olmaları ve heyecan verici deneyimlere karşı daha duyarlı olmalarının nedeni budur. Limbik sistemin bu hızlı gelişimi prefrontal korteksin dürtü kontrolü, risk değerlendirmesi ve uzun vadeli planlama kapasitesini de sınırlar. Bu nörogelişimsel dengesizlik ergenlerin neden yüksek riskli davranışlar sergilediğini açıklamanın yanında bu dönemin neden öğrenme, yaratıcılık ve adaptasyon açısından son derece verimli olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Ergenlik dönemi beynin çevresel değişikliklere uyum sağlama kapasitesinin en yüksek olduğu dönemdir.

2. Ergenlik Dönemi Riskli Davranışlar

Ergenlik döneminde gözlemlenen riskli davranışlar bu yaş grubunun en karakteristik özelliklerinden biridir. Hem araştırmacıların hem de eğitimcilerin yoğun ilgisini çeken bu dönemin riskli davranışları sadece bireysel düzeyde değil toplumsal düzeyde de önemli sonuçlar doğurması nedeniyle kritiktir.

Risk davranışı bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal refahını tehdit eden ve olumsuz sonuçlar doğurma potansiyeli taşıyan aktiviteler olarak tanımlanabilir (Jessor, 1991). Bu tanım davranışların anlık bir sorun olmaktan öte bireyin gelecekteki gelişimini olumsuz etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Riskli davranışlar genellikle birbirini tetikler. Bir alanda başlayan sorun diğer alanlara da yayılır. Antisosyal davranışları olan bir ergenin okul devamsızlığı yapması riskli davranışların birbirinin nedeni ve sonucu olmasına örnek olarak verilebilir. Ergenlik döneminde riskli davranışlar genellikle dört ana kategori altında sınıflandırılır:

1. Madde kullanımı: Alkol, sigara ve yasadışı maddelerin kötüye kullanımı ergenlerde en yaygın görülen risk davranışları arasındadır. Bu davranışlar hem anlık zararlar (kaza, yaralanma, zehirlenme, vd.) hem de uzun vadeli sağlık sorunlarına (bağımlılık, organ hasarları vd.) yönelik riskler taşır.

2. Antisosyal ve şiddet eğilimli davranışlar: Şiddet, vandalizm, hırsızlık ve okul kurallarının ihlali gibi davranışlar bu kategoriye girer. Kendine veya başkasına zarar verme, okuldan kaçma, evden kaçma ve suç işleme gibi davranışlar hem hukuki sonuçlara neden olur hem de sosyal dışlanma riski taşır.
3. Riskli cinsel davranışlar: Erken ve uygun olmayan cinsel deneyimler ergen sağlığını tehdit eden önemli risklerden biridir.
4. Tehlikeli aktiviteler: Hız yapmak, yüksek yerden atlama, ekstrem sporlar yapma bu grupta yer alır.

Ergenlerin riskli davranışları kültürel, sosyoekonomik ve demografik faktörlere göre farklılık gösterebilir. Cinsiyet açısından erkek ergenler genelde daha yüksek düzeyde fiziksel risk alma davranışı sergilerken kız ergenlerde duygusal riskler daha yaygın olabilir (Byrnes vd.,1999). Sosyoekonomik durum da riskli davranış türlerini etkiler. Düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenlerde madde kullanımı ve antisosyal davranışlar daha yaygınken yüksek sosyoekonomik düzeydeki ergenlerde akademik baskı kaynaklı riskli davranışlar arasında performans arttırıcı madde kullanımı ve aşırı rekabet görülebilir (Luthar &Latendresse, 2005).

Ergenlerin riskli davranışlarını anlamak için bu davranışları yapmadaki motivasyonlarını bilmek önemlidir. Heyecan arayışı, sosyal kabul, bağımsızlık arayışı ve kimlik keşfi bu motivasyonlardan bazılarıdır. Zuckerman'ın duygu arayışı teorisine göre bazı bireyler doğuştan daha yüksek düzeyde uyarılma arayışındadırlar (Zuckerman, 1994). Ergenlik dönemindeki bu eğilim beynin ödül sistemindeki değişimlerle birleştiğinde daha güçlü bir etki oluşturur. Akran gruplarına ait olma ve sosyal statü kazanma isteği özellikle sosyal medya çağında daha güçlü bir motivasyon oluşturabilmektedir. Ebeveyn otoritesinden uzaklaşma, kendi kararlarını verme isteği ergenleri sınırları test etmeye yöneltebilir. Bu durum sağlıklı gelişimin bir parçasıdır ancak aşırıya kaçmak riskli bir davranış haline gelebilir. Farklı rolleri

ve kimlikleri deneme isteği de yine ergenleri çeşitli deneyimlere açık hale getirir ve bu keşif süreci de bazen riskli seçimler içerebilir.

Ergen riskli davranışlarının nörobiyolojik temelleri son yıllarda yapılan beyin görüntüleme çalışmalarıyla daha iyi anlaşılmıştır. Casey ve arkadaşları (2008) ergen beynini iki sistem arasındaki dengesizlikle karakterize etmiştir. Bunlardan biri limbik sistemin hızlı gelişmesidir. Ergenlik döneminde limbik sistem -özellikle nucleus accumbens ve amigdala- ödül ve duygusal uyaranlara karşı yetişkinlere göre daha güçlü tepkiler verir. Böylece ergenler heyecan verici ve ödüllendirici deneyimlere karşı daha motive olurlar. Bir diğeri de prefrontal korteksin olgunlaşma sürecidir. Yürütücü işlevlerden sorumlu prefrontal korteks yirmili yaşların ortalarına kadar gelişmeye devam eder. Bu gelişiminin yavaş olması; dürtü kontrolü, risk değerlendirmesi ve uzun vadeli sonuçları öngörme kapasitesini sınırlar. Bu iki sistemdeki dengesizlik ergenlerin duygusal olarak yüklü oldukları durumlarda daha riskli kararlar vermelerini açıklar. Laboratuvar koşullarında ergenlerin risk değerlendirme kapasiteleri yetişkinlere benzer olabilirken gerçek durumlarda bu kapasite önemli ölçüde azalır (Seinberg, 2008).

Ergenlerin riskli davranışları yalnızca bireysel faktörlere değil sosyal ve çevresel faktörlere de bağlıdır. Akranların varlığı riskli davranışları önemli ölçüde etkilemektedir. fMRI çalışmaları akranların varlığında ergenlerin ödül merkezlerinin daha aktif hale geldiğini göstermektedir. Ebeveyn ergen ilişkisinin kalitesi, aile içi iletişim ve ebeveynlik stilleri de yine bu davranışları etkileyen faktörlerdendir. Otoriter ebeveynlik stili genellikle düşük risk davranışı ile ilişkilendirilir (Steinberg, 2001). Okul iklimi, öğretmen öğrenci ilişkileri ve toplumsal normlar da ergen davranışlarını şekillendirir. Pozitif okul iklimi ve güçlü toplumsal bağlar riskli davranışları azaltıcı etki gösterir.

Ergen riskli davranışlarının hem kısa hem de uzun vadeli sonuçları olabilir. Kısa vadeli sonuçlar arasında kazalar, yaralanmalar, akademik başarısızlık, hukuki sorunlar, aile ve akran ilişkilerinde bozulmalar sayılabilir. Uzun vadeli sonuçlar

arasında ise kronik sağlık sorunları, bağımlılık, eğitim fırsatını kaybetme, sosyal ve ekonomik dezavantajlar, ruh sağlığı sorunları sıralanabilir. Ancak tüm risk davranışlarının olumsuz sonuçlar doğurmadığı söylenebilir. Bazı riskli davranışlar ergenlerin öz-yeterlik duygusunu arttırabilir, sosyal becerilerini geliştirebilir ve kimlik oluşumuna katkıda bulunabilir.

3. Nörofelsefe

Felsefe ile nörobilimin kesişim noktası olan nörofelsefe; zihinsel süreçlerin doğasına ilişkin soruları hem felsefi hem de deneysel yöntemlerle ele alan disiplinler arası bir alandır. Patricia S. Churchland nörofelsefenin en önemli temsilcilerinden biridir ve materyalist bir yaklaşımla zihnin beyinle özdeş olduğunu savunur (Churchland, 2019). Bu materyalist duruş geleneksel dualizme (zihnin beyinden ayrı bir töz olduğu düşüncesi) karşı çıkar ve beynin nasıl düşündüğümüzü, akıl yürüttüğümüzü ve karar verdiğimizi anlamak için vazgeçilmez bir araştırma alanı olduğunu iddia eder (Churchland, 2019).

Churchland'a göre felsefe ve nörobilim; zihin-beyin ilişkisinin gizemlerini çözmek için yukarıdan aşağı (felsefe) ve aşağıdan yukarı (nörobilim) stratejileri kullanarak birlikte evrimleşmelidir. Böylece felsefi soruların nörobilimsel verilerle şekillendirilebileceği ve nörobilimin de felsefenin geniş kavramsal çerçevesinden faydalanabileceği bir durumu ortaya çıkarır.

Nörofelsefenin tezlerinden biri halk psikolojisi kavramına getirdiği eleştiridir. Halk psikolojisi inanç, arzu, niyet gibi gündelik dilde kullandığımız zihinsel kavramları içeren sezgisel teorilerdir. Nörofelsefe bu kavramların bilimsel olarak yetersiz hatta hatalı olabileceğini savunur ve nörobilim ilerledikçe bu kavramların revize edilebileceğini hatta yerini nörobiyolojik açıklamalara bırakacağını öne sürer. Bu sürece de eliminatif materyalizm denir. Nörofelsefi çerçeve ergen risk davranışının felsefi danışmanlık yoluyla dönüştürülmesi için kritik bir zemin hazırlar. Ergenin "bana bir şey olmaz" gibi riskli söylem ve

yaklaşımlarını besleyen inançları; Churchland'ın eleştirdiği "halk psikolojisinin" bir yansıması olarak görülebilir. Nörofelsefi yaklaşım felsefi danışmanlığın bu mitos benzeri halk psikolojisi kavramlarını nörobiyolojik gerçeklerle daha uyumlu ve eleştirel bir "logos" yapısına dönüştürme sürecine rehberlik edebilir.

4. Felsefi Danışmanlık

Felsefi danışmanlık 1980'lerde Gerd B. Achenbach'ın öncülüğünde ortaya çıkan, felsefenin bireylerin günlük yaşam sorunlarına uygulanmasını amaçlayan bir harekettir (Ding & Yu, 2022). Achenbach'ın yaklaşımına göre felsefi danışmanlığın amacı danışana hazır çözümler sunmak yerine onun kendi önyargılarını, kabullerini ve varsayımlarını sorgulamasını sağlamaktır (Achenbach, 1995). Danışanın söylediklerini bir patolojinin belirtisi olarak değil, danışanın kendi düşünce yapısının bir yansıması olarak kabul eder ve açık uçlu sorgulama yöntemini kullanır. Sokratik yöntem olarak bilinen Achenbach'ın bu yöntemi çalışmamız için gerekli olan; ergendeki "mitos-logos" çatışmasını yönetmek için ideal bir araçtır.

Achenbach'ın felsefi danışmanlık yaklaşımının temelinde önceden belirlenmiş katı bir yöntem kullanma zorunluluğu yoktur. Felsefenin yöntemlerle değil, yöntemler üzerinde çalıştığını savunur. Danışman didaktik bir bilgi aktarımı yerine diyalog yoluyla danışanın kendi varsayımlarını, inançlarını ve ön kabullerini sorgulamasını teşvik eder. Bu süreçte özellikle Sokratik sorgulama yöntemini kullanarak danışanın kendi düşüncelerindeki çelişkileri fark etmesini ve daha derin bir öz-anlayışa ulaşması hedeflenir.

Felsefi danışmanlığın amacı danışana hazır çözümler sunmak değil; onun daha derin, daha zengin ve daha anlamlı bir yaşam sürmesi için gerekli olan bilgeliği ve öz-yeterliliği kazanmasına yardımcı olmaktır. Ran Lahav'a göre felsefi danışmanlık, bireyin yaşanmış anlayışını (lived understanding) sorgulayarak temel yaşam ilkelerini eleştirel bir şekilde incelemesine olanak tanır. Bu süreç bireyin dünya görüşünü ve hayata bakış açısını entegre bir şekilde yeniden

değerlendirmesine yardımcı olur. Bu bağlamda felsefi danışmanlık; bireyin kendi düşünsel ve ahlaki gelişimini sürekli kılmasına odaklanan bir "öz-yetiştirme" (self-cultivation) süreci olarak da görülebilir.

5. Mitostan Logosa Nörofelsefi Yaklaşımın Epistemik Dönüşümü

Çalışmamızın temel varsayımı ergen beynindeki nörogelişimsel dengesizliğin Antik Yunan düşüncesindeki mitostan logosa geçiş süreciyle analojik bir ilişki sergilediği üzerine kuruludur. Antikçağ felsefesi; evreni ve insanı doğaüstü ve mistik "mitos" düşüncesi yerine akla ve mantığa dayanan "logos" düşüncesiyle açıklamaya yönelik köklü bir dönüşümle başlar. Erken dönem filozofları, Homeros ve Hesiodos'un mitolojik hikayelerini sorgulayarak evrenin ilk ilkesi (arkhe) gibi soyut kavramlar üzerine rasyonel akıl yürütmeye başlamışlardır. Bu epistemik dönüşüm; insanı kaderin pasif kurbanı olmaktan çıkarıp aklını kullanarak kendi yaşamına yön veren aktif bir fail konumuna taşımıştır (Dürüşken, 2014).

Bu tarihsel dönüşüm; ergenin iç dünyasındaki nörogelişimsel süreçlerle paralellik gösterir. Ergen beynindeki limbik sistemin hızlı olgunlaşması bireyi duygusal ve dürtüsel kararlara yönlendirir. Bu durum eleştirel süzgeçten geçmeyen, sezgisel ve duygusal "mitos" düşüncesine karşılık gelir. Prefrontal korteksin geç olgunlaşmasıyla gelişen eleştirel analiz, uzun vadeli planlama ve dürtü kontrolü kapasiteleri ise rasyonel ve eleştirel "logos" düşüncesini temsil eder. Bu analoji ergenin risk davranışını "gelişimsel bir mitos aşaması" olarak görmemizi ve felsefi danışmanlık aracılığıyla "logos"un hakimiyetini güçlendirerek bu enerjiyi dönüştürmeyi hedeflememizi sağlar.

Modelin epistemolojik zeminini Patricia S. Churchland'ın nörofelsefe vizyonu ve "halk psikolojisi" eleştirisi oluşturmaktadır. Ergenlerin riskli davranışlarını açıklarken kullandıkları "canım istedi" gibi ifadeler Churchland'ın eleştirdiği "halk psikolojisi" kavramlarının somut birer örneğidir. Nörofelsefe bu basit ifadelerin arkasındaki karmaşık nörobiyolojik mekanizmaları (ödül arayışı,

dürtü kontrol eksikliği gibi) ortaya koyarak danışmanlık sürecinin bu mitos benzeri halk psikolojisi açıklamalarını, nörobiyolojik gerçeklerle daha uyumlu ve eleştirel bir "logos" yapısına dönüştürmesine rehberlik eder. Bu durum ergenin kendi davranışlarını bir patolojik sorun olarak değil nörolojik bir eğilim sonucu olarak anlamasına olanak tanır. Böylece suçluluk duygusu ve çaresizlik hissi yerine davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme ihtiyacını fark etmesine yardımcı olur.

Modüler Uygulama Aşamaları: Mitostan Logosa Dönüşümün Yolu

Diğer kısımlarda incelenen kuramsal temeller somut ve modüler bir felsefi danışmanlık modeline dönüştürülecektir. Model ergenin riskli davranışını "bastırmak" yerine "dönüştürmeye" odaklanarak bu süreci Sokratik sorgulama ve nörofelsefi farkındalık entegrasyonuyla yönetir.

Çalışmanın temel hipotezi; ergen beynindeki nörogelişimsel dengesizliğin Antik Yunan'daki mitostan logosa geçiş süreciyle analojik bir ilişki sergilediği üzerine kuruludur. Bu hipotez; ergen beyninde ödül ve duygu odaklı limbik sistemin yürütücü işlevlerden sorumlu prefrontal korteksten daha hızlı gelişmesini ve daha aktif olmasını temel alır. Bu nörogelişimsel dengesizlik; ergenlerin heyecan verici deneyimlere karşı daha duyarlı ve dürtüsel kararlar vermeye daha yatkın olmasını açıklar. Dürüşken'in (2014) bahsettiği; evreni ve insan yaşamını rasyonel düşünce yerine tanrıların iradesine ve mitolojik anlatılara dayandıran mitos düşüncesiyle analojik olarak ilişkilendirilir. Bu bağlamda limbik sistem dürtüsel ve anlatısal bir "mitos beyni"ni; prefrontal korteks ise eleştirel ve rasyonel bir "logos beyni"ni temsil eder.

Modelin amacı bu içsel dengesizliği bir patoloji olarak değil, yönetilmesi gereken bir enerji olarak çerçevelemektir. Felsefi danışmanlık süreci ergenin bu içsel gerilimi fark etmesini ve *logos*un hakimiyetini güçlendirmesini sağlar. Risk alma enerjisini yok etmek yerine bu enerjiyi bilimsel merak, felsefi sorgulama veya sanatsal yaratıcılık gibi yapıcı kanallara yönlendirmeyi hedefler. Önerilen model;

ergenin riskli davranışını dönüştürme sürecini adım adım ele alan ve her aşamada farklı felsefi teknikleri ve yaklaşımları entegre eden dört aşamalı bir yapıya sahiptir. Her aşama ergenin risk enerjisini yapıcı bir meraka dönüştürme hedefine hizmet eder.

Aşama I: "Yaşanmış Anlayışı" Ortaya Çıkarma (Yönlendirilmiş Keşif)

İlk aşamanın amacı danışman ve ergen arasında güvene dayalı, eşitlikçi bir ilişki kurmaktır. Danışman, ergenin sorununu bir "semptom" olarak değil, onun dünya görüşünün ve yaşamı yorumlama biçiminin bir yansıması olarak ele alır. Bu aşamada danışmanın rolü Ran Lahav'ın "yaşanmış anlayış" (lived understanding) olarak adlandırdığı, bireyin bilinçli düşüncelerinin ötesindeki temel inanç, duygu ve varsayımlarını anlamaya çalışmaktır. Bu sadece ne söylendiğini değil, aynı zamanda neyin hissedildiğini ve neye inanıldığını anlamayı gerektirir.

Uygulama Adımları:

1. **Empatik ve yargısız dinleme:** Danışman, ergenin riskli davranışlarıyla ilgili hikayelerini, duygularını ve düşüncelerini hiçbir yargıda bulunmadan, derin bir empatiyle dinler. Böylece ergenin savunmaya geçmesi engellenir ve açık bir diyalog için zemin hazırlanır.
2. **Açık uçlu sorularla teşvik (Yönlendirilmiş Keşif):** Danışman bilişsel davranışçı terapide kullanılan yönlendirilmiş keşif (guided discovery) tekniğinden yararlanarak ergeni kendi deneyiminin ardındaki temel inançlarını ve varsayımlarını ifade etmeye yönlendirir. "Bu davranışı yaparken tam olarak ne hissediyordun", "Bu durumda senin için önemli olan neydi" gibi sorularla ergenin farkında olmadığı bilgiyi fark etmesini amaçlar.
3. **"Hayret Topluluğu" oluşturma:** Finn Thorbjørn Hansen'ın önerdiği gibi danışman ve ergen; eleştirel bir yargıdan arınmış merak ve keşif odaklı bir "hayret topluluğu" oluşturur.

Aşama II: Sokratik Yöntem ile "Mitosu" Eleştirel Analize Tabi Tutma

Bu aşama Sokratik yöntemin çekirdeği olan *elenkhos* (çürütme) tekniğini içerir. Ergenin ortaya çıkardığı inanç ve varsayımlarındaki çelişkileri ve tutarsızlıkları kendi kendine fark etmesini hedefler. Danışman bir "ebe" rolü üstlenerek ergenin kendi felsefi içgörülerini "doğurmasına" yardımcı olur.

Uygulama Adımları:

1. **Hipotezin tespiti:** Danışman, ergenin riskli davranışının arkasındaki ana varsayımı veya inancı ("bana bir şey olmaz" gibi) net bir şekilde tanımlamasını sağlar.
2. **Diyalektik çürütme ve karşı örnekler:** Danışman, ergenin varsayımına karşı örnekler veya zıt durumlar sunar. Örneğin "Geçen hafta arkadaşının yaşadığı kaza da 'ona bir şey olmaz' inancına dayanıyordu. Ama sonra ne oldu?" gibi sorularla bilişsel bir çatışma yaratılır. Bu çatışma ergenin mitos benzeri inancını sorgulamasına ve rasyonel düşünceye (logos) yönelmesine zemin hazırlar.
3. **Metakognisyonun (düşünme üzerine düşünme) geliştirilmesi:** Sorgulama süreci ergenin kendi düşünce süreçleri hakkında düşünme yeteneğini geliştirir. Ergenin kendi inançlarını eleştirel bir mesafeden değerlendirmesini sağlar. Bu sayede danışan, kendi düşünme biçimindeki hataları keşfederek doğru bilgiye ulaşmak için gereken zihinsel hazırlığa erişir.

Aşama III: Nörofelsefi Perspektifle Yeniden Çerçeveleme ve "Logos" İnşası

Bu aşama "aşama II"de ortaya çıkan çelişkileri ele alır. Danışman; ergenin dürtüsel davranışlarının sadece bir irade zayıflığından değil, beynin gelişimsel özelliklerinden kaynaklandığını açıklayarak danışanın bu farkındalıkla logos inşasının oluşmasına yardımcı olur.

Uygulama Adımları:

1. **Nörobiyolojik farkındalık:** Danışman, ergenin davranışlarının arkasındaki nöral mekanizmaları anlaşılır metaforlar ve örneklerle açıklar. Ergenin davranışlarını kişisel bir başarısızlık olarak değil, yönetilebilir biyolojik süreçler olarak görmesini sağlar. Bu durum Churchland'ın eliminatif materyalizm kavramına benzer bir işlev görür. Eski, mitos benzeri halk psikolojisi inançlar; yerini daha bilimsel ve gerçekçi açıklamalara bırakır.
2. **Yeni bir dil inşa etme:** Danışman ve ergen, risk davranışını tanımlayan yeni bir dil geliştirir. Bu yeni dil ergenin durumunu daha nesnel bir şekilde ele almasına ve kontrol mekanizmaları geliştirmesine yardımcı olur.
3. **Yeniden çerçeveleme:** Bu yeni anlayışla risk alma enerjisi; potansiyel bir problemden bilimsel keşif, sanatsal yaratıcılık ya da yeni beceriler öğrenme gibi yapıcı kanallara yönlendirilebilecek bir enerji kaynağı olarak yeniden çerçevelenir. Bu da danışanın öz-yeterlilik duygusunu artırır.

Aşama IV: "Bilgi-Eylem Birliği"

Modelin son aşaması teorik bilginin somut eyleme dönüşmesini içerir. Bu aşamada Çin felsefesindeki "bilgi-eylem birliği" (unity of knowledge and action) ve "gongfu" (sürekli çaba ile ustalık) kavramları devreye girer. Felsefi danışmanlık yalnızca düşünce düzeyinde kalmamalı, aynı zamanda erdemlerin ve bilgeliğin pratiğe dökülmesi için bir yol haritası sunmalıdır.

Uygulama Adımları:

1. **Eylem planı oluşturma:** Danışman ve ergen, risk enerjisini dönüştürmek için somut bir eylem planı hazırlar. Bu plan bir spor kulübüne katılmaktan bilimsel bir projeye başlamaya veya bir enstrüman öğrenmeye kadar çeşitlilik gösterebilir.

2. **"Gongfu" pratiği:** Eylem planı tekrarlı ve sürekli bir çaba gerektiren bir "gongfu" pratiği olarak uygulanır. Böylece danışanın bilgiyi içselleştirmesine ve yeni davranışları bir alışkanlık haline getirmesine yardımcı olur. Ding ve Yu (2024), erdemin öğrenilmesi için alışkanlığa dönüştürülmesinin esas olduğunu belirtir.

3. **Pratik bilgelik (*Phronesis*):** Bu aşama danışanın teorik bilgisini gerçek hayata uyarlayabilme yeteneği olan pratik bilgeliği (*phronesis*) geliştirmesini hedefler. Danışman, ergenin yeni edindiği "logosu" nasıl uygulayacağını deneyimlemesini teşvik eder.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada önerilen nörofelsefi felsefi danışmanlık modeli ergen risk davranışına yönelik geleneksel "bastırma" modellerine karşı bu davranışı yapıcı bir enerjiye dönüştürmeyi hedefleyen yenilikçi bir bakış açısı sunmaktadır. Model ergenin iç dünyasındaki mitos-logos çatışmasını biyolojik ve epistemolojik bir analoji içinde ele alarak bu çatışmayı bir dönüşüm fırsatı olarak değerlendirir.

Geleneksel yaklaşımlar riskli davranışları genellikle ortadan kaldırılması gereken sorunlar olarak görürken bu model ergenin risk alma enerjisini yok edilecek bir olumsuzluk olarak değil, dönüştürülebilir bir yaratıcılık ve keşif kaynağı olarak kabul eder. Bu bakış açısı gençlik politikaları ve eğitim yaklaşımları için "bastırma" yerine "dönüştürme"ye odaklanan yenilikçi bir perspektif sunulmasını sağlar.

Felsefi danışmanlık problem çözme odaklı terapilerden farklı olarak ergenin daha derin bir yaşam daha iyi bir öz-anlayış ve bilgelik arayışına odaklanır. Modelimiz ergeni sadece anlık sorunları için çözüm arayan bir birey olmaktan çıkarır, onun kendi yaşamının anlamı ve değeri üzerine düşünmesine teşvik eder. Bu durum anlık bir çözümden ziyade hayat boyu sürecek bir felsefi gelişim sürecini hedefler. Felsefi danışmanlığın nihai amacı Lahav'ın (1996) da belirttiği gibi danışanın yaşamı hakkında daha derin bir anlayış geliştirmesini ve böylece kişisel sorunlarını aşmasını sağlamaktır.

Modelin bir diğer gücü, antik bilgelik geleneklerini modern sorunlara uygulamasıdır. Felsefe antikçağda Pierre Hadot'nun "manevi egzersizler" olarak adlandırdığı bir yaşam biçimi olarak görülmüştür. Bu da felsefenin sadece bir teori yığını değil, aynı zamanda ruhsal ve varoluşsal krizlere şifa sunan pratik bir araç olduğu fikrini güçlendirir. Modelimiz bu antik bilgelik geleneğini modern nörobilimsel verilerle birleştirerek hem köklü hem de bilimsel temelli bir yaklaşım ortaya koyar.

Modelin Sınırlılıkları ve Eleştirel Değerlendirme

Önerilen modelin yenilikçi yaklaşımına rağmen bazı kuramsal ve pratik sınırlılıkları da bulunmaktadır.

- **Mitos-Logos Analojisinin Uygulanabilirliği:** Antik Yunan'a özgü bir tarihsel ve kültürel bağlamdan türetilen bu analojinin modern bir bireyin zihnindeki karmaşık süreçlere ne derece başarılı bir şekilde aktarılabileceği tartışılabilir. Bu analoji ile mitosun ve logosun tarihte bireyin yaşamında iç içe geçtiği, sürekli kendini tekrar eden bir süreç olduğu kabul edilse de bu kavramların bireysel bir danışmanlık modelinde nasıl karşılık bulacağı sorusunu gündeme getirir.

- **Eliminatif Materyalizm ve Halk Psikolojisi:** Churchland'ın Halk psikolojisi ve eliminatif materyalizm tezinin inanış ve arzu gibi kavramlarının gerçekten tamamen elimine edilip edilmeyeceği felsefe dünyasında hala tartışmalıdır. Bu da modelin temel varsayımlarından biridir. Çalışmamızda bu tartışmaya değinmek, çalışmanın bilimsel objektifliğini artıracaktır.

- **Danışman Yeterliliği:** Modelin uygulanması yalnızca psikoloji alanında değil aynı zamanda nörobilim, felsefe ve Sokratik sorgulama konularında derinlemesine bilgi birikimine sahip, etik ve empatik bir danışman gerektirir. Achenbach'ın yöntemsiz yaklaşımına karşın bu modelin disiplinlerarası bakış açısından kaynaklanan karmaşıklığı, uzman yetiştirilmesi önündeki en büyük engellerden biri olabilir.

- **Uygulama ve Ölçme Zorlukları:** "Bilgeliğin" veya "dönüşümün" nasıl ölçüleceği; felsefi danışmanlık alanının temel sorunlarından biridir. Lahav (1996) danışanın "kendi yaşamı hakkında daha derin bir anlayışa" ulaşmasını bir başarı göstergesi olarak önerse de bu ölçümün nesnelliği ve standardizasyonu hala belirsizdir.

Sonuç ve Gelecek Araştırma Alanları

Bu çalışma ergen risk davranışını anlamak ve dönüştürmek için nörofelsefenin sunduğu yeni bir çerçeveyi ortaya koymaktadır. Model ergenin içsel dünyasındaki "mitos" ile "logos" arasındaki gerilimi bireyin kendi rasyonel ve duygusal süreçlerini anlaması ve yönetmesi için bir fırsat olarak sunar. Felsefi danışmanlık bu süreçte baskıcı bir otorite figürü olmaktan çok, ergenin kendi kendine düşünsel doğumuna (Sokratik ebelik) rehberlik eden bir ortak haline gelir. Nörobiyolojinin sağladığı kanıtlarla güçlenen felsefi sorgulama, ergenlerin risk enerjisini yapıcı bir meraka dönüştürmelerini sağlayarak sağlıklı kimlik gelişimine ve toplumsal katkıya olanak tanır. Bu modelin hem ergen psikolojisine hem de felsefi danışmanlık alanına değerli bir katkı sunması hedeflenmektedir.

Gelecek Araştırma Önerileri:

- **Pilot Uygulama Çalışmaları:** Önerilen modelin eğitim kurumlarında pilot uygulamalarla sınanması ve modelin etkililiğinin hem niteliksel hem de niceliksel yöntemlerle değerlendirilmesi gerekmektedir.
- **Niteliksel Veri Toplama:** Felsefi danışmanlık sürecinin ergenlerin öznel deneyimlerine, düşünce yapısındaki değişimlere ve yaşam felsefelerindeki dönüşümlere etkisinin derinlemesine görüşmeler ve fenomenolojik analizler gibi niteliksel yöntemlerle incelenmesi önemlidir.
- **Disiplinlerarası Eğitim Programları:** Nörofelsefe ve felsefi danışmanlığı birleştiren, uzman yetiştirmeye yönelik disiplinlerarası eğitim programlarının geliştirilmesi, bu alanda nitelikli danışmanların yetişmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

Achenbach, G.B. (1984). *Philosophische Praxis*. Jürgen Dinter.

Achenbach, G. B. (1995). Philosophy, Philosophical Practice and Psychotherapy. In R. Lahav, M. Tillmanns (Eds.). *Essays on Philosophical Counseling*, (ss. 61–74). University Press of America.

Albert, D., Chein, J., & Steinberg, L. (2013). The teenage brain. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(2), 114-120. https://doi.org/10.1177/0963721412471347

Arnett, J. (1992). Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental Review*, *12*(4), 339-373.

Arnett, J. J. (1992). Socialization and adolescent reckless behavior: a reply to jessor. *Developmental Review, 12*(4), 391-409. https://doi.org/10.1016/0273-2297(92)90015-t

Blakemore, S. (2010). The developing social brain: implications for education. *Neuron, 65*(6), 744-747. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.03.004

Brown, B. B. & Larson, J. H. (2009). Peer relationships in adolescence. Handbook of Adolescent Psychology. https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004

Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 125*(3), 367-383. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.3.367

Casey, B. J., Jones, R. M., & Somerville, L. H. (2011). Braking and Accelerating in the Adolescent Brain. *Journal of Research on Adolescence*, *21*(1), 21-33. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00712.x

Casey, B. J., Tottenham, N., Liston, C., & Durston, S. (2005). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development?. *Trends in cognitive sciences*, *9*(3), 104–110. https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.01.011

Casey, B., Getz, S. J., & Gálvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review, 28*(1), 62-77. https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003

Churchland, P. S. (2019). *Nörofelsefe*. (Ö. Yılmaz, Çev.). Alfa Yayınları.

Dahl R. E. (2004). Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1021*, 1–22. https://doi.org/10.1196/annals.1308.001

Ding, X. & Yu, F. (2022). Philosophical practice as spiritual exercises towards truth, wisdom, and virtue. Religions, 13(4), 364. https://doi.org/10.3390/rel13040364

Ding, X., Fu, S., Jiao, C., & Yu, F. (2024). Chinese philosophical practice toward self-cultivation: integrating confucian wisdom into philosophical counseling. *Religions, 15*(1), 69. https://doi.org/10.3390/rel15010069

Dürüşken, Ç. (2014). *Antikçağ Felsefesi: Homeros'tan Augustinus'a Bir Düşünce Serüveni*. Alfa Yayınları.

Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development, 38*(4), 1025. https://doi.org/10.2307/1127100

Frunză, S., Medveschi, I., Frunză, M. & Grad, N. O. (2019). Aspects Regarding Ethical Counseling in Organizations. *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, 1*8*(54), 8-24.

Gogtay, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, A. C., … & Thompson, P. M. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 101*(21), 8174-8179. https://doi.org/10.1073/pnas.0402680101

Hansen, F. T. & Amundson, N. E. (2008). Residing in silence and wonder: career counselling from the perspective of 'being'. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 9*(1), 31-43. https://doi.org/10.1007/s10775-008-9149-5

Piaget, J., & Inhelder, B. (1958). The growth of logical thinking: from childhood to adolescence: :An essay on the construction of formal operational structures. *(No Title)*. https://doi.org/10.1037/10034-000

Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: a psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health, 12*(8), 597-605. https://doi.org/10.1016/1054-139x(91)90007-k

Lahav, R. (1996). What is philosophical in philosophical counselling?. Journal of Applied *Philosophy, 13*(3), 259-278. https://doi.org/10.1111/j.1468-5930.1996.tb00171.x

Louw, D. J. (2011). Philosophical counselling: towards a 'new approach' in pastoral care and counselling?. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies, 67*(2). https://doi.org/10.4102/hts.v67i2.900

Luthar, S. S. and Latendresse, S. J. (2005). Comparable "risks" at the socioeconomic status extremes: preadolescents' perceptions of parenting. *Development and Psychopathology, 17*(01). https://doi.org/10.1017/s095457940505011x

Sawyer, S. M., Azzopardi, P., Wickremarathne, D., & Patton, G. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health, 2*(3), 223-228. https://doi.org/10.1016/s2352-4642(18)30022-1

Schuster, S. C. (1991). Philosophical counselling. *Journal of Applied Philosophy, 8*(2), 219-223. https://doi.org/10.1111/j.1468-5930.1991.tb00284.x

Shevchuk, D., Shevchuk, K., & Matusevych, T. (2022). Philosophical Counselling: Synthesis of the Essence and Modern Tendencies of Philosophy. *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, *21*(61), 48-60.

Somerville, L. H., Jones, R. M., & Casey, B. J. (2010). A Developmental Affective Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. *Journal of Research on Adolescence*, 20(2), 235-251.

Somerville, L. H. and Casey, B. (2010). Developmental neurobiology of cognitive control and motivational systems. Current Opinion in Neurobiology, 20(2), 236-241. https://doi.org/10.1016/j.conb.2010.01.006

Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 24*(4), 417-463. https://doi.org/10.1016/s0149-7634(00)00014-2

Steinberg L. (2008). A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. *Developmental review : DR, 28*(1), 78–106. https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence.* Houghton Mifflin Harcourt.

Steinberg, L. (2001). We know some things: parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence, 11*(1), 1-19. https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001

Spear, L. P. (2000). Neurobehavioral changes in adolescence. *Current Directions in Psychological Science, 9*(4), 111-114. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00072

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking.* Cambridge University Press.

Bir Sağaltım Yöntemi Olarak Geometriyle Meşgul Olmak

Yakup Kalın*

Özet

Platon'un Mouseion'unun girişinde yazılı olduğu rivayet edilen "Geometri bilmeyen hiç kimse girmesin" epigrafı, Platoncu felsefe açısından geometri ile meşgul olmanın, insanın yetkinlik yolculuğundaki önemine işaret eden nişanelerden biridir. Bu durumun açık izlerini Platon'un *Politeia* başta olmak üzere birçok diyalogundan takip etmek mümkündür. Geometri ile iştigal, özellikle klasik felsefede salt entelektüel bir etkinlik olarak kabul edilmekten ziyade insanın başta zihin ve beden sağlığını, bununla doğrudan ilişkili olarak ahlaki iyiliğini temin eden pratik bir etkinliktir. Nitekim yaşamı düzenleyecek etik ilkelerin elde edilmesinin yegâne yolu, iyice tertip edilmiş bir zihinden geçmektedir. Bunun en etkili yordamlarından biri ise geometridir. Bu açıdan geometrinin önemini takdir eden Platoncu vurgunun yankılarını, Proklos başta olmak üzere geometriyle ilgilenmiş birçok İlk Çağ veya Orta Çağ filozofunda gözlemlemek mümkündür. Bu çerçevede çalışmamızın ana amacı Kartezyen dünya görüşünün, genel olarak bilimle özel olarak ise geometriyle ahlakın birbirinden yalıtılarak ayrıştırılmasını salıklayan tutumunun aksine bu ikisinin klasik düşüncede gözlemlendiği gibi birlikte ve bütünlüklü bir şekilde düşünülebileceğini sorgulamaktır. Bu durumun güzel bir örneği olarak çalışmamızda inceleyeceğimiz İbnü'l-Heysem'in geometriye giriş mahiyetinde kaleme aldığı *Semeretü'l-hikme* adlı eseri, bilimsel bir eser olmakla birlikte bir ahlak kitabı olarak da okunma imkânına sahiptir. Öte taraftan bu çalışmada inceleyeceğimiz bir diğer eser olan Spinoza'nın *Ethica*'sı, Kartezyen düalizmin süzgecinden geçmiş olması hasebiyle, sözünü ettiğimiz birlikteliğin ve bütünlüğün modern paradigmanın perspektifinde dahi mümkün olabileceğinin garantörüdür. Yine bu çalışmada gündeme getireceğimiz gibi pedagoji, psikoloji ve nöroloji alanlarında yapılan birtakım çağdaş araştırmaların bulguları, ahlak-sağlık-geometri (matematiksel disiplinler) arasında kurulan kadim formülasyonun haklılığının bir teyidi olarak değerlendirilebilir.

Anahtar kelimeler: Geometri, Sağaltım, Sağlık, Erdem, Yetkinlik.

Contemplating Geometry as a Therapeutic Modality

Abstract

The epigraph reportedly inscribed at the entrance of Plato's Mouseion—"Let no one ignorant of geometry enter here"—serves as one of the most emblematic tokens of Platonic philosophy, signifying the pivotal role of geometry in humanity's journey toward perfection. Clear traces of this conviction can be discerned throughout Plato's dialogues, most notably in the *Politeia*. In classical philosophy, engagement with geometry was regarded not merely as a purely intellectual exercise but as a practical discipline that fosters both mental and bodily health and, by direct extension, moral well-being. The attainment of ethical principles capable of regulating human life presupposes a well-ordered mind, and one of the most efficacious means of cultivating such order is geometry itself. The Platonic emphasis on the formative and therapeutic power of geometry reverberates throughout antiquity and the Middle Ages, with thinkers such as Proclus

* Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, SBBF, Felsefe Bölümü. e-posta: yakubkalin@gmail.com.

attesting to its enduring significance. Against this backdrop, the principal aim of the present study is to reconsider—contrary to the Cartesian worldview, which tends to isolate science in general, and geometry and ethics in particular—the possibility of conceiving these domains as intrinsically unified, as they were within classical thought. A salient illustration of this unity may be found in Ibn al-Haytham's *Semeretü'l-Hikme*, composed as an introduction to geometry, which may be read not only as a scientific treatise but also as a work of moral philosophy. Likewise, Spinoza's *Ethica*—though composed under the shadow of Cartesian dualism—demonstrates that such unity and integrity remain conceivable even within the framework of modernity. While the *Ethica* is conventionally approached as a treatise on ethics, it is rigorously structured according to the geometric method and replete with explicit geometrical references. Finally, this study also considers recent findings in pedagogy, psychology, and neuroscience, which substantiate the ancient intuition that mathematical disciplines, moral formation, and human well-being are profoundly interrelated.
Keywords: Geometry, Therapy, Health, Virtue, Perfection.

Giriş

Kadim zamanlarda filozof, filozofluğuyla bütünleşmiş bir biçimde şair, kâhin, yasa koyucu veya şifacı kimliklerini de taşımaktadır. Bilgeliğin tüm boyutlarını kendisinde toplayan filozofun ve çok yönlü felsefi etkinliğin, ontolojik ve epistemolojik yetkinlikle sarmalanmış bir biçimde ahlaki yetkinliği de amaçladığı doksografi külliyatından izlenebilir. Elbette filozof kimliğinden, felsefi etkinlikten ve ahlaki yetkinlikten yalıtılamaz bir biçimde Antik Yunan kültür dünyasına işlemiş olan Asklepiadik gelenek ve şifacılık doğrudan etiko-politik gönderimlere sahiptir. Söz gelimi erken dönem Pythagorasçıların şehir şehir dolaşıp insanları, felsefi (y)etkinliğe ve erdemli bir yaşama davet etmekle birlikte şifacılık yaptıkları anlatılır. Ya da *Apollo Ouliades* ve *Iatromantis* sıfatlarına sahip olduğu kaydedilen Parmenides'in, sözü edilen Asklepiadik geleneğin bir temsilcisi olduğu; Sokrates'in erdemli yaşamı neticesinde gölgeler dünyasından kurtuluşunu Asklepios'a yaptığı göndermeyle kutlaması bu durumun örnekleri arasında zikredilebilir.

Ahlakın, sağlıkla (*hygeia*) veya sağaltımla (*iasis/therapeia*) doğrudan ve içkin ilişkisi sadece erken dönem Asklepiadik gelenekte değil -bunun, antik dönemde rakibi olan ve sonraları yerini alan- Hippokratik gelenekte de sıklıkla vurgulanan bir hususdur ve neredeyse modern tıp paradigmasının kuruluşuna kadar geçerliliğini sürdürmüştür. Hippokratik gelenekte hekim, hem biyolojik hem de ruhsal sağlıkla ilgilenir. Biyolojik

düzlemde unsurların dengeliliğine koşut olarak ruhsal sağlık, itidal anlamına gelen ahlaki iyilikten başkası değildir. Dolayısıyla bedensel ve ruhsal sağlık için ahlaki yaşam; ahlaki yaşam için ise aklın egemenliği gereklidir. Bu çerçevede Platon felsefesinde iyice aşikâr olduğu üzere aklın, iştiha ve öfke üzerindeki hâkimiyeti erdemli ve itidalli bir hayat anlamına gelir. Aklın diğer iki kısım üzerindeki hâkimiyetinin yöntemi ve simgesi ise geometri ve diyalektiktir. Öyleyse geometri veya diyalektik gibi zihinsel pratikler, salt entelektüel yöntemler olmayıp erdemle ve dolayısıyla sağaltımla/sağlıkla doğrudan ve içkin bir ilişki içerisindedir. Bu çalışmada yukarıda verilen argümanın geçerliliği pre-modern dönem için Platon, Proklos ve İbnü'l-Heysem'den; modern dönem için ise Spinoza'dan hareketle araştırılacaktır. Bunlara ilaveten matematik/geometri ile meşguliyetin psikolojik sağlık açısından faydalarına ilişkin çağdaş bilimsel bulgular değerlendirilecektir.

1. Antik Dönemde Geometri ve Ruhsal Sağlık/Sağaltım: Platon ve Proklos

Olympiodoros'un (1902, s. 9) kaydettiğine göre Platon'un *mouseion*unun girişinde yazılı olan "Geometri bilmeyen hiç kimse girmesin" (*Ageōmetrētos mēdeis eisitō*) şeklindeki epigraf, modern bir zihinde oluşturduğu çağrışımın aksine yalın olarak epistemolojik veya metodolojik bir talep değildir. *Mouseion* da sadece matematiğin veya felsefenin öğretildiği bir derslik olmayıp *mousa*lara adanmış kutsal bir mekândır. Bunun da ötesinde Platon felsefesinin ontoloji, epistemoloji, aksiyoloji veya sair felsefi kompartımanlara ayrılması, Platoncu dünya görüşünün dokusuyla uyumlu olmaktan ziyade modern bir kategorizasyondur. Nitekim bilindiği üzere *Politeia*'da verilen "Bölünmüş Hat Analojisi" hem epistemolojik hem de ontolojik bir muhtevayı girift bir biçimde bünyesinde barındırır. Duyusal bilgi düzeyi ile akli bilgi düzeyi arasındaki fark aynı zamanda farklı ontolojik mertebelerin temaşası anlamına gelir. İnsanın, gölgelerin oluşturduğu yanılsamalar dünyasından kurtulmasını sağlayan diyalektikle birlikte geometri, hem zihnin soyutlama yeteneğine ve bu çerçevede kurulmuş bir tür akıl yürütmeye hem de duyusal olandan arınmış soyut nesneler âlemine işaret eder. Esasında bu ontolojik ve epistemolojik konumlanış, etiko-politik dünyayla

da doğrudan ve karşılıklı bir şekilde ilişkilidir. Zira klasik felsefede ve özellikle Platon'da sözü edilen ontolojik kavrayış, etiko-politik dünyanın ilkelerinin rölatif olmayan standartlarıdır. Buna karşılık, bu türden bir kavrayışa ulaşmanın şartı erdemli bir yaşamdır.

Biraz daha detaylandıracak olursak "Bölünmüş Hat Analojisi", ontoloji ve epistemolojiyle ilişkili bir analoji olduğu kadar etikle ve hatta politikayla ilişkilidir. Hattın, içeriği geometri ve diyalektikle oluşturulmuş *dianoia*ya tekabül eden kısmı, ontolojik ve epistemolojik bir yetkinliği gerektirir (Bkz. Plato, 1997, ss. 1130-1132; Opera IV [*Politeia*] 509d-511e). Bu yetkinlik, aynı zamanda ahlaki düzlemdeki bir arınmayı önkoşul olarak koyar. Başka bir anlatımla ontolojik hiyerarşide ideaların temaşasını mümkün kılan epistemolojik yetkinliğin önkoşulu ahlaki bir arınmadır. Bu, mağara alegorisinde, esirin mağaranın kapısına doğru çıktığı ruhani yolculukta çektiği zorluklarla sembolize edilir. Dolayısıyla geometri, Platoncu düzlemde -Newtoncu fizikte, çağdaş mühendisliklerde veya uygulamalı alanlardaki kullanımının aksine- tam olarak duyusal olandan soyutlanmış ve bunu da ahlaki yetkinlikle sağlamış bir zihinsel etkinliği temsil eder. Bu düzlemde modern dönemde yekdiğerinden ayrışan ontoloji, epistemoloji ve etiğin Platon felsefesinde birbirlerinin gerek ve yeter şartı olan, birbirlerini "ancak ve ancak" bağlacıyla sarıp sarmalayan disiplinler olduğu belirginleşir. Buna elbette politika da eklenebilir ki filozof kralın, hayatının çocukluk dönemlerinden itibaren kat etmesi gereken yolculuğun önemli bir kısmını aritmetik, geometri, astronomi ve harmoni gibi disiplinleri içeren matematiksel bir eğitim programı oluşturur (Plato, 1997, s. 1151; Opera IV [*Politeia*] 536d). Nitekim bu program pratik ve pragmatik amaçlarla değil ruhun karanlıktan aydınlığa, oluştan (*genesis*) varlığa (*ousia*) yöneltilmesi için belirlenmiştir (Plato, 1997, ss. 1135, 1143; Opera IV [*Politeia*] 518a; 526e-527a).

Platon felsefesinde geometrinin ontolojiyle, epistemolojiyle, ahlakla ve politikayla ilişkisi bu çerçevede özetlenebilir. Çalışmamız açısından farklı unsurları da barındıran bu ilişki yumağının taşıdığı en önemli bileşen, ahlakın ve dolayısıyla

geometrinin sağlıkla ve sağaltımla ilişkisidir. Sağlığı hem beden hem ruh hem de ikisi arasındaki uyum, itidal ve düzen çerçevesinde ele alan Platon açısından ruhta sağlanacak adalet ve uyumla bedende sağlanacak adalet ve uyum mutlak bir koşutluk içerisindedir. Erdem, ruhun sağlığı (*hygeia*) ve iyi durumu (*eueksia*) iken kötülük (*kakia*), onun hastalığıdır (*nosos*) (Plato, 1997, ss. 1076; Opera IV [*Politeia*] 444d-e). Bunun gibi sağlıkla ahlak arasındaki koşutluk tüm klasik tıp literatüründe de açıkça teslim edilir. Aklın, öfke ve iştihadan kaynaklanan tüm dürtüler üzerindeki hâkimiyeti ve böylelikle itidali temin etmesi, bedeni oluşturan dört sıvı -*hılt*- arasında kurulacak denge ve uyumla, biyolojik sağlıkla, doğrudan ilişkilidir. Yani bedende sağlanacak bir uyum ve denge, aklın öfke ve iştiha üzerindeki kontrolü için gerekli zemini oluşturacaktır.

Hekimlik sanatının (*iatrikē tekhnē*) sadece biyolojik sağlıkla değil ruhsal sağlıkla da ilgilenmesi gerektiğini ve ayrıca ikincisinin birincisine nispetle çok daha önemli olduğunu düşünen Platon'a göre ruhun sağaltımı ihmal edilirse bedensel sağlığın teşekkülü imkânsızdır (Plato, 1997, ss. 643-644; Opera III [*Kharmidēs*] 156e-157b). Ruhsal sağlık için gerekli olan eğitim ve öğretim faaliyetinde ise aslan payı matematik ve geometriye verilir. Zira erdemli ve iyi yaşam açısından önemine binaen yurttaşlık ve ahlak eğitiminde zorunlu kılınan; en tanrısal olan (*theiotatos*); zihni disipline eden ve ruhu hakikate yönlendirip eğiten bilimler arasında başta geometri olmak üzere astronomi, aritmetik, harmoni ve müzik gibi matematiksel disiplinler gösterilir (Bkz. Plato, 1997, ss. 1142-1143, 421, 446-448, 1631-1633; Opera IV [*Politeia*] 526a-e; Opera II [*Philēbos*] 33b, 57a-58e; Opera V [*Epinomis*] 990a-992a). İşte tüm bunlar dikkate alınacak olursa, modern araştırmalar ışığında kesinliği kuşku uyandırsa da, Platon felsefesi ile oldukça uyumlu olan "Geometri bilmeyen hiç kimse girmesin" epigrafının ardındaki anlam dünyası ortaya çıkar.

Platon'un matematiksel disiplinlere verdiği önemin kökeninde kuşkusuz Pythagorasçı eğilimleri bulunmaktadır. Zamanında Yunan entelektüel dünyasında irrasyonel sayıların yarattığı keşmekeş neticesinde aritmetiğin bir anlamda geri plana

itilmesi ve bunun yerini geometrinin alması sözü edilen etkilenimi gölgelemez. Sadece, geometri matematiksel disiplinleri temsilen öne alınmıştır. Öte taraftan belirtmek gerekir ki, Pythagorasçı gelenekle açıkça rekabete giren Aristoteles açısından durum Platon'un düşündüğünden farklıdır. Zira matematik ve içerdiği disiplinler, kesinlik, soyutlama ve tümdengelim hususlarında bir fayda sağlasa da matematiksel-geometrik nesneler, Platon'un öne sürdüğünün hilafına duyusal dünyaya aşkın bir ontolojik bir mertebeyi temsil etmez; bilakis duyusal dünyaya içkindir (Aristotle, 1995, ss. 128-129, 1701-1703 [79a, 1076a-1077b]). Aritmetik ve geometri varlığın sadece bir yönünü incelerken canlı varlıkların incelenmesi hususunda matematiksel yöntemler iş görmez (Aristotle, 1995, s. 995 [639b]). Dolayısıyla etikle, ahlaki yetkinlikle ve erdemli yaşamla matematiksel-geometrik etkinlik arasında doğrudan ve içkin bir ilişki bulunmamaktadır (Aristotle, 1995, s. 1730 [1094b]). Felsefi disiplinler arasındaki sınırların kendisiyle belirginleştiği bilinen Aristoteles'in bu yönünün, çalışmamızın üçüncü bölümünde detaylandıracağımız üzere, matematiksel disiplinleri, metodolojik düzlemde önemseyen modern yaklaşımla örtüştüğü ifade edilebilir.

Platon'un erdemli yaşam, sağlık ve matematiksel disiplinler arasında kurduğu ilişki, Aristoteles felsefesinde sürdürülmemiş olsa da Pythagorasçı-Platoncu felsefelerin Helenistik Dönem'de, Yeni-Platonculuk temsilinde yeniden gündeme gelmesiyle bir kez daha görünür hâle gelir. Eukleides'in kendisinden önceki geometrik literatürü toparlayıp sistematize ederek ortaya koyduğu *Elemanlar*'ına (*Eukleidou Stoikheia*) yazdığı şerhle bilinen Proklos hem matematiğin erdemle ilişkisine dair ileri sürülen itirazlara yanıt verme girişiminde bulunur hem de etik ve erdemli yaşamla matematiksel disiplinler arasındaki ilişkiyi, Platon'a ve Pythagoras'a referansla birçok kez anar. Onun açısından geometri, Platon'da da görüldüğü gibi ruhu oluştan varlığa, duyusal âlemden akledilir varlıkların âlemine yönlendiren; "ruhun gözünü arındırarak duyuların bütün varlığı kavramamıza engel olan perdelerini kaldıran"; aklı uyandıran bir disiplindir (Proclus, 1970, ss. 17, 23-24; 38). Kozmik düzende de karşılığı bulunan matematik bunu sağlar. Zira matematiksel disiplinler doğaları gereği arındırıcıdır ve hatta özellikle geometri, Proklos açısından adeta ruhun inisiyatik bir rehberidir (Proclus, 1970, ss. 19,

38; 110-111).[1] Bu yönüyle de matematiksel disiplinlerle meşguliyet insan karakterine düzen ve harmoni aşılar ve onu ahlaki düzlemde yetkinleştirir; erdemlere dair orantıları "kimi zaman sayılarda, kimi zaman hareketlerde, kimi zaman da müzikal uyumlarda" verir "ve böylece kötülüğün aşırılık ve eksikliklerini karşıtlık yoluyla açığa çıkarır" (Proclus, 1970, s. 21).

Pre-modern dönemde, özellikle Pythagorasçı ve Platoncu geleneklerde geometri ve ruhsal sağlık arasındaki ilişkinin altını çizen örnekler veya temsilciler elbette burada sunulandan çok daha fazlasıdır ve mezkûr argüman detaylıca serimlenebilir. Fakat meseleyi burada sınırlandırıp İslam düşüncesinde benzeri bir eğilimin bulunup bulunmadığını araştırabiliriz.

2. İslam Düşüncesinde Geometri ve Ruhsal Sağlık: İbnü'l-Heysem Örneği

Platon, Aristoteles, Plotinos (ve Proklos) çizgisinin İslam felsefesinde de Fârâbî, İbn Sînâ gibi ünlü temsilcilerle sürdürüldüğü bilinen bir husustur. Fakat geometriyle ruhsal sağlık arasındaki ilişkiye işaret etmesi bakımından en rafine örneklerden birini, İbnü'l-Heysem'in (ö. 1040) verdiğini ifade edebiliriz. Esasında matematik, optik ve doğa felsefesiyle ilgilenen; deney ve gözleme verdiği önemle modern bilim anlayışına giden yolda önayak olan İbnü'l-Heysem, geometriye giriş niteliğindeki *Semeretü'l-hikme* adlı risalesinde sözü edilen ilişkiyi vurgular. Ana hatlarıyla, hiçbir faydasının bulunmadığı şeklindeki iddiaların hilafına felsefenin neden gerekli olduğunu ve faydalarını sayıp döker. Buna ilaveten geometriyi (*hendese*) felsefe için zorunlu bir

[1] "İşte öğrenme, ruhta bulunan ebedi ilkelerin hatırlanmasıdır (*mathēsis*). Bu nedenle özellikle bu ideaların hatırlanmasını sağlayan çalışmaya öğrenme bilimi (*mathēmatikē*) denir. Dolayısıyla bu bilimin işlevi, nasıl bir şey olduğu, adından anlaşılır: O, doğuştan gelen bilgiyi (*emphytos gnōsis*) harekete geçirici, aklı (*nous*) uyandırıcı, zihni (*dianoia*) arındırıcı (*kathartikon*), varlık (*ousia*) bakımından bizde bulunan ideaları (*eidē*) açığa çıkarıcı; doğumla birlikte kazandığımız unutkanlık ve bilgisizliği ortadan kaldırıcı, zihni akıldışı bağlarından kurtarıcıdır. Ve tüm bunlar, bu bilimin gerçek hamisi olan Tanrı'ya uygundur. O Tanrı ki, zihinsel armağanları görünür hale getirir, her şeyi ilahi ilkelerle (*logoi*) doldurur, ruhları akla (*nous*) yöneltir ve derin bir uykudan uyandırır, onları sorgulama yoluyla kendilerine döndürür, doğurtma (*maieutikē*) sanatıyla olgunlaştırır ve saf aklın bulunmasıyla kutsal yaşama (*makaria zōē*) yöneltir. Biz de bu eseri O'na adayarak, matematik biliminin teorisini tasvir etmeye başlıyoruz" (Proclus, 1970, s. 38; 1873, ss. 46-47).

başlangıç noktası olduğunu ifade ederek *Elemanlar*'a ilişkin kısa bir şerh/betimleme kaleme alır (İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 38-39). Risalenin neredeyse sadece yarısı bilindik anlamıyla geometrik bir muhtevaya sahiptir. Buna hazırlık niteliğinde olan diğer kısım ise ahlaki bir içeriğe sahiptir.

İbnü'l-Heysem'in (2022, ss. 34-37) "her şeyin hakikatinin ilmi ve faydalı her şeyin icra edilmesi" şeklindeki felsefe tanımıyla; nefsin kuvveleri hakkında iştiha (*el-kuvvetü'ş-şehvâniyye*), öfke güdüleri (*el-kuvvetü'l-gadabiyye*) ve düşünce gücü (*el-kuvvetü'n-nâtıka*) şeklindeki Platoncu tasnifle; bunların Aristotelesçi oranda olması gerektiğini vurgulayarak başlayan mezkûr risalesi açısından insan, sahip olduğu akli kuvve sayesinde mutluluğu talep etmek durumundadır. Mutluluk ise "özü gereği (*lizâtihi*) iyi" olan mutlak iyiliğin hakikatini idrak etmektir (İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 48-49). Dolayısıyla sadece insana özgü olan, şeylerin hakikatinin ilmi ve faydalı her şeyin icrası şeklinde betimlenen felsefe, mutlulukla doğrudan ilişkilidir ve hatta mutluluğun yegâne kaynağıdır (İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 50-51). Öyleyse şeylerin hakikatini bilmeyi talep etmeyen ve faydalı şeyleri uygulamaya dökmeyen biri, potansiyel (*bi'l-kuvve*) insandır, yani tam anlamıyla insan değildir. Başka bir ifadeyle filozof aktüel (*bi'l-fiil*) insanken; filozof olmayan, eksik insandır (*insân-ı nâkıs*) (İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 52-53). Filozof, şeylerin hakikatini bilmeyle -ilkelerini, illetlerini, sebeplerini bilmesi sayesinde- fillerinde Allah Teâlâ'ya benzer. Bu nedenle felsefe şu şekilde de tanımlanabilir: "Felsefe, insanın fiillerinde -gücü nispetince- Allah Teâlâ'ya benzemesidir". Felsefenin uygulamaya dönük kısmını temsil eden faydalı şeyleri icra etmek arasında hane yönetimi veya "nebevi siyaset" adı verilen toplumun yönetimi sıralanabilir. Fakat bunların başında sağlığı korumak (*hıfzu's-sıhha*) ve iyileşme tedbirleri (*hîletü'l-bür'*) gelir. "Ahlakın ıslahı" ismiyle de anılan tıp sanatı tek bir kişi ile ilgilidir (İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 54-55).

Bu düzlemde felsefe, salt entelektüel bir söylem olmayıp uygulamaya dönük yönü ihmal edildiği takdirde fonksiyonunu icra edemez hale gelen çift kanatlı bir etkinliktir. Felsefenin insanın mutluluğunu temin eden; onu diğer canlılardan ayıran ve nihai

kertede tanrısallaştıran işlevi ancak ve ancak teori-pratik bütünlüğü içerisinde gerçekleşir. Yukarıda da belirttiğimiz üzere felsefenin pratik karşılıklarının başında sağlığın korunması gelir. O hâlde birisi, fiilî-aktüel bir insana dönüşme, başka bir ifadeyle, insanlığını kazanma yolunda felsefeyle nasıl meşgul olabilir? Tam anlamıyla insan olmak veya insanlığını kazanmak kimi zorluklara göğüs germeyi gerektirir. Zira felsefeyle meşgul olmak da zorlu bir uğraştır. Fakat bu yolculuğu önceden yapmış tecrübeli isimler birtakım yöntemler ve takip edilmesi gereken bir sıradüzen önermiştir ki, İbnü'l-Heysem'e göre geometri bunun ilk aşamasıdır. Filozofların ilk sıraya geometriyi koymasının nedeni, bu sanat sayesinde kişinin, doğru, zorunlu öncüllerden çıkan, kesin bilgi veren kıyasa, *burhan*a alışmasıdır. Geometri sayesinde burhanın biçimsel yapısı, insan zihnine iyice yerleşir. Bu giriş/başlangıç süreci zorlu olabilir ve elbette sabır ve emek gerektirir. Bu nedenle geometri başta olmak üzere matematiksel disiplinlere *ilmü'r-riyâza* adı verilmiştir (İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 58-61). İslam tasavvuf düşüncesinde de terminolojik düzlemde kullanılan ve alıştırmak, terbiye etmek gibi anlamlara gelen riyazet sözcüğü esasında eski Yunancadaki *askesis* kavramının tam karşılığıdır. Tüm Batı düşüncesine damgasını vuran ve çeşitli formlarda karşımıza çıkan *askesis* kavramı, matematiksel disiplinlere ontolojik, epistemolojik ve etiko-politik cihetlerde bilhassa önem veren ve etkisi en güçlü şekilde Platon felsefesinde karşımıza çıkan Pythagorasçı geleneğin miraslarından biridir.

İbnü'l-Heysem açısından geometri, kendilerinden on beş ilmin türediği dört kısımdan oluşmaktadır: şekillerin bilgisi, sayıların bilgisi, müzik ve astronomi (bkz. İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 60-71). Bunlardan müzik (*ilmü't-te'lîf*), nefse sükûnet vermede, gerekli durumda nefsi yumuşatmada ya da güçlendirmede kullanılır. Ki bununla ahlaki erdem arasında sıkı bir yakınlık bulunur. Nitekim bu ilim sayesinde hastalık sağlığa, cimrilik cömertliğe, hüzün neşeye tebdil edilebilir ya da bunların tam tersi de mümkündür. Dolayısıyla müzik, "canlıların mizacını ve nefislerin ahlakını değiştirebilir". Müzikteki ritmik hareket, göksel kürelerin ritmik hareketine benzer ki, gezegenlerin de canlıların mizaçlarını ve ahlaklarını değiştirmesi söz konusudur (İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 68-69). İlginç bir şekilde bu disiplinleri, geometrinin alt

birimleri olarak sıralayan İbnü'l-Heysem açısından geometri, insanın zekâsını keskinleştirir, zihnini arındırır, ahlakını güzelleştirir (İbnü'l-Heysem, 2022, ss. 110-111).

Buna mukabil belirtilmelidir ki, İbnü'l-Heysem açısından geometri, Platon'daki gibi ontolojik düzlemde ayrı bir âleme işaret eden bir ilim olmaktan ziyade âlet ilmidir. Genel olarak İslam düşüncesinde sağlıkla ahlak; erdemle felsefe; felsefeyle zihnin arındırılması arasındaki kopmaz ilişkiyi formüle eden pek çok örnek zikredilebilir. Fakat bu örneklerin yine pek çoğu zihnin arındırılması hususunda öncelikli olarak başka bir âlet ilmini, mantığı, işe koşar. Yukarıdaki gibi kısaca özetlenebilecek ve çarpıcı kısımları öne çıkarılabilecek mezkûr risaleyi çalışmamız açısından özel kılan husus, İbnü'l-Heysem'in geometriyi veya riyâzî ilimleri, mantıktan önce gelen disiplinler olarak belirlemesidir. Öte taraftan, matematiksel bilimler ve geometri, etikle ilişkisi hususunda önemli bir kırılmayı yedeğinde taşımasına rağmen modern dönemde de değerini korumuştur.

3. Kartezyen Kırılma Anında Geometri ve Sağaltım: Spinoza

Felsefenin ilk dönemlerinden modern dönemin başlangıcını imleyen Kartezyen kırılma anına kadar diğer felsefi disiplinlerle ahlak arasında bulunan zorunlu ilişki çeşitli görünümlerle karşımıza çıkar. Ontoloji, epistemoloji, aksiyoloji bütünlüğü ve dolayısıyla matematik ve geometriyi içeren formel bilimler ile erdemli yaşam bağlantısı, Platoncu eğilimi güçlü öğretilerde içkin bir ilişki şeklini alır; Aristotelesçi eğilimi güçlü öğretilerde ise metodolojik boyutta önem arz eder. En genel ifadesiyle ahlaki düzlemde erdemli bir hayat sürmeyen birinin, sağlıklı oluşundan ve zihninin arılığından bahsedilemez. Önceki bölümlerde ifade ettiğimiz gibi ahlak-sağlık-zihin saflığından oluşan üçgen, özne ile hakikatin ontolojik ve epistemolojik tecrübesi arasında gerilmiş etik dolayımı gerektiren formülasyonu bize verir. Başka bir ifadeyle hakikatin tecrübesi erdemli bir yaşamı zorunlu kılar; bu da ruhsal sağlığın yerindeliği anlamına gelir. Bunun yegâne yolu zihnin disipline edilmesinden; aynı şekilde zihnin arındırılmasının yolu erdemli yaşamdan geçmektedir. Dolayısıyla erdemli yaşam ile

zihin arılığı/saflığı arasında karşılıklı bir gerektirme ilişkisi bulunur. Aristotelesçi öğretilerde matematiksel disiplinlerin öncelikli yerini mantık alsa da -en zayıf görünümüyle bir araç olarak geometri temsilinde- matematiksel disiplinler zihnin saflığını temin eder.

Descartes ile başlatılan modern dönemde felsefede yaşanan en önemli kırılmalardan biri öncelikle epistemolojik ve metodolojik sorunların ön plana çıkması olmuştur. Zira dönemin ruhu açısından eşyanın hakikatine ilişkin kesin bilginin elde edilmesi yolunda benimsenecek metodolojik stratejiler çok önemlidir. Özellikle on yedinci yüzyılın rasyonalist akımı açısından metodolojik stratejinin teşekkülünde matematiksel disiplinlerin rolü belirgindir. Her şeyden önce yüzyılların niteliksel fiziği matematiksel bir dille ifade edilmeye başlanmıştır. Hatta "Analitik Geometri"yi kuran Descartes veya geliştirdiği diferansiyel kavramıyla Leibniz, matematik tarihinde kritik yerlerini almıştır. Burada sıralayamayacağımız pek çok örnek söz konusu dönem ve sonrasında felsefe ile matematiksel disiplinler arasında derin bir münasebetin mevcudiyetini ifade eder. Öte taraftan dönemin -zamanla felsefi disiplinler arasındaki ayrımları belirginleştirecek olan- epistemolojik arayışları İlk Çağ veya Orta Çağ felsefelerinde özne ile hakikatin bilgisi arasında bulunduğu varsayılan etik dolayımın buharlaşmasına neden olur. Başka bir ifadeyle İlk Çağ veya Orta Çağ'da 'erdemsiz filozof' şeklindeki ifade öbeği en azından teorik düzlemde saçmadır. Fakat Kartezyen kırılma anıyla birlikte özne ile hakikatin bilgisi arasına bir koşul olarak yerleştirilen ahlaki yaşam bir zorunluluk olmaktan çıkar. Ahlak, doğaya dönük felsefi etkinliğin doğrudan ve içsel değil, dolaylı ve dışsal bir konumunda yer alır. Bu düzlemde matematiksel disiplinlerin öneminin, ahlaki açıdan iyileştirici, ruhsal anlamda sağaltıcı ve nihayetinde bir tür aydınlanmayla özneye hakikatin bilgisini açan yönlerinden kaynaklanmadığı ifade edilebilir. Descartes felsefesinin de tanıklık ettiği üzere matematiksel disiplinler metodolojik noktada önemlidir; bunların ahlaki yaşamla doğrudan bir ilişkisi yoktur. Hakikatin bilgisi özneye açılmaktan ziyade, matematiksel araçlarla donatılmış özne hakikatin kesin bilgisini ele geçirebilir (Descartes, 1984, ss. 44-49).

Modern Dönem'in matematikle ve özellikle geometriyle ahlak, dolayısıyla ruhsal sağlık arasındaki ilişkiyi teslim etmesi açısından en dikkat çekici ismi kuşkusuz Spinoza'dır. Esasında Descartes ve Leibniz gibi meslekten bir matematikçi olmayan ve Descartes'ın açtığı çığırdan derinden etkilenen Spinoza, kendisinden olanca istifadesine rağmen pek çok açıdan Kartezyen düalizmi aşmaya teşebbüs eder. Bu girişimin konumuz açısından en önemli yönü kuşkusuz ontoloji ve epistemolojiyle etiğin Kartezyen düzlemin farklı eksenlerine yerleştirilmesine getirdiği itirazdır. İşte Spinoza felsefesi klasik görünümlerinde olduğu gibi ontoloji ve epistemolojiyle etik arasında kurulması gereken kopmaz ve zorunlu ilişkiyi tekrar önerir. Bu nedenle *Ethica*'nın ilk bölümü ontoloji, ikinci bölümü psikoloji (veya epistemoloji), son üç bölümü ise etik üzerinedir. Eserin özelliklerinden bir diğeri ise geometrik yöntem ile inşa edilmiş olmasıdır.

Geometrik yöntem, Descartes örneğinde, pek çok on yedinci yüzyıl filozofu için geometrinin içerdiği göz kamaştırıcı kesinlik nedeniyle oldukça verimli bir metodolojik araç olarak öne çıkar. Filozofların bu yöntemi, Hobbes'taki gibi bir politik teori inşa etmek, Descartes'ta görüldüğü gibi metafiziğe kesinlik kazandırmak üzere kullandığı vakidir. Spinoza ise etik teorisine kesinlik kazandırmak için kullanır; onun, etik ve bunun zemini mahiyetinde olan metafizik ve psikoloji hususunda benimsediği katı deterministik tutumla en uyumlu yöntem geometrik yöntemdir. Şöyle ki zaten "Tanrı'da olan doğada" bozulması imkânsız olan, her daim geçerli ve katı bir determinist tutarlılıkla işleyen Tanrı/doğa yasaları bulunur. İnsan, bedeniyle ve zihniyle bu doğanın bir parçasıdır. Zihnini uygun bir yöntemle arındırabilmeyi başardığı takdirde sözü edilen yasaları kavrayabilir. Yasayı kavrayan insan, başka türlü gerçekleşmesi mümkün olmayan şu anki hâlin neden bu hâlde olduğunu da kavramış olur. Bu kavrayış ise yüksek düzeyli bir neşeyi (*laetitia*) beraberinde getirir. Bununla birlikte insanın söz konusu kavrayışa ulaşmasını engelleyen ve fakat yine doğadan kaynaklanan kimi hassaları bulunmaktadır: Duygular. Yetkin olmayan insanda akıl, duyguların esareti altındadır. Doğadaki determinasyonu kavrayamamış insan, oluşun gerçekleşme düzenine karşı geliştirdiği direnç nedeniyle kederden (*tristitia*) kaynaklanan negatif

duygusal durumlarla kendi kudretini ve varolma kapasitesini zayıflatır (Spinoza, 1985, ss. 500-501 [EIII, Ö11A]). Buna mukabil zihnini arıtarak aklını özgürleştirdiği takdirde doğada cari olan determinasyonu idrak eder ve neşeden kaynaklı duygusal durumlarla kendi varolma kapasitesini ve kudretini artırır. Ki, bu da ahlaki yetkinlik (*perfectio*) anlamına gelir. Başka bir ifadeyle kedere bulanmış bir insanın ahlaki düzlemde yetkinliğinden söz edilemez. Aklını özgürleştirerek ahlaki yetkinliğe yani neşeye ermiş kişi ise Tanrısal bir bakış (*sub specie aeternitatis*) kazanır ve hatta Tanrısallaşır.

Metafizik ile başlayan ve insanın nihai yetkinliği ile sonuçlanan bu yapının katı bir determinasyonu ifade ettiğine yukarıda işaret edildi. Genel olarak mekanistik bir dünya görüşüne tabi olan on yedinci yüzyıl felsefesinin varsaydığı 'Doğa'da işleyen determinist kesinlik ile geometri disiplininin taşıdığı kesinlik arasında sıkı bir benzerliğin ve hatta denkliğin bulunduğu düşünülmektedir. Nitekim Spinoza'nın eserini geometrik yöntemle inşa etmesi de bu düşünceden kaynaklanır. Belirtmek gerekir ki bizatihi geometriyle geometrik yöntem arasında ince bir nüans bulunur. Geometrik yöntem, geometrinin çalışma prensiplerini taklit eder; doğrudan geometriyle anlamdaş değildir. Bu nedenle geometrik yöntemin Spinoza felsefesinin içsel ya da dışsal/biçimsel bir bileşeni olup olmadığı hususunda bir tartışma araştırmacıları meşgul etmektedir. Bu tartışmanın doğru yanıtı ne olursa olsun geometrinin çalışma prensiplerini taklit etmek suretiyle geometrik yöntemi, metafizikten insanın ruhsal sağlığı -neşe- anlamına gelen ahlaki yetkinliğe kadar neredeyse hatasız bir şekilde işletmek, bir önceki bölümde İbnü'l-Heysem'in dilinden ifade ettiğimiz gibi ciddi bir geometrik talimi, riyazeti gerektirir.

Öklid-dışı geometri kuramlarının, determinizm karşıtı öğretilerin henüz gelişmediği ve mekanist dünya görüşünün egemen olduğu bir dönemde Spinoza'nın Kartezyen ayrıma rağmen metafizikle etik arasındaki klasik ilişkiyi geometri dolayımıyla yinelemesi ilginçtir. Zira Descartes'la başlayan modern düşünce açısından genel olarak metafizik, doğa felsefesi veya epistemoloji farklı şeylerdir; etik, erdemli yaşam veya ahlak başka bir şey. İşte yukarıda da belirttiğimiz gibi Spinoza felsefesi

tıpkı İlk Çağ ve Orta Çağ düşüncelerindeki gibi bu bariyeri aşar. Bir farkla ki selefleri, zaman zaman ahlaki yaşama öncelik vermekle birlikte, genellikle ahlaki yaşamla zihnin arınmasını eş-zamanlı etkinlikler olarak ortaya koyarken Spinoza zihnin arındırılmasını ahlaki yaşam için ön koşul olarak kabul etmiştir.

4. Çağımızda Bir Sağaltım Tekniği Olarak Geometri Kullanılabilir mi?

Spinoza'nın düalist karakterli Kartezyanizm'e karşı geliştirdiği monist felsefesine rağmen yirminci yüzyıla kadar felsefe disiplinleri arasındaki ayrımlar iyice netleştirilir; metafizik ve doğa felsefesi tabanlı bilimler dahi felsefeden sırayla ayrılır. Bu düzlemde herhangi bir bilimle ahlak arasında içsel ve zorunlu bir ilişkinin bulunmadığı varsayılır. Öyle ki yaşanan dünya savaşlarının veya toplumsal, politik düzlemde gerçekleşen sair olumsuz durumların faturasının bilime kesildiği; böylelikle bilim karşıtı hareketleri doğduğu dahi vakidir. Bu düşüncenin bir hakikat payına sahip olup olmadığı tartışması bir kenara bilim, ekonomi, politika gibi toplumsal yapıların ahlaki açıdan taşıdığı nötralite veya boşluk; iş etiği, bilim etiği, çevre etiği, tıp etiği, medya etiği gibi haricî ikamelerin aranmasına yol açmıştır. Bu durumun gerekçesi büyük olasılıkla felsefe ile bilimlerin, bilimler ile ahlakın; ahlak ile sağlığın bütünlüğünü öngören holistik bir perspektifin eksikliğidir. Zira klasik dönemde saçma bir kalıp olarak addedilen "erdemsiz filozof" ibaresinin "saçmalığı" modern bilimler açısından mantıksal bir zorunluluk değildir. Bu, elbette, modern dönem filozoflarının veya bilim insanlarının ahlaksızlığına işaret etmez. Sadece ahlakın, klasik dönemdeki gibi bilimler için zorunlu ve içkin bir koşul olmadığını ifade eder. Yukarıda kendisine kısaca değinilen, bilimsel faaliyetin ahlaki meşruiyeti hususunda ortaya çıkan tartışmanın nedeni de budur. Öyleyse ahlaki düzlemde yetkin olmayan biri pekâlâ filozof yahut bilim insanı olabilir. Zaman zaman bu türden negatif durumlarla görünür olan boşluğun, en azından bilimsel icranın sınırları içerisinde giderilmesi için "Bilim Etiği" türünden dışsal ikameler bilim insanlarına sunulur.

Bu meseleyi çalışmamızın konusu çerçevesine çekecek olursak günümüzde matematikle veya geometriyle meşguliyetin ahlaki yaşamla ne türden bir alakasının

bulunduğu sorulabilir. Spinoza gibi filozoflara rağmen Kartezyanizm'in günümüze kadar uzanan etkileri bu soruya olumlu bir yanıt vermemizi zorlaştırmış görünmektedir. Sıralanan ikili arasında zorunlu bir ilişki yoktur. Bilim etiğinin kuralları uyarınca çalışsa bile bir geometricinin Platoncu anlamda erdemli olması ya da erdemli olabilmek için geometriyle meşguliyeti gerekmez. Kaldı ki, konu sağlığa veya sağaltıma çekilirse mesele iyice muallakta kalır. Zira günümüz dünyasında ahlakın bilimlerden yalıtılması gibi sağlık da ahlaktan yalıtılmıştır.

Tüm bu tabloya rağmen, matematiksel disiplinlerle ahlak ya da yine psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi sorunlaştıran çağdaş bilimsel araştırmalar mevcuttur. Biz de çalışmamızda bu araştırmalardan birkaçının bulgularını birlikte düşünerek pre-modern perspektife ilişkin bir değerlendirme yapabiliriz.

Matematiksel disiplinlerle meşguliyetin etik düzlemde bir karşılığının bulunup bulunmadığı ya da bir karşılığının bulunmasının gerekli olup olmadığı hususuna pedagog Mark Boylan'ın (2016) matematik eğitiminde etiğin önemine dikkat çeken araştırması örnek verilebilir. Boylan çalışmasında öteki ile ilişki, sosyo-kültürel dinamikler, ekolojik sorunlar ve kendilik şeklindeki dört boyutlu ve dolayısıyla kendi aralarında gerilime sahip olan, dört farklı ontolojik-epistemolojik kaynağa bağlı bir etik model önerir. Bu yaklaşım ahlaki mutlakçılık anlamında Platoncu tutumla tam olarak örtüşmese de matematiksel disiplinlerin aksiyolojik düzlemde nötr olmadığı hususunda Platoncu çizgiyle uyumludur. Benzer şekilde güncel literatürde "etik dönüş" adı verilen bir eğilim, matematiksel disiplinlerin aksiyolojik düzlemde nötralitesini vurgulayan egemen iddiaların hilafına öğretmen ile öğrenci arasındaki ilişkiyi ve bireysel sorumluluğu içeren; "iyilik yapmak ile zarar vermemek" ekseninde şekillenen, etik bir anlayışın gerekliliğini öneren çalışmalar da mevcuttur (Bkz. Müller, 2025). Boylan'dan ve Müller'den farklı olarak bir bilim insanı olmamasına rağmen matematiksel disiplinlerle ve özellikle geometriyle ilgilenen ve sanatçı kimliğiyle öne çıkan Bradford Hansen-Smith (2003), Platoncu perspektife daha uygun bir şekilde, ahlaki bir muhtevanın geometrinin doğasına içkin olduğunu "katlanan daire" metaforuyla

açıklamıştır. Her bir geometrik işlemin, yapan kişide bütünlük ve sorumluluk bilincini ortaya çıkardığını ileri sürer. Hansen-Smith'in holistik tutumu, klasik geleneklerin matematiksel disiplinlere atfettiği arındırıcı işlevin modern ve estetik bir yankısı olarak değerlendirilebilir. Matematiksel disiplinlerin aksiyoloji ile ilişkisinin altını çizen araştırma örnekleri artırılabilir. Fakat şimdilik yukarıda sıralananlarla yetinerek çalışmamız açısından en az bunun kadar önemli olan ve matematiksel disiplinlerle meşguliyetin psikolojik sağlık üzerindeki etkisine odaklanan birkaç çalışmaya değinebiliriz.

Matematiksel disiplinlerle meşguliyetin öğrencilerdeki kaygı ve stres düzeyini artırdığını ileri süren ve buna ilişkin çözüm önerileri sunan hatırı sayılır bir literatür oluşmuştur. Bu çizgideki literatür, çalışmamızın ana iddiasını çürüten bir çıkarıma sebep olabilir. Fakat sözü edilen literatürü oluşturan çalışmaların ortak noktası, rekabetçi, performans ve başarı beklentisiyle teşekkül etmiş bir eğitim sistemi içerisinde matematiksel disiplinlerle uğraşıldığını zımnen kabullenmeleridir. Dolayısıyla kaygı ve stres, matematiksel disiplinlerle meşguliyetten değil de rekabetçi eğitim sisteminden kaynaklanmaktadır. Hâlbuki Platon, sanki yüzyıllar öncesinden bu probleme yanıt veriyor gibidir. Şöyle ki o, geleceğin filozof-kralları olacak çocuklara matematik eğitimi verilirken zorlayıcı bir yordama başvurulmamasını, bunun yerine oyun yolunun tercih edilmesini öğütler. Zira özgür bir insan, bir köle gibi eğitilmemelidir. Zaten zorla öğretilen hiçbir şeyin ruhta kalıcı olması beklenemez (Plato, 1997, s. 1151-1152; Opera IV [*Politeia*] 536e-537a).

Buna mukabil geometri gibi matematiksel disiplinlerle aktif meşguliyetin doğrudan psikolojik bir sağaltım gücü taşıyabileceğini iddia eden çalışmalar arasında gösterilebilecek psikolojik bir araştırmanın bulguları, aritmetik alıştırmalarının, öğrencilerde problem çözme becerilerini geliştirdiğini, öz-yeterlilik duygusunu pekiştirdiğini ve böylelikle stresle mücadeleyi kolaylaştırdığını kaydetmektedir (Bkz. Lower ve Whitehead, 2016). Nörobilim alanında yapılan bir diğer araştırmaya göre ise hafızadan matematiksel hesaplamalar yapmak, beynin "dorsolateral prefrontal

korteksi"ni etkinleştirmektedir. İlgili biyolojik yapının özelliği ise bilişsel kontrolün yanı sıra duygusal tepkilerin düzenlenmesi ve yeniden değerlendirme süreçlerinde belirleyici bir rol üstlenmesidir (Bkz. Scult vd., 2016). Benzer şekilde Mihaly Csikszentmihalyi (1990, ss. 6; 29; 111; 118-119; 125-126) geliştirdiği "akış" (*flow*) kuramında, sadece matematiksel etkinliklerle kayıtlı olmamakla birlikte, bireyin derin bir matematiksel etkinlik içindeyken gündelik benlik bilincinden çıktığını, bilincine bir düzen ve yoğunlaşma hissi geldiğini, bunun da kişiye haz ve bütünlük duygusu vererek ruhsal dengesinin tesisine yardımcı olduğunu -Pythagoras'ın ve Platon'un matematik ilgisine de referansla- belirtir. Bu bağlamda geometri, dağılan zihinsel enerjileri toparlayıp belli bir noktaya odaklayarak adeta bir *katharsis* işlevi görmektedir. Belirttiğimiz gibi akış kuramına göre matematiksel disiplinlerle meşguliyet, tekniklerden sadece biridir. Bu yönüyle de çağdaş bir Platoncu olan Iris Murdoch'un insanın ahlaki yolculuğu için geliştirdiği benliksizleşme (*unselfing*) etiğinde; dil öğrenmeyi, tarih, filoloji, kimya gibi bilimlerle meşgul olmayı insanın kendi benliğinden sıyrılmasını sağlayan teknikler olarak öneren tutumunu hatırlara getirmektedir. Murdoch, bu önerisini tam olarak insanın yetkinleşmesi için Platon'un geometriyi salıklamasına dayandırır. Ne var ki o, güncel koşullara istinaden kapsamı matematiksel disiplinlerin dışına genişletmiştir (Bkz. Çoşkuner Kalın, 2023, ss. 244-245). Bu şekilde bulgularına kısaca değindiğimiz mezkûr çalışmalar, matematiksel disiplinlerle meşguliyetin, yalnızca zihnin disiplinini değil aynı zamanda duygusal dengenin teşekkülünü de temin eden sağaltıcı bir etkinlik olarak kavranmasına bilimsel düzlemde imkân tanımaktadır.

Hem etik/ahlak hem de psikoloji-nöroloji disiplinleri bağlamında matematiksel disiplinlerle meşguliyeti konu edinen bu çalışmaların bulgularını birleştirirsek matematik/geometri-akıl-ahlak-sağlık arasında inşa edilen klasik formülasyonu yeniden elde edebiliriz. Elbette klasik dönemdeki, sözgelimi geometriyi bir tür riyazet olarak değerlendiren İbnü'l-Heysem'in veyahut bir etik-epistemoloji-ontoloji üçgeninde zorunlu bir vasıta olarak gören Platoncu felsefelerin iddialarıyla bu çalışmaların bulguları büsbütün anlamdaş değildir. Fakat bunlar, her şeyden önce ahlak

ile sağlık arasındaki ilişkiyi dahi koparan ve bir yanıyla da bilimlerde yaşanan gelişmelerin doğurduğu muazzam bilgi sermayesi nedeniyle bir tür zorunluluk haline gelen modern düşüncenin kompartımanlaştırıcı karakterinin aksine bütünsel bir kavrayışa çağıran birer davetiye olarak okunabilir.

Sonuç

Bu çalışmada, geometri başta olmak üzere matematiksel disiplinlerle aktif meşguliyetin insanın psikolojik sağlığı ve sağaltımı açısından bir öneminin bulunup bulunmadığı hususunda bir sorunlaştırma yapıldı. Buna göre geometrinin Platon veya Platoncu felsefeler açısından önemi zihinsel bir meşguliyet olmanın çok ötesinde nihai kertede ontolojik boyuta bağlanan bir değere sahiptir. Nitekim Platon'un idealist öğretisinin öngördüğü ontolojik hiyerarşide geometrik nesneler, içerisinde bulunduğumuz dünyanın nesnelerinden daha üst bir konumdadır. Kişinin, ontolojik düzlemde hiyerarşinin üst mertebelerine ulaşmak için ahlaki yetkinlik koşulunu sağlaması gerekir. Dolayısıyla hem geometriyle meşguliyet ahlaki arınmayı gerekli kılar hem de ahlaki arınma geometriyle mümkündür. Ahlaki arılığın, sağlıkla ilişkisi dikkate alındığı takdirde geometri ile meşguliyet ve sağlık/sağaltım arasında da bir denklemin bulunduğu ortaya çıkar. Geometri, ahlak ve sağlık arasındaki bu üçlü kombinasyon özellikle Platoncu öğretilerde aşikârken Arsitotelesçi öğretilerde geometrinin yerini mantığın aldığı gözlemlenebilir. İslam düşüncesinde, özellikle felsefesinde, Aristoteles'in baskın etkisi zihinsel ve ruhsal arınma için çoğunlukla mantığın öne çıkmasına neden olmuştur; fakat bu çalışmada incelediğimiz İbnü'l-Heysem gibi kimi düşünürler açısından geometrinin, mantığı öncelediği vakidir. Dolayısıyla çalışmamızın çerçevesinde pre-modern düşüncede matematiksel disiplinleri temsilen geometri-ahlak-sağlık arasında kopmaz bir ilişki mevcuttur.

Modern düşünce ile zamana yayılmış bir biçimde felsefi disiplinlerin/bilimlerin yekdiğerinden ayrışması ve yalıtılması, sözü edilen üçlü arasındaki ilişkinin de kopmasına neden olmuştur. Buna rağmen çalışmamızda belirttiğimiz gibi Spinoza veya başka örneklerde sözü edilen birlik tekrar kurulur, fakat hâkim eğilim her bir disiplinin

kendi sınırları içerisinde gelişmesinden yanadır. Bu tabloya rağmen farklı bilim dallarında yapılan birtakım çağdaş araştırmalar matematiksel disiplinlerle etik ya da sağlık/sağaltım arasındaki ilişkiyi sorunlaştırmakla klasik formülasyonun yerindeliğine göz kırpmaktadır.

Kaynakça

Aristotle. (1995). *The complete works of Aristotle I-II* (J. Barnes, Ed.). Princeton University.

Boylan, M. (2016). Ethical dimensions of mathematics education. *Educational Studies in Mathematics, 92*, 395-409. https://doi.org/10.1007/s10649-015-9678-z.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial.

Çoşkuner Kalın, C. (2023). *Felsefe, mistisizm ve edebiyat kavşağında Iris Murdoch'un etik teorisi* [Doktora Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. YOKTEZ.

Descartes, R. (1984). *The philosophical writings of Descartes II* (J. Cottingham vd., Trans.). Cambridge University.

Hansen-Smith, F. (2003). Practical application of the ethics in geometry. *Proceedings of the international conference, The decidable and the undecidable in mathematics education: The mathematics education into the 21st century project, Brno, Czech Republic*, 105-109. https://sites.unipa.it/grim/21_project/21_brno03_Hansen-Smith.pdf.

İbnü'l-Heysem. (2022). *Semeretü'l-hikme–Geometriye giriş* (M. A. Koca, Çev.). Albaraka.

Lower, A., & Whitehead, M. (2016). "Mental math": Building coping and problem-solving skills in math class. *Ohio Journal of School Mathematics, 96*, 10–22.

Müller, D. (2025). *The ethical turn in mathematics education*. https://doi.org/10.48550/arXiv.2503.23454.

Olympiodoros. (1902). *Prolegomena et in categorias commentarium* (A. Busse, Ed.). Georg Reimer.

Plato. (1997). *Plato: Complete works* (J. M. Cooper, Ed.). Hackett.

Platon. (1900-1907). *Platonis Opera II-V* (I. Burnet, Ed.). Clarendon.

Proclus. (1970). *Proclus: A commentary on the first book of Euclid's Elements* (G. R. Morrow, Trans.). Princeton University.

Proclus. (1873). *In primum Euclidis elementorum librum commentarii* (G. Friedlein, Ed.). B. G. Teubner.

Scult, M. A., Knodt, A. R., Swartz, J. R., Brigidi, B. D., & Hariri, A. R. (2016). Thinking and feeling: Individual differences in habitual emotion regulation and stress-related prefrontal executive control. *Clinical Psychological Science, 5(1), 150-157.* https://doi.org/10.1177/2167702616654688.

Spinoza, B. (1985). *The collected works of Spinoza I* (E. Curley, Trans.). Princeton University.

Felsefi Danışmanlıkta Şiirin Terapötik Etkisi

Yaylagül Ceran Karataş*

Özet

Felsefi danışmanlık, kişinin varlıkla ve varlık içre varlık olarak kendisiyle ilişkisini anlamayı, yorumlamayı ve bağ kurmayı kolaylaştıran hayatta oluş / hay oluş temelli bir bakış açısı sunar. Kişilerin yaşadığı varoluşsal kaygıları ve bunalımları anlamlandırmak için ihtiyaç duyduğu şeyin çoğu zaman açıklama değil, bilakis anlama, dinleme ve yankı bulacağı khorada olmak ihtiyacı duyduğu felsefi danışmanlık süreçlerinde açığa çıkmaktadır. Bu açılardan bakıldığında kişinin, hayatı ve deneyimlerini bütüncül bir çerçeve içinde anlaması ve derinleştirmesi için katkı sağlayacak çeşitli felsefi danışmanlık yöntemleri ve araçları bulunmaktadır. Bu araçlardan biri de şiirdir. Çünkü şiir, varlığın açığa çıkış biçimlerinden biri olarak gündelik dilin araçsal kullanımı yerine, çokanlamlı, çağrışımsal ve açık uçlu bir dilsel alan yaratır; duyguları sadece adlandırılmasını değil, onların deneyimlenmesini sağlar. Felsefi danışmanlıkta da terapötik bir imkân oluşturur. Şiir, danışan için ifade edilen olarak değil, aynı zamanda dönüşüm imkânı bulmayı içeren bir "oluş mekanı"yken, danışman içinse çok katmanlı anlam üretmeye olanak sağlamasıyla kişinin yaşantısını farklı açılardan yorumlamasını kolaylaştıran yöntemdir. Şiir imgesel alanlar açarak anlamın genişlediği ama sabitlenmediği bir mekân sunduğu için, danışanın belirli bir kavrama ulaşmasından çok, içsel diyaloğunu yeniden kurmasına imkân tanır. Kişinin kendi varoluşsal sorularıyla temas kurmasını kolaylaştırır; kendi durumunu adlandırmakta zorlandığında, bir şiirin dizeleri aracılığıyla deneyimini açma imkânı sunar. Danışan kendi duygusal yankısını ve iç diyaloğunu şiirde ve şiirle tanır. Danışman bu süreci şiir okuma ve üzerinde söyleşi oturumları, şiir yazma deneyimi, şiir-metafor çalışmaları aracılığıyla yönlendirebilir; danışanının hem kendi hayatına hem de farklı deneyimlere dair bir yankı, khora oluşturarak yolunu bulmasına ya da yolculuğunda farkındalığının artırmasına yardımcı olur. Bu çalışmada şiir felsefi danışmanlık sürecinde nasıl terapötik etki oluşturur sorusundan hareketle bir sorgulama yapılacaktır. Poiesis olarak şiirin terapötik etkisi özellikle Yunus Emre'nin, Rainer Maria Rilke'nin, Aşık Veysel'in ve Friedrich Hölderlin'in seçilmiş şiirleri bağlamında örneklendirilerek ele alınacaktır.

Anahtar kelimeler: Teröpatik etki, şiirin gücü, "varoluş mekanları", "poiesis"

The Therapeutic Effect of Poetry in Philosophical Counseling

Abstract

Philosophical counselling offers a perspective grounded in "becoming-in-life" (hayatta oluş/hayat oluş) that facilitates an understanding of, and attunement to, one's relationship with Being, and with oneself as a being within Being. In philosophical counselling processes, it often becomes evident that individuals require understanding, listening and a khora where their experience can find resonance, rather than explanation, to make sense of existential

* Prof. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü, yaylagul.ceran@medeniyet.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5621-8039

anxieties and distress. From this perspective, various methods and instruments contribute to a person's understanding and appreciation of life within a holistic framework. One such instrument is poetry. As a mode of presence, poetry does not use everyday language instrumentally; rather, it opens a linguistic field that is polysemic, associative and open-ended. This enables not only the expression of feelings, but also their lived experience. In philosophical counselling, poetry thereby constitutes a therapeutic affordance. For clients, poetry is not only something expressed, but also a “space of becoming” that allows for transformation. For counsellors, its capacity for multilayered meaning-making provides a method that facilitates interpreting a person’s lived experience from different perspectives. By opening up imaginative spaces, poetry provides an environment in which meaning can expand without being fixed. Thus, rather than directing the client towards a specific concept, it enables the reconstitution of inner dialogue. It facilitates contact with one's own existential questions. When someone struggles to articulate their situation, the lines of a poem can provide a medium through which to unfold the experience. The counsellor can facilitate this process through poetry reading and dialogue sessions, writing poems and exercises using poem metaphors, helping the client to cultivate an echo — a khora — with respect to their own life and diverse. Beginning from the question of how poetry exerts a therapeutic effect within philosophical counseling, this study will undertake a systematic inquiry. The therapeutic power of poetry as “poiesis” will be examined and exemplified through selected poems by Yunus Emre, Rainer Maria Rilke, Âşık Veysel, and Friedrich Hölderlin.
Key words: therapeutic effect, power of poetry, “space of becoming”, “poiesis”

İnsanın doğumuyla birlikte, onun iradesine başvurulmaksızın, fikri alınmaksızın, yine ona bir kaçınılmazlık olarak sunulan bu dış dünya, onun gerçekliği ve insanın bu gerçekliğe karşı olan konumu, yine insanın kavrayışı bağlamında eksiklikler ve yanlışlıklarla dolu olmasından ötürü, insan tarafından sürekli onarılmak ve değiştirilmek zorundadır (Taftalı, 2021, s. 9).

Kişiler hangi koşullarda felsefi danışmanlık hizmeti almak ister?

Bireyleri kendileriyle ilgili “doğru bir yaşam” modeli oluşturmaları için yönlendirmek ve onlara kişisel sıkıntı / sorunlarıyla nasıl baş edeceklerini farklı sorgulama yöntemleriyle öğretmek felsefi danışmanlığın işlevleri arasındadır. Kişiler hangi koşullarda felsefi danışmanlık almak ister? Ölüm, hastalık, kayıp, yaşlanma, meslek değiştirme gibi kimlik dönüşümüne yol açan varoluşsal dönüm eşiklerinde; “Neden yaşıyorum?”, “Ne yapmalıyım?” sorularıyla yüzleşme gibi modern bireyin sekülerleşmiş dünyasında sıkça görülen anlam krizlerinde; kendi değerleriyle çevresinin değerleri çatıştığında (ör. işyerinde etik ikilemler, kişisel ilişkilerde hak / ödev sorunları) etik-politik ikilemler sürecinde kişiler felsefi danışmanlık almak isterler. Daha genel olarak ifade etmek gerekirse, kişiler sağduyuyla olgu ve olayları

anlamak ve anlandırmak için terapi değil, “soru sormayı öğrenmek” ve “sadece soru sormak değil “doğru soru” sormayı öğrenmek” ve “kendi manzarasını, dünya görüşünü inşa etmek” için, felsefi danışmanlık almak ister. Tam da bu noktada felsefi danışmanlar, yaşanan sorunların ya da bizzat hayatta olmanın verdiği “darlığın”, kişilerce cevaplanması değil, ama idrak edilmesi gereken felsefi / varoluşsal sorular olduğuna dair farkındalık oluştururlar. Danışman bu sorunların bitmesi-çözümlenmesi gereken sorunlar olarak etiketlenemeyeceğini, danışanların anlamaları için yoldaşlık yapar. Onlara kritik olanın, sorun olarak etiketlenen olgu ve olayların aslında birlikte yaşamanın öğrenileceği mihenk taşları olduğunu, bunu anlamanın da ‘bilgelikle’ yüklü bir idrakten geçtiğini fark etmelerini sağlamaktır. Bu da felsefi danışmalığı, diyalog yoluyla danışanın kendini tanımasına, kendisi için varlık olmasına, varlığına dair farkındalık geliştirmesine olanak sağlayan, açık-uçlu bir sorgulama olarak biçimlendirir. Burada pekçok farklı yol teklif edilmektedir, fakat felsefi danışman ve danışan ilişkisi bir yönüyle öğretmen-öğrenci bir yönüyle kılavuz-yolcu bir yönüyle usta-çırak ilişkisi biçiminde bir diğer yönüyle de “profesyonel” olarak danışılan-danışan düzeyinde olduğu iddia edilmektedir.

Felsefi danışmanlıkta, danışman, danışanının kendi felsefi kendini soruşturma sürecini başlatabilmesi için soruşturmasının nasıl ‘eleştirel’ olacağını; salt deneysel (empirik) değil, kavramsal olarak nasıl ilerleyeceğini ve henüz bilmediği-deneyimlemediği duygu ve duyumları yerine açık olandan, bilinenden hareket etmesi gerektiğini bildirir. Bu süreçte, yolculukta ilk olarak danışan düşüncede ve uygulamada onu etkileyen varsayım ve kabullerini artık görmeye başlar, yaşamıyla iç içe geçmiş, yaşamında örülmüş, dile getiremediği, kendisi için de saklı kalmış dünya-hayata ilişkin kavramlaştırmaların, kavrayışların, değer atfetmelerin ne olduğunu, kendisi için ne ifade ettiğini, belki de ilk defa gerçekten anlar. Lahav’a göre bir felsefi danışmanlık sürecinde felsefe yapmanın odağında kişinin dünyagörüşünün somutlaştığı kavramlar ve anlamlar dünyası vardır (Altunbaşak, 2019). Lahav, bu açıklamalarıyla aynı zamanda felsefi danışmanların çalışma alanının sınırlarını da çizmektedir. Lahav’ın felsefi danışmalığın ana konusu

olarak danışanın dünyagörüşünün çözümlenmesi felsefi danışmanlığı felsefi yapan ölçüt olarak kabul edilebilir. Fakat burada Lahav'ın dışarıda bıraktığı deneyim ve dünya kavrayışı önemli bir soru olarak karşımızda durmaktadır. Dünyagörüşümüz belirli bir etik-estetik ve politik bağlamda kavramsallaştırılmıştır ama kökleri deneyimledir ve kavrayışla ilgilidir. "Sanat eleştirmeninin resimdeki farklı anlamları ressamın psikolojisini göz önünde bulundurmadan çözümlemesi veya satranç analistinin yapılan hamleleri oyuncunun zihninde olanlardan bağımsız değerlendirmesi gibi, felsefi danışman da danışanın psikolojik durumundan bağımsız olarak, onun varoluşunda somutlaşan anlamların çözümlemesine yardım eder" (Altunbaşak, 2019). Lahav'ın bu temellendirmesi aslında felsefi olanın analitik çözümlemesidir. Oysa felsefi antropoloji çalışmaları, varoluşçu felsefe, feminist felsefe ve nihayetinde eleştirel felsefe göstermektedir ki kavram ve oluş anlam ilişkisinde birbirinden mekanik şekilde ayrılamaz. Burada Lahav'ın yorumuna karşılık olarak hermenötik fenomenoloji anlam, eylem ve ifade arasında çok katmanlı, doğrusal olmayan nedenselliklerin iç içe olduğunu, o nedenle birbirinden apaçık ve kesin ayrılamaycaklarını iddia eder. Bu açıdan bakıldığında felsefenin kadim sorularının felsefi danışmanlık süreçlerinde çağdaş dönemde tekrar gündeme gelmesi, felsefenin ekolleşmesinin dışında / yanı sıra sınır durumlarını görmezden gelmesiyle de ilişkilidir. Nesnesi ve öznesi insan ve eylem olan bir sorgulama, deneyimden bağımsız olarak okunamaz. Kavramlar aslında deneyimde dile gelmeyen imgesel alana, söylenmeyene işaret ederek bireyin yaşamında, hayat kavrayışında diyalektik oluşturan tümel ve tekil gerilimini aşikâr kılar. O nedenle felsefi danışmanlık kavramlarımızla yüzleşmemizi ve varlığımızı inşa ettiğimiz bu çerçeveleri apriori bulup bulmadığımızın da sorgulandığı fenomenolojik ve hermenötik bir süreci hazırlar. Her bir varoluş anında nasıl hissettiğimiz, nasıl davrandığımız veya ne düşündüğümüz, neyin doğru neyin yanlış, neyin iyi neyin kötü, neyin ahlaki veya neyin güzel olduğu, aşk, arkadaşlık, kariyer, evlilik, cömertlik, cesaret ve yaşamın her yanını kuran kavramlara getirdiğimiz tanımlarla-tasvirlerle yakından ilgilidir. Yaşamın her yönüne ilişkin kavrayışımız dünya görüşümüzü, felsefi sorgulamamızı ve yaşanmışlıklarımızı açığa vurur. İşte kişinin

dünyagörüşünü veya yaşanmışlıklarını felsefi olarak incelemek, bunların o kişinin yaşam-dünyasına yansıyan anlamını da incelemektir. Dolayısıyla, felsefi danışmanlıkta söz konusu edilen felsefi kendini soruşturma, danışanın yaşanmışlığını yani onun duyguları, davranışları, düşünceleri, umutları, arzuları ve bütün bir varoluşuyla dışa vuran dünyasını ortaya çıkarmaktır.

Bu bağlamda anılan felsefi kendini sorgulama sürecinde şiir bir imkan olarak önemli bir ufuk açar. Şairin –okurun imgeleri bir kavramın koynunda sarılıp sarmalanır ve şefkat-merak-merhamet ile o kavram her okuyuşta ve duyuşta açılır. İşte tıpkı Yunus Emre'nin şiirinde izhar olduğu gibi, günlük dilin yalın kelimelerine sığdırılmış bir kainat ve Bachelard'ın dediği gibi "ne cüretle benliğimizden çıkıp bir saatte Dünya'yı yeniden yaratabiliriz ki!?"

Şiir ve Felsefi Danışmanlık İlişkisi

İsmet Özel *Şiir Okuma Kılavuzu*'nda "Şiir okumak isteriz, çünkü bütüne, bütünümüze, bütün içindeki yerimize varma zorluğunu bu insani ve insan dışı aygıtla yenmek isteriz. Şiir bu anlamda "yerine getirici" bir silah ve bir kalkandır." (Özel, 1980, s. 28) diyerek şiire başka türlü bakabilmeye imkân tanır.

Danışman, felsefi kendini sorgulamada danışanın varoluş sürecinde kendiyle ve kendi dışındakiler arasında boşluğun-mesafenin farkına şiirin terapötik etkisiyle yapıcı bir şekilde varmasına yoldaşlık eder. Bu süreç Özel'in "her şiir insanın bütünle arasında bulunan mesafe hakkında sahip olduğu bilinçlilik durumudur, her şiir insanın bütüne olan hasretini kamçılar" (Özel, 1980, s. 29) tasvirine dayanarak temellendirilebilir.

Şiire farklı kültürlerin tecrübeleriyle bakıldığında da görülmektedir ki, şiir insanın kendi olmayı önemsemesi ve insanın dünyadaki yerini anlaması açısından varoluşsal bir denge kurucudur; kişinin kendisine ve dışındakilere yönelik rikkatini artıran ve bilincini yükselten bir yaratıcılık sürecidir. Felsefi danışmanlık açısından da şiirin bu kurucu ve yaratıcı yönü ön plana çıkmaktadır. Bu da ancak kendisi

hakkında bir bilgi, bir bilinç hem içkin hem de aşkın bir kavrayışı elde etmenin yolu, insan hayatında şiire gereken yeri vermesinden geçer (Özel, 1980, s. 33). Şiir insana hem içkin hem de aşkın bağlamda kendi oluşuna dair kavrayış sağlar. Şiirde bilgi ölçüsü standardı ve yargıları açısından imgelem dünyasının zenginliğiyle orantılıdır ve biricikliği ve evrenselliği birlikte taşır. Evet şiir kesinlikle tek, indirgenebilir ve yalınkat her koşulda aynı sonuçların elde edildiği mekanik, evrensel bir veri seti değildir. Bununla birlikte şiirdeki evrensellik duyguda, deneyimde ve imgelemde aşikar olur ama biriciklikte mayalanır. "İnsanın insanlarla olan bağlantısı ve insanın çevresiyle olan ilişkisi yüzünden yüreğinde, kafasında beliren çatlak belli bir duyarlılık sahibi herkesi şiir okumaya muhtaç hale getirir" (Özel, 1980, s. 71). Böylece aslında şiir yalnızca birşeyleri tamamlayan, yerine getiren koruyan olma niteliklerinin ötesinde eğiten, inşa eden, yoğuran ve güzeli, zarifi, latif olanı deneyimlediğimiz özellikleriyle belirginleşir. Taftalı'nın belirttiği gibi bir şiirde estetiğin temel değeri olan "güzel"i buluyoruz, derken, bunu biçimde ve özde kendisini sergileyen bir güzellik olarak anlayabilmemiz için, özü yalnızca içerilen konu olarak kavramamak gerekir. (Taftalı, 2021, s. 20)

> Şiirin, ulaşması gereken 'ide'lere giden yol, zorunlu olarak soyutlamadan geçecektir. Ama bu soyutlama, doğa bilimleri ve matematikte olduğu gibi zihinsel-kavramsal (intellegie) bir soyutlama değil, sezgisel bir etkinlikle oluşan, imgesel bir soyutlamadır. Ruhi altyapıdan fırlayıp, sonra, ondan çözülüp kurtulan imgenin, izlediği yoldur. Bunu başaramayan bir ifade aslında ifade değil Croce'nin deyişiyle "kaba duyumdur ve doğa alanına girer." Bir 'ide' olarak aşk, acı, gibi evrensel yazgı içeriklerine ait tikel ve somut görüngülerden yola çıkılsa bile, bunlar evrensel yazgıya ulaşmak için birer olanaktırlar. Buna karşın özü gereği bir duyu nesnesi olan şeyler, bizi evrensel yazgıya götürmeyeceği gibi, mekanik dil oyunlarıyla şiirleştirilmeye çalışılsa bile başarılı birer ifade olamayacaklardır. (Taftalı, 2021, s. 30)

Şiir sadece kişinin kendi oluşundaki sosyal, psişik ve felsefi boyutlarını değil, aynı zamanda bedenini, biyolojik ve anatomik yapısının iyileştirilmesinde, dengelenmesinde de etkilidir. Özellikle tıpta önemli bir rol oynadığı ve etkili olduğu araştırmaların sonuçlarında görülmektedir. Tıpta şiir üzerine yapılan çalışmalara kısaca bakıldığında, şiirin sadece yalnızlıkla, anlam kriziyle ve yasla mücadele

etmekle kalmayıp, hastalar, doktorlar ve diğer sağlık profesyonelleri / sağlık hizmeti sağlayıcılarına yardımcı olma konusunda da önemli roller oynayabileceği gösterilmektedir (Mood, 2018). Örneğin, sağlık çalışanlarının eğitimleri sırasında şiir paylaşarak hastalarına karşı empati kurabilir hale gelebilmeleridir. Herkesin okuyabileceği, dinleyebileceği ve erişebileceği bir şifa aracı olan şiir, felsefi danışmanlıkta ve tıbbın çoğu alanlarında, özellikle de bireysel ve bütünsel şifa için yenilikçi yöntemler sağlamada somut bir etkiye sahiptir. Muriel Rukeyser'in ifadesiyle,

> … Bir şiir davet eder, talep eder. Neye davet eder? Bir şiir sizi hissetmeye davet eder. Daha da fazlası: sizi yanıt vermeye davet eder. Ve daha da iyisi: bir şiir tam bir yanıt verir. Bu yanıt tamdır, ancak duygular yoluyla ulaşılır. Güzel bir şiir, zihinsel olarak hayal gücünüzü ele geçirir. Şiir bunu duygu yoluyla, bizim his dediğimiz şey yoluyla yapar. (Rukeyser, 1949).

Peki felsefi danışmanlıkta şiir nasıl bir davetçidir ve terapötik etkisi nedir? Felsefi danışmanlıkta şiir hangi pratikler içinde kullanılabilir?

Uygulamalı Yaklaşımlar: Şiirin Felsefi Danışmanlıkta Bağlamı

Şiir hem felsefi danışmanlık için bir yöntem, bir çekiç, meta bakış oluşturan bir sorgulamadır hem de danışan için kendini kelimelerini, hayat kavrayışını / dünya görüşünü sorguladığı analiz ettiği ve eyleme geçirdiği bir ufuktur. Şiirin felsefi danışmanlıkta bir yöntem olarak farklı uygulamaları oluşturulabilir. Psikiyatri ve psikolojide şiir terapisi son yıllarda bir terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Şiir terapisinin birkaç farklı modeli mevcuttur, ancak popüler ve sık kullanılanı Nicholas Mazza tarafından geliştirilmiş modeldir. Bu modele göre şiir terapisi üç ana bileşenden oluşur: alıcı / reçete edici, ifade edici / yaratıcı ve sembolik / törensel. Bu model felsefi danışmanlık için Rachel Kelly'nin *You'll Never Walk Alone: Poems for life's ups and downs* kitabından hareketle uyarlandığında şiir okuma, dinleme ve yazma deneyimleri olarak yeniden sınıflandırılabilir. Buradan hareketle bu çalışmada felsefi danışmanlık sürecinin terapötik imkânı

olduğu savunulan şiir, şiir okuma oturumu ve şiir yazma deneyimi bağlamında felsefi kendini sorgulama sürecinin bir aşaması olarak teklif edilmektedir.

Şiir Okuma ve Dinleme Deneyimi

Şiir sıradan, gündelik yaşam içinde ve bir dilin sınırlarında söylenmiş sözcelem değildir. Şairin imgelemi ve okurun estetik duyuşunun buluştuğu çok katmanlı bir anlam-eylem evrenidir. Bir açıdan şair tanıdık bildik kelimelere farklı donlar giydiren ve binbir kılığa sokan bir büyücü olarak da kabul edilmiştir. Şairin gözünde ve sözünde kelimeler sadece sesler ve ritim değil canlı, rengarenk, boyutlu ve duygu yüklü resimlerdir. Kendisi bu imgelem içinde kelimelerden yepyeni bir dünya kurar, sonra döner yine aynı kelimelerle ama bu sefer başka imgelerle başka dünyalar kurar, durmadan biteviye uğraştığı döne dolaşa resmettiği anlam evrenleri oluşturur. Tam da burada şairin sesine, resmine yönelen okuyucu için yeni dünyalar açılır, belki şairin açtığı belki de okuyanın-dinleyenin eyleminde şairi aşan bu yeni dünyalar, yeni kavrayışları beraberinde getirir. Bu açıdan bakıldığında öncelikle ve özellikle şiir hem şair hem de okur için katmanlı ve binbir olasalık içeren bir dünyanın serbülentidir.

Taftalı'ya göre şiir, şairi ve okuru farklı yollardan da olsa evrensel yazgıya götüren olanaktır. Buna karşın özü gereği bir duyu nesnesi olan şeyler, bizi evrensel yazgıya götürmeyeceği gibi, mekanik dil oyunlarıyla şiirleştirilmeye çalışılsa bile başarılı bir ifade olamayacaklardır (Taftalı, 2021, s. 30). O nedenle nesnelerle ilgi içinde olan şair için belki bu şiir iyi bir teknik çalışma, bir tür nesne yorumudur (interpretation), ama hepsi bu kadardır Taftalı'ya göre. Beş duyuya sahip insanoğlunun bardak, çanak, "bir sap fesleğen" ve benzeri kaba duyu nesnelerinden yola çıkarak hakiki bir ifadeye ulaşması, burada mümkün görünmüyor. Bu tür şiirler arşiv ve antolojilerde birer yapıt olarak kalabilir ama asırları aşarak esere, evrensel yazgıya dönüşmeleri zor olsa gerek diyen Tatfalı, şair açısından şiirin hakikiliği üzerinde durmakta haklı olmakla birlikte, bu tür nesne odaklı şiirler okura olanın olmakta olanın binbir haline işaret ederek bakışın, konumun kavrayıştaki kritik

rolünü açığa çıkarır. Bununla birlikte, bu tür şiirler okurun özel olarak nesneyle ve genel olarak kendi varoluşuyla fenomenolojik bir bağ kurması için yaratıcı bir ufuk sağlar. Şiirin terapötik etkisinin bir yönü de burada ortaya çıkar. Okur hiç bakmadığı bir bakışla imgeyle şairin işaret ettiği nesne duyumlarına/ duyu nesnelerine akar. Bu süreç okuru şairle empatiye ki "ben gibi başka benlerde var" dedirterek yalnızlık duygusunun- çaresizliğinin biricikliğinin üstesinden gelmesine imkan tanır. Bir yandan da o karşılaşılacak her şeyin-olgunun bir konumdan, bir bakıştan, bir duyuştan doğduğunu bakışını, duyuşunu ve konumunu değiştirdiğinde imgeleminin de değişeceğine dair bir ufuk açar. Bir üst aşama ise o çokluktaki birliği görmeyi sağlayarak alem içre alem oluşu dikey değil yatay bir katmanlılıkla kavramasına neden olur ki, bu aşamada okur tam da şiirin sezgisel duyuşun soyutlaması olduğuna dair kuramsal kabule yaklaşır. Genel olarak, şiir terapistleri ise şiiri psikolojik rahatsızlıklar bağlamında terapötik değer taşımalarına göre sınıflandırarak terapiye dahil ederler. Terapötik etki taşıdığına inandıkları herhangi bir şiiri seçebilirler, ancak çoğu genel kuralları takip etme eğilimindedir. Seçilen şiirlerin "özlü olmasına", evrensel duygu veya deneyimlere hitap etmesine, bir miktar umut sunmasına ve sade bir dil içermesine öncelik verirler. Bu açıdan şiir terapide örneğin, Robert Frost'un "Alınmayan Yol"; Mary Oliver'ın "Yolculuk", Denise Levertov'un "Kederle Konuşmak", Robert Frost'un "Kucak Dolusu" ve William Wordsworth'un "Bir Bulut Gibi Yalnız Gezdim" şiirlerine yer verilmektedir (Kelly, 2023). Felsefi danışmanlıkta ise şiirin terapötik etkisi, fenomenoloji ve hermenotik yöntemlerle harmanlanarak sadece bir duygusal sağaltım değildir. Dile, varlığa, oluşa dair estetik duyuşu, farkındalığı ve kişinin kendiliğine dair özbilincini yükselten bir ufuk oluşturmaktır. Hermenötik yöntemle şiir öyküye estetik ve duygusal boyut katarken, fenomenolojik yöntemle deneyimi bedenselleştirir ve şimdiki zamana yoğunlaştırır. Bu söylenenlerin uygulamasına Heidegger'in Hölderlin'in şiirlerinden hareketle düşünmek üzerine yeni ufuklar açması örnek verilebilir. Ya da Whitehead'in, Nietzsche'nin, Kierkegaard'ın, Buber'in, Jaspers'in felsefelerinde şiirin ufkunda yeni bakışlar geliştirmeleri örnek verilebilir.

Peki bu aşamada şiir nasıl bir rol oynar?

Şiir 'ben'in bir ifadesidir, yani şiirin ortaya çıkması için 'ben', kendisini ifade etmek gereksinimi duymalıdır (Taftalı, 2021, s. 21). Taftalı Croce'den hareketle bir ifade halinde nesneleşen sezgiye şiir diyor (Taftalı, 2021, s. 23). Filozoflar açısından şiirin gündelik dil kullanımlarından ayrılıp hakiki bir ifade olabilmesi için sözcüklerle yepyeni imgelemler oluşturması ve imgelemlerle yazılması gerekir. Şairler ve filozoflar, deneyimlerini ve nesneler karşısındaki durumlarını her dönem, dönemin ruhuna özgü obje yorumu doğrultusunda yeniden değerlendirmeliler (Taftalı, 2021, s. 31). Şairin şiirindeki konumu, şiirin maddi ve tinsel varlık boyutları ve okurun-dinleyenin şiire açılması pekçok katmanla birlikte terapötiktir. Şiir okur ve şair için hem sesin, sözün maddi çağrısı hem de o maddi çağrıyı aşan tekil deneyimlerde yerini bulan hakiki ifadenin, sezginin, imgelemin çağrısıdır. Bu açıdan şiir bir sözcük ve anlam derlemesi değil, bireyin, toplumun, doğanın ve dilin bir yeniden üretimidir. Şiir bir duygunun, duyumun, algının hem 'nasıl söylendiği' hem de onunla 'neyin söylendiğidir'. Filozof şairler ya da şair filozoflar için şiirde tinsel alan kendi içinde çeşitli ideal nesneleri, bireysel karakterleri, ruhi betimlemeleri ve en üst aşamada da genel-evrensel bir yazgı tasarımını içerir. Ancak yazgı deyince, gizemli, doğa üstü bir tasarım değil, tam tersine tüm insanlığı kapsayan bir zorunluluklar dizgesi kastedilir. Örneğin, tüm insanların ölümlü olması, tarihte ve toplumda ilerlemenin kaçınılmazlığı sanısına karşın, ortaya çıkan tam tersi verilerden doğan hayal kırıklıkları, bireyi belirleyen nesnel koşulların elverişsizliğinden ötürü, bireyin özlediği sevgiyi bulamayışı vb. gibi öğeler şiirde tüm insanlığın evrensel yazgısını dile getirir (Taftalı, 2021, s. 35). Rilke'nin ifade ettiği gibi "soruları yanıtlamaya çalışmayın, soruları yaşayın, böylelikle bir gün yanıtları da yaşamaya başlarsınız." Bir de Yunus Emre'nin dediği gibi "Okumaktan mana ne / Kişi Hakkı bilmektir / Çün okudun bilmezsin / Ha bir kuru emektir." O nedenle şiir okuma ve dinleme deneyimi hem şair hem de okur için birkaç farklı boyutu içerir.

Şiiri okuyan için şiir kelimeler eşliğinde kendi oluşuna açılan kapıdır; şair içinse şiir kendisi ve başkaları arasında bir göbekbağıdır. Şiir ister okur ister şair yönüyle ele alınsın özünde bir kendini okuma eylemidir. Örneğin, Yunus Emre Divan'ında 110. yakarışa bakılabilir:[2]

Bu yokluk diyarında daha ne kadar şaşkın olayım?

Daha ne kadar güleyim, ne kadar ağlayayım?

Bazen feleklerde meleklerden dilekte bulunayım

Bazen Arş güneşinde felek olayım, döneyim

Adımımı attım yedi, dört, on sekizden öteye

Dokuzunu yolda bırakıp şahın emrine gireyim

Dost ferahlattı; ben kederimden arındım

Görünüşte insan olayım; hem can hem kan olayım

Eğer okur, okuduğu şiirde kendine yol bulamıyorsa Taftalı'ya göre bu okunan şiir sanat eseri değeri taşımamaktadır (Taftalı, 2021, s. 17). Şiir okumak şimdinin olağan üstü vuruculuğu, tadılan somut yaşama anının tazeliği ve uyarıcılığıyla doğru çizgiye oturur. Tutarlı bir tavır için şiirle hızlı ve olmuş bitmişlik

[2] Bazen müftü müderris, bazen mümeyyiz, bazen temiz
Bazen talihsiz, bazen eksik; bazen eksiklikle noksan olayım
Bazen balığın karnında Yunus'la konuşayım
Bazen Arş'ın üzerinde bin can olayım, Selman olayım
Bazen en aşağılara ineyim, şeytanla kötülükler edeyim
Bazen Arş'ın üzerine çıkıp gezeyim, dolaşayım
Bazen varıp bir sır olayım; hem dinleyeyim hem söyleyeyim
Ne kadar ney gibi olayım, insan olayım, unutulmuşluk olayım
Bazen akledilenler, meşru olanlar, ifade ile beyan
Bazen eksikler olayım, Zuhal'in sahibi olayım
Daha ne kadar görünüşte insan, sıfatta canavar
Daha ne kadar tilki, kurt veya aslan olayım?
Daha ne kadar tecride, tefritle gideyim; soyutlanmış, tek olayım?
Daha ne kadar cin, insan veya şeytan cinsinden olayım?
Daha ne kadar aşk meydanında nefis atını koşturayım?
Daha ne kadar başımı top edip çevgen olayım?
Bazen birlik içinde birlik edeyim o bir ile
Bazen döneyim deniz olayım, damla, umman olayım

üzerinden aceleci yaklaşımla ilişki kurmak yerine sabırlı olup telaşı bırakmalı, kendi ritmimize ve akışa saygı duymayı ve kozmik zamanın sınırlarını anlatıyla, imgelemle aşmayı öğrenmeliyiz. Rilke'nin mektubunda yazdığı gibi: "Yaratıcı yaşam, hesap kitaplardan ve sayılardan el çekmek, özsularını aceleye getirmeyen ve baharın rüzgarlı fırtınalı havalarında istifini bozmaksızın ayakta duran bir ağaç gibi olgunlaşma sürecinden geçmektir." İşte şiir okumanın felsefi danışmanlıkta terapötik etkisi burada açığa çıkmaya başlar.

Şiir okuma ve dinleme süreci danışmanın, danışanla birlikte belirlediği temalar bağlamında geliştirilen farklı uygulama yöntemleriyle oluşturulur. Şiirlerin seçimi psikoloji ve psikiyatride terapist tarafından yapılsa da, felsefi danışmanlıkta, danışman danışanla birlikte yol alır, danışanı süreçte aktif kılarak ben anlatısını inşa ettiği şiirleri veya başka edebi türleri danışma sürecinde getirmelerini ister. Danışmanlık sürecinde okunacak şiirler genellikle danışanın görüşmede üzerinde durduğu konuları tanımlama, açıklama ve belirleme becerisine göre ve tercihleri dikkate alınarak birlikte seçilir. Böylece danışanın kendisine tutulan ayna olarak, kendi duyguları hakkında değerli içgörüler geliştirmesini sağlar. Örneğin, bazı uygulayıcılar her oturumda bir şiir ve bu şiirle örülen yalnızlık, zaman, özlem, ölüm, umut, yas gibi felsefi tema üzerine diyalog geliştirerek süreci takip etmektedir.

Mazza'ya göre terapide "seçilen şiirler genellikle danışma sürecinde danışan tarafından yüksek sesle okunur, böylece şiirin tonu ve ritmi tam olarak deneyimlenebilir. Şiir okunurken, danışman bireyin sözlü ve sözsüz tepkilerini not eder ve bu tepkiler genellikle okumadan sonra "'şiir okunurken gülümsediğini fark ettim. Tepkini bana anlatabilir misin?', 'Şiirde seni etkileyen belirli bir dize var mı?', 'Bu şiir sana nasıl hissettiriyor?' gibi sorularla incelenir" (Good Therapy, 2016; Mazza, 2014). Şiir okumak ve dinlemek felsefi danışmanlık sürecinde bu sorularla karşılıklı bir diyaloğa dönüşür, hem duyguları adlandırmak için fırsat hem de danışanın hafızasını güçlendirmek için yaratıcı ve dinamik bir

etkinliktir. Bunun yanı sıra aynı ya da benzer temayı işleyen farklı şairlerin şiirleri üzerinden yorumlayıcı **karşılaştırmalı şiir okumaları** da danışmanın ve danışanın analiz imkanlarını genişletmektedir. Örneğin, Edip Cansever'in *Gelmiş Bulundum* şiiri ile Emily Dickinson'ın *I'm NoBody* şiiri karşılaştırmalı okunarak varolmak üzerine, kişi oluş üzerine imgeler ve anlamlar açığa çıkarılabilir.

Gelmiş Bulundum

Ben mişim---neymiş?---su sesiymiş

Oymuş---cam kırıkları gibi gövdemi yakan---

Yanağında sardunya kokusuyla yazdan

Kimmiş o gelen ya giden kimmiş

Bir yabancı mı, yoksa bir ermiş

Değilmiş, bir çağrı bile yokmuş uzaktan.

Güneş mi batarmış bir özel isim bitirir gibi

Yanmış bir ağacın yaprakları mıymış kımıldayan

Ne kalmış bir önceden ya da bir sonradan

Kim koparmış dalından bu yabani incirleri

Ya kimmiş kıyıya çeken hayalet gemileri

Ne yazılmış nereye bu garip kargaşadan.

Yıldızlar, büyülü ülke, adımı unutturan

Bir kaya, bir ot, bir akarsu

Hangi yaz şarkıcılarının ürpertili korosu

Ki bütün ölüleri sığa çıkaran

Ve kenti bir ölüm derinliğine salan

Yani bir gül solarken bir gülün açma korkusu.

Şiirler yazdım, kitaplar okudum

Elime bir bardak aldım, onu yeniden oydum

Derinlerde kaldım böyle bir zaman

Kim bulmuş ki yerini, kim ne anlamış sanki mutluluktan

Ey yağmur sonraları, loş bahçeler, akşam sefaları

Söylesin benimle biraz bir kere gelmiş bulundum.

I'm Nobody! Who are you?

I'm Nobody! Who are you?
Are you – Nobody – too?
Then there's a pair of us!

Don't tell! they'd advertise – you know!

How dreary – to be – Somebody!
How public – like a Frog –

To tell one's name – the livelong June –
To an admiring Bog!

Ayrıca şiiri fizyolojik hastalıkların da sağaltılması için destekleyici terapi yöntemi ve aracı olarak kullanan psikologların ve psikiyatristlerin çalışmaları göstermektedir ki, bedensel ve zihinsel hastalıkları olan ve tedavi sürecinin yanı sıra şiirle terapi alan hastaların düşünme güçlerinin veya "bilişsel işlevlerinin" geliştiği ve duygusal sağlamlıklarının pekiştiği gözlemlenmiştir. Bu ve başka çalışmalar göstermektedir ki, şiir okumak ve dinlemek duygu bütünlemesinde ve benliğin inşasında açık bir fark yaratmaktadır. Acı çekmiş ama umutsuzlukların üstesinden gelmiş ve yaşama tutunmuş insanlar hakkında başta şiir olmakla birlikte anı, mektup ve biyografi gibi ben anlatıları üzerine inşa edilmiş metinleri okumak, umut verici ve rahatlatıcıdır. Bu yalnızlık ve çaresizlik duygusunu hafifletir. Danışanın başetmekte zorlandığı ya da anlam veremediği durumlarda bu gibi metinler destekleyici ve olumlayıcı etkiler oluşturmaktadır. Bu metinler danışanların duygularını ve

kendilerini tanımanın, adlandırmanın yanı sıra, benzer duyguların başkaları tarafından da hissediliyor olmasına şahit olduklarında rahatlamalarını, tutunmalarını, daha doğru ve rikkatli kararlar alabilmelerini sağlamaktadır. Örneğin, Rilke'nin, Hölderlin'in yanı sıra Aşık Veysel'in, Yunus Emre'nin şiirlerinin okuduğu bir görüşmede danışan, hem kendisi için bir umut bulduğu gibi hem de felsefi kendini sorgulama sürecinde tutunmanın, acının, varolmanın, burada olmanın anlamı üzerine refleksif olarak farklı imgeler oluşturmakta ve yeni bir bakış kazanmaktadır. Mesela Rilke'nin şu şiiri üzerine düşünmek,

Budur benim çabam, bu:
adanmak özlem çekerek
dolaşmaya günler boyu.
Güçlenip genişlemek derken,
binlerce kök salarak
kavramak hayatı derinden-
ve ortasından geçerek acının
olgunlaşmak hayatın ta ötesinde
ta ötesinde zamanın! …

Ya da / ve aynı zamanda Yunus Emre'nin *Divan*'nındaki şu beyiti okumak kişinin kendisi ve olup biten üzerinde düşünmesi için yeni kelimelere, imgelere ve kavrayışlara imkan oluşturmaktadır.

108. Beyit
Bu yetmiş iki dilde konuşmak değil amacım
Ne halde olduğumu bu mülkte sormaya geldim

Ne haldeyim, ne bileyim? Tuzaktayım, neden güleyim?

Garip bir bülbülüm ben. Ötmeye güle geldim

Gül Muhammed'in teridir; bülbül onun yaridir

O gül ile ezeli dünyaya birlikte geldim

Mescitte medresede çok ibadet ettim

Aşk ateşine yandım; oradan vücuda geldim

Kudret varlığı yaratmadan, melekler tapmadan

Alemi halk doldurmadan önce ileri yola geldim

Yine Yunus'a sordum. Der ki: Hak nurunu gördüm

İlkbahar güneşi gibi dalgalanıp doğa geldim (Emre, 2021)

Ayrıca Aşık Veysel'in *Görünen Ne Gösteren Ne Görgü Ne* şiirini okumak bakışın fenomenolojisi üzerine konuşmaya yönlendirdiği gibi, kişinin kendi bakışını konu edinmesine kapı aralayarak yeni kelimelere, imgelere ve kavrayışlara ufuk açma imkanı sunar.

Görünen Ne Gösteren Ne Görgü Ne[3]

Dalgın dalgın seyreyledim alemi

[3] Çeşitli irenkler türlü görüşler
Hayal midir rüya mıdır bu işler
Tatlı muhabbetler güzel sevişler
Güzellik ne sevda nedir sevgi ne
Göz ile görülmez duyulan sesler
Nerden uyanıyor bizdeki hisler
Şekilsiz gölgesiz canlar nefesler
Duyulan ne duyuran ne duygu ne
Kimse bilmez dünya nasıl kurulmuş
Her cisime birer zerre verilmiş
Cümle varlık bir kuvvetten var olmuş
Gelen ne giden ne yol ne yolcu ne
Herkese gizlidir bu sırr-ı hikmet
Her nesnede vardır bir türlü ibret
Veysel'i söyletir bir büyük kuvvet
Söyleyen ne söyleten ne Tanrı ne

Renkler ne çiçekler ne koku ne

Bir arama yaptım kendi kafamı

Görünen ne gösteren ne görgü ne

***

Şiir okumak pratik bilimler açısından ölçülebilir sonuçlar doğurmaktadır. Örneğin, 2021 tarihli bir çalışma, şiir okumanın gençlerin zorlu duygularla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Amerikan Pediatri Akademisi tarafından yayınlanan çalışma, hastanede yatan 44 çocuktan oluşan bir grup üzerinde hem şiir okumanın hem de şiir yazmanın etkilerini değerlendirmiştir. Çocuklara kağıt, kalem, keçeli kalem ve yazma ipuçları içeren şiir yazma kitleri verildi ve ayrıca Amerikalı şair Emily Dickinson'ın *"Umut Tüylü Şeydir"* şiiri de dahil olmak üzere şiirler okundu (Kelly, 2023). Çalışma, çocuklarda korku, üzüntü, öfke, endişe ve yorgunluk gibi duyguların azaldığını ortaya koydu. Çocuklar şiir okumanın hem duygularını tanımalarına yardımcı olduğunu hem de stresten uzaklaşmalarını sağladığını bildirdi. Ayrıca, şiir okumak ve yazmak çocukların aktif bir şekilde duyguları üzerinde düşünmelerine de yardımcı olduğu belirtildi (Kelly, 2023). Şiir okumanın hasadı ancak bilinmeyen eski ile tanışılmamış yeni arasında toplanır ve zaman içinde mayalanarak yolunu inşa eder.

Şiir Yazma Deneyimi

Kelimelerin ister sözlü ister yazılı isterse semboller üzerinden olsun taşıdıkları ya da inşa ettikleri anlam açısından iyileştirici etkiye sahip oldukları uzun zamandır bilinmektedir. Kelimeler insanı dünyaya, varoluşa, bütüne bağlayan ve kutsalla ilişki kurmasını sağlayan imkandır. Yazma deneyimi ise kelimelerin bu gücünü kişinin kendi deneyiminde biricikleştirerek yeniden kurma imkanı yaratır; şifalandırır ve yeni ufuklar açar.

MÖ 4000 gibi erken bir tarihte, ilk Mısırlılar papirüslere kelimeler yazar, bunları sıvı içinde eritir ve hastalara ilaç olarak verirlerdi. Daha yakın tarihte ise okuma ve ifade edici yazma, zihinsel

veya duygusal sıkıntı yaşayanlar için tamamlayıcı tedavi yöntemleri olarak kullanılmıştır (Good Therapy, 2016).

İlk bakışta, şiirin herkesin konuştuğu gündelik dilin ifadeleriyle, kelimeleriyle yazıldığı sanılarak, kolay üretilebilen bir sanat olduğu yanılgısına düşülebilir. Oysa şiir herkesin konuştuğu kelimelerle değil, yalnızca şair olan ben'in tasarladığı imgelerde üretilebilen kelimelerle ortaya çıkan bir sanat türüdür. (Taftalı, 2021, s. 9) Bu durum şairi güçlendirirken danışanı endişelendirebilir. Fakat tam da felsefi yoldaşlık için şiir nedir? Kim şairdir soruları eşliğinde bir şiir yazma deneyimine ve felsefi sorgulamaya kapı aralar. Özel'in dediği gibi şiir okuyan, yazan ve dinleyen fakat bahusus yazan için *yurt bulmaktır* ve hiçkimsenin elinden alamayacağı bir yurt kurmanın ufkudur. O nedenle evet Taftalı haklı olabilir, belki herkes şiir yazamaz ya da şair olamaz, ama şiir kelimenin, sözün ve anlamın mayası ise herkes kendi yurdunun mayasını kendisi için karabilir. Böylece *kendi kelimeleriyle mayaladığı* bir yurdu olmasından güven duyar *hayata öylece tutunur* (Özel, 1980, s. 36).[4] Çünkü şiir yazmak ve şiir üzerine düşünmek bir varoluş meselesidir, bir derttir. Şiiri kendi varoluşuna ilişkin bir zorunluluğun sonucu olarak yaşayanlar, onun başarılı bir ifade olabilmesi için genel-geçer bir değere ulaşmasının, onunla ilgi içinde bulunmasının gereğini sezinler (Taftalı, 2021 s. 28). Bu açıdan bakıldığında danışanın belirli bir yaşantısını ya da duygusunu şiirsel dille ifade etmesi, Ezra Pound'un ifadeleriyle söylersek, bulmaya yöneldiği hakiki benliğini ebedi birlikte terennüm etmesidir. Benliğini çokluktan, bölünmüşlükten sıyırıp birliğe tamlığa erişme gayretinin ve hayretinin estetik deneyimidir. Şiir okumak ve dinlemek kadar yazmakta hem bilincin yükseltimesi hem de ruh sağlığı açısında "faydalı"dır. Felsefede şiirle –varoluş arasında kurulan bu bağ pratik bilimlerdeki araştırmalarda özellikle düşünceleri, duyguları ve deneyimleri yazmanın bakış açısını değiştirdiğini ve kişinin yaşadığı her türlü deneyimi anlamlandırmasına yardımcı olabildiğini ve böylece stress, kaygı bozukluğu gibi ya da ağır travma tedavilerinden sonra hayata dönüş için yol gösterici olduğunu verilerle ortaya

[4] abc. Y. C. K.

koymaktadır. Şiir yazmak ya da yazmayı denemek ifade etmeyi geliştirir ve yaratıcı bilinci yükseltir. Şiir yazmak bu açıdan sadece felsefi danışmanlıkta değil psikolojide de bir terapi yöntemi olarak analiz etme ve tedavi amacıyla kullanılmaktadır. Şiir başta olmak üzere diğer yaratıcı yazın türlerinde de yazma süreci hem rahatlatıcı hem de güçlendirici olmaktadır. Çünkü imgeler aracılığıyla bir açıdan engellenmiş duygular, üzeri örtülen anılar serbest bırakılır ve kişi kendi korkuları ve umutlarıyla farklı bir boyutta yüzleşir. Fakat bu süreç hem felsefi danışmanlıkta hem de psikolojide danışanı endişelendirir: "Şiir yazmak mı? ben şair değilim ki? Yazamam…" tepkilerine karşı doğal olarak insanlar yaratıcı yazma yeteneklerini tanımayabilir ya da şüphe duyabilir. O nedenle, danışman şiir yazmanın şair olmak anlamına gelmediğini, kafiye, tür veya belirli bir yapı kullanmak zorunda olmadıklarını açıklayarak önce duygularına ve bilincinin içeriğine yönlendirerek destek sağlayabilir. Ya da danışman sürece destek olmak için üzerinde çalışılabilecek danışanın sevdiği şairleri referans vererek veya imgelemle ilgili zorluk çekenler için "kök şiirler" sunabilirler. Kök şiir, danışanın kendini ifade edebileceği ve içine doğduğu yazılı ve sözlü kültürün temel formlarını içeren şiirlerdir. Danışana yurt olan kelimeler bu kök şiirden neşet edebilir ve danışanın yazma deneyimi pekiştirir. Ya da danışman bir şiir paylaşabilir ve ardından danışanına kendisine bir şekilde dokunan bir dize seçmesini ve ardından kendi şiirine başlaması için bu dizeyi referans almasını isteyebilir (Mazza, 2014). Burada amaç şiirde kelimelerin kurduğu yeni anlam deneyimlerine açıklığı artırmak ve danışanların olgu ve olaylara tam da felsefi bir sorgulamayla başka türlü görebilmesi için kendi kalemlerine, kelimelerine ve imgelerine dönmesini sağlamaktır. Şiir yazmak aynı zamanda metaforlar ve imgeler üzerine daha aktif ve detaylı düşünmeyi getirir. Şiir okudukça ve dinledikçe "yaşamam gereken ama yaşamadığım bir hayat varmış gibi hissediyorum içimde" diyen danışan şiir yazma deneyiminde o hissini aşikar kılarak imgeler aracılığıyla onunla yüzleşir. Danışan kendi metaforlarını üretme yoluyla kendilik anlatısını dengeler, düzenler ve yeniden kurar. Didaktik, duygu ve duyumdan arındırılmış mekanik bir rasyonellikten başka yollar sunduğu ve metaforlarla, imgelerle ilerlediği için şiir, varoluş biçiminin biricik ifadesini sunabilme gücüne sahiptir. Kişi

anlamlandırmaya çalıştığı karanlık ruh hallerini bile kelimelerin ve metaforların gücüyle ifade etmeyi başarır, bunların sözlere dökülmesiyle duygularıyla yüzleşir ve onları yatıştırır.

Sonuç

Şiir sembolik ve törensel bileşen olarak danışmanlık sürecinde terapötik etki oluşturur. Metaforların, hikâye anlatımının ve ritüellerin yazma deneyiminde kullanımını kişiyi kendi içine, varoluşuna, benliğine doğru yola çıkarır. Özünde sembol olan metaforlar, bireylerin karmaşık duygu ve deneyimlerini kısaca ama derinlikli bir şekilde tasvir etmelerine yardımcı olur. Felsefi danışmanlığın yanı sıra psikoloji ve psikiyatride de şiir okuma, dinleme ve yazma ritüellerinin, kişinin kendini fark etmesinde, dengelemesinde, düzenlemesinde etkili olduğu deneysel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Erich Fromm'un "Olma Sanatı" adlı eserinde şu sorusu bu sürecin önemini bir kez daha ve farklı perspektifle açığa çıkarır: *Kaç hayat, sürekli kendini açıklama ve haklı çıkarma zorunluluğu altında, hiç yaşanmadan sona erdi?* Özellikle kendiyle yoldaşlık yap(a)mamış kişilerin hayatlarında, boşanma, işe ve geleceğe yönelik kaygı artırıcı durumlarda veya sevilen birinin ölümüyle ortaya çıkan yas durumlarında, kişilerin duygularını dile getirmelerine yardımcı olmak için şiirlerden, kelimelerin ifade gücünden yararlanılmıştır. Örneğin, aniden ölen birine mektup yazmanın ya da yasla ve ölümle ilgili şiirlerin kederi kabullenme ve onunla başa çıkma sürecinde faydalı bir adım olduğu gözlemlenmiştir. M. Rilke, *Ölüm Deneyimi* adlı şiirinin bir kısmında ölümle karşılaşmanın rengini sunar:

> Yabancısıyız esrarı bize kapalı kalan, bu yolculuğun. Yok hiçbir nedenimiz, hayranlık, sevgi veya nefret göstermek için, maskeli bir ağızdan trajik bir tonla çıkan, bir ağıtla çehresi şaşılası bozulmuş ölüme. Hâlâ oynadığımız rollerle dolu dünya. Biz, hoşa gidiyor muyuz diye kaygılandıkça, ölüm de oynamakta, aldırmaksızın beğenilmediğine

Şiir terapötik etkisiyle günümüzde hem psikologlar hem de felsefi danışmanlar için bir kılavuz, bir terapi ve bir ilişki kurma yöntemidir. Başka bir ifadeyle, terapötik etkisiyle şiir psikologlar, psikiyatristler, danışmanlar, sosyal

hizmet uzmanları, eğitimciler dahil olmak üzere pek çok profesyonel için yaratıcı bir imkandır. Şiir terapisinin ya da şiirin terapötik etkisinin okullar, kütüphaneler, hastaneler, rehabilitasyon merkezleri, çocuk esirgeme yurtları, yaşlı bakımeveleri gibi birbirinden farklı ortamlarda hastalar, çocuklar, ergenler ve yaşlılar da dahil olmak üzere farklı yaş gruplarında ve farklı varoluş durumlarında oldukça etkili olduğu gözlemlenmektedir. Bu etkinin felsefi danışmanlık programlarında da kullanılması ve bu konuda gerekli ortak protokollerin yapılması katkı sağlayıcı olacaktır.

Hayatı anlamanın ve kişinin felsefi kendini sorgulama sürecinin bir parçası olarak şiir, bilinçte ve bilinçdışında gömülü olan duygu ve anıları keşfetmek ve bunların mevcut yaşam koşullarıyla nasıl ilişkili olabileceğini belirlemek için empati duygusunu besler. Şiirin bu sürece faydalı olduğuna dair hem uygulamaya dayalı kanıtlar-veriler bulunmaktadır hem de felsefi olarak dilin, anlamın ve oluşun ilişkiselliğinin şiirde de aşikâr olduğu "bilinir". Örneğin, Yunus Emre, Rilke, Aşık Veysel ve Hölderlin şiirleri insanı yerinden eden ve farkındalık oluşturan felsefi bir sorgulama bir alet çantası değildir sadece, onlar kendinden başlayarak tüm dünyaya ve tüm dünyadan tekrar kendine gidişi düzenleyen, yoldaki olgu ve olayları başka türlü görebilmeye olanak sunan terapötik işleve sahip metinlerdir.

Özetle, felsefi danışmanlıkta terapötik etkisiyle şiir;

- Dilin grameri içinde imgeleme baş vurmadan ifade edilmesi zor olabilecek duyguların ifade edildiği bir kılavuz, "bir araç"tır.
- Hayatı anlamayı, deneyimlerini ifade etmeyi ve benliğinin-kendiliğinin farkındalığını dilin ve imgelemin kesişiminde doğurtur ve gelişmesine katkı sağlar.
- Doğayı, dünyayı ve kişinin dünyadaki konumunu keşf etmeye davet eder.
- Gerçekliği algılamanın yeni yollarını açarak kişilerin durumlarını yeniden tanımlamalarına yardımcı olur.
- Kişiye başkalarının deneyimiyle kendi deneyimi arasında "başkalık" ve/veya "özdeşlik" oluşturmadan bağ kurma imkanı tanır.

- Deneyimlerinin çoğunun başkalarının dünyasında da benzer izler taşıdığını fark etmelerine yardımcı olarak duygusal, duyusal ve rasyonel olarak destekler ve grup/toplum uyumunu geliştirir.

- Danışmanların danışanlar ve kendisi hakkında derin, katmanlı ve birbirine dolanık bir anlayış kazanmalarına yardımcı olur.

Şiir iyileştirir, kavga ettirir, kişiye yurt buldurur.

Kaynakça

Özel, İ. (1980). *Şiir Okuma Kılavuzu.* İstanbul: Yeryüzü Yayınları.

Altunbaşak, İ. (2019). Felsefi Danışmanlığı "Felsefi" Yapan Nedir? *FLSF Dergisi, 27*, 409-426.

Emre, Y. (2021). *Divan, Süleymaniye, Fatih, No. 3889.* (M. Kanar, Trans.) İstanbul: Ayrıntı, .

Good Therapy. (2016, 11 05). Retrieved Haziran 18, 2025, from Poetry Therapy: Benefits, Techniques & How It Works: https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/poetry-therapy

Hölderlin, F. (2012). *Şiir ve Tregedya Kuramı.* (M. B. Albayrak, Trans.) İstanbul: Notos Kitap.

Kelly, R. (2023, Şubat 2). *Medium.* Retrieved Haziran 10, 2025, from Inspire the Mind: https://medium.com/inspire-the-mind/the-therapeutic-power-of-poetry-whats-the-evidence-208fa59fe09b

Mazza, N. (2014). *Şiir Terapi.* (E. Çıplak, Trans.) Okuyan Us Yayınları.

Mood, L. (2018). Poetry: An Innovative Teaching Strategy for Exploring Empathy With Beginning Nursing Students. *Journal of Nursing Education, 57*(5), 315–318.

Rukeyser, M. (1949). *The Life of Poetry.*

Şatıroğlu, A. V. (1970). *Dostlar Beni Hatırlasın.* Türkiye İşBankası Yayınları.

Taftalı, O. (2021). *Ahlak Estetik Şiir.* İstanbul: Kopernik.

Anlatısal Konukseverlik ve Diyakritik Hermenötik: Felsefi Sağaltımda Hikâyelerin Rehberliği

Abdullah Başaran*

Özet

Gerek kişinin kendi hikâyesi olsun gerek başkasının gerekse tamamen kurgusal olsun, hikâye anlatımı insana pek çok açıdan iyi gelen bir işleve sahiptir. Örneğin başa gelenler yaşam öyküsüne, yani kişinin varoluşu bir anlatıya dönüşürken, gerçekleşen olaylar yeni bir kurguda yeniden yorumlanmış ve yaşananları anlamlandırmaya dair yeni imkânlar açılmış olur; bu türden bir yaratıcı eylem, Paul Ricoeur'ün öne sürdüğü gibi hayatın kendisini failler üzerinden tekrar tekrar yorumlamasıdır aslında. Dolayısıyla sahici bir hikâye, anlatanı da dinleyeni de yeniden yorumlayarak dönüştürme gücüne sahiptir. Bu sebeple filozof, *kendi derdini anlatabilmek adına* hem kendisi hem de muhatabı için kendi düşünsel yolculuğunu hikâyelemeye başvurur ya da mitolojilerden, dini kıssalardan, masal ya da diğer kurgusal edebi türlerden emsal figürlerin hikâyelerine: Platon'un Sokrates'i konuşturması, Augustinus'un *İtiraflar*'ında iç içe geçen biyografik anlatılar ve azizlerin yaşamlarından verdiği örnekler, Gazâlî'nin *Munkız*'da ve Descartes'ın *Meditasyonlar*'da anlattıkları kişisel ve düşünsel yolculukları, Suhreverdî'nin alegorik hikâyeleri, Schelling ve Hegel'in Yunan mitolojilerini yeniden okuyuşu, Kierkegaard'un *Korku ve Titreme*'de kurban kıssasını baştan anlatması, Nietzsche'nin *Zerdüşt*'ü, Sartre'ın tiyatroları. Peki Antik Yunan'dan günümüze değin felsefenin hikâye anlatımına başvurması çağdaş felsefi sağlık tartışmalarına ve felsefi danışmanlıklara nasıl bir katkı sağlar? Bu yazının ilk basamağında hikâye anlatımının, kişinin kendi öyküsünü başkasıyla paylaşmasının ya da gerçek veya kurgusal figürlerden emsal almasının hem anlatanı hem muhatabını, hem yazarı hem de okuru ne tür bir dönüşüme uğrattığı, Ricoeur'ün hermenötiğinin yanı sıra Richard Kearney'nin konukseverlik etiğine başvurarak işlenecektir. Böylelikle hikâye anlatımının nasıl bir "aktarma sanatına" dönüştüğü, empatinin nasıl faaliyet gösterdiği ve böylece başkasının hikâyesinin nasıl içtenlikle karşılandığı sorularına cevap verilecek ve sürekli çatıştığımız dünyalarımızda birbirimizi *dinleyebileceğimiz* ortak zemini sağlayacak bir anlatısal konukseverliğe işaret edilecektir. İkinci basamakta ise, kendisi ya da bir başkası için felsefi sağaltım arayan kişinin, yani sadece danışanların değil felsefi danışmanların kendilerinin de, filozofların, erdemli insanların, peygamberlerin, mitolojik figürlerin ya da roman/öykü/film/dizi karakterlerinin sahici hikâyelerini nasıl temellük edebileceklerine ve hangi hikâyenin mevcut duruma daha uygun olduğunu ayırt edebileceklerine dair diyakritik bir hermenötik geliştirilecektir.

Anahtar Kelimeler: Hikâye, Hikâye Anlatıcılığı, Anlatısal Konukseverlik, Diyakritik Hermenötik, Felsefi Sağlık, Felsefi Danışmanlık

* Doç. Dr., Boston College Philosophy Department & Hitit Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü; maaveraa@gmail.com

Narrative Hospitality and Diacritical Hermeneutics: The Guidance of Stories in Philosophical Health

Abstract
Storytelling, whether personal, historical, or entirely fictional, serves a vital function, benefiting people in numerous ways. For instance, when personal events are transformed into a life story—when existence becomes narrative—the past is reinterpreted in a new way, opening up fresh possibilities for making sense of what has been experienced. This creative act, as Paul Ricoeur argues, is a reinterpretation of life itself through the agents involved. A genuine story, therefore, possesses the power to transform both the narrator and the listener. For this reason, philosophers frequently resort to storytelling—narrating their own intellectual journeys or employing exemplary figures from mythology, religious tales, fairy tales, or fictional literature—to express their core concerns. Examples include: Plato's use of Socrates, Augustine's biographical narratives in his *Confessions*, the personal journeys recounted by Ghazali in *Munkiz* and Descartes in *Meditations*, Suhrawardi's allegorical stories, Schelling and Hegel's reinterpretation of Greek mythology, Kierkegaard's retelling of the sacrificial story in *Fear and Trembling*, Nietzsche's Zarathustra, and Sartre's plays. The central question, then, is: How does philosophy's long-standing use of storytelling contribute to contemporary discussions of health and philosophical counseling? The first part of this article will examine how sharing one's own story or drawing parallels from real or fictional figures transforms the narrator and the listener (the writer and the reader), drawing on Ricoeur's hermeneutics and Richard Kearney's ethics of hospitality. This section will answer how storytelling becomes an "art of transmission," how empathy functions, and how another's story is sincerely received, pointing to a narrative hospitality that provides common ground for mutual listening in our constantly conflicting worlds. In the second phase, a mode of diacritical hermeneutics will be developed. This will explore how individuals seeking philosophical healing—both clients and philosophical counselors—can appropriate authentic stories (from philosophers, virtuous people, prophets, mythological figures, or characters from novels/films/series) and, critically, how to discern which story is most appropriate for a given situation.
Keywords: Story, Storytelling, Narrative Hospitality, Diacritical Hermeneutics, Philosophical Health, Philosophical Counseling

Giriş

Luis de Miranda'nın (2023) derlediği *Philosophical Health: Thinking as a Way of Healing* (Felsefi Sağlık: Bir Tedavi Biçimi Olarak Düşünme) kitabı için kaleme aldığım "Philosophical Health and the Transformative Power of Storytelling" (Felsefi Sağlık ve Hikâye Anlatımının Dönüştürücü Gücü) başlıklı yazımda felsefi sağlık perspektifinden hikâye anlatıcılığının iyileştirici ve dönüştürücü işlevine değinmiştim (Başaran, 2023). Dönüşüm anlatıları içeren edebi hikâyeler ve felsefi metinlerin, yalnızca danışmanlar için değil, aynı zamanda okuma yoluyla kendilerine

bakmak isteyenler için de felsefi bir sağlık uygulaması olarak kullanılabileceğini önerdim. Ayrıca hikâye anlatıcılığının "peki ya şöyle olsaydı" diyebildiğimiz niteliğiyle ya da "başka türlü hayal edebilmemizi" sağladığı hâliyle gerçeklikteki yerimizi sürekli olarak yeniden tanımlamanın verimli bir yolu olduğunu öne sürdüm: "Felsefi sağlık için hikâye anlatıcılığının pedagojisi, kişisel, biyografik veya kurgusal dönüşüm hikâyelerinin, bizi birbirimize bağlayan temel kavramları formüle etme konusunda kendine özgü bir niteliğe sahip olduğudur" (187).

Philosophical Health'e yazdığım bölümde daha çok filozofların kendi hikâyelerini veya yolculuklarını anlattıkları ya da öykülemeye başvurdukları örneklere değiniyorum: örneğin Platon'un Sokrates'i konuşturması, Augustinus'un *İtiraflar*'ında iç içe geçen biyografik anlatılar ve azizlerin yaşamlarından verdiği örnekler, Gazâlî'nin *Munkız*'da ve Descartes'ın *Meditasyonlar*'da anlattıkları kişisel ve düşünsel yolculukları, Suhreverdî'nin alegorik hikâyeleri, Schelling ve Hegel'in Yunan mitolojilerini yeniden okuyuşu, Kierkegaard'un *Korku ve Titreme*'de kurban kıssasını baştan anlatması, Nietzsche'nin *Zerdüşt*'ü, Sartre'ın tiyatroları. Örneğin Augustinus kendi manevi dönüşümünü ve Hıristiyanlığa ihtidasını anlatırken en önemli noktada, yani neyin tam olarak kalbini ısındırdığını artık açıklarken yolculuk hâlindeki iki gencin hikâyesine başvurur ki bunlardan biri karşılaştığı bir azizin hikâyelerinden etkilenerek Hıristiyan olmaya karar verir. Kısacası Augustinus, azizin kerametlerini anlatan kitabın hikâyesinden gençlerin hikâyesine ve nihayet kendi dönüşüm hikâyesine iç içe geçen bir kurgu yapar ve açıkçası niyeti de (tıpkı bahsettiği gençlerin hikâyesindeki gibi) bir kitabı, yani özellikle de *İtiraflarım*'ı okuyan okura dokunmak ve okurun manevi bir dönüşüm geçirmesini sağlamaktır.

Bu yazıda ise sorumu kişiye model olabilecek, içinde bulunduğu durumuna örneklem oluşturabilecek hikâyelere, mesellere, kıssalara doğru genişleteceğim. Çünkü buradaki asıl sorum, felsefi danışmanın, mevcut duruma uygun doğru hikâyeyi seçerken dikkatli olmasıdır. Danışman ayrıştırıcı muhakeme yeteneğine sahip olmalıdır, aksi takdirde anlatılan veya okunan hikâye anlamlı olmayacaktır; bunun sonucunda da danışman, danışanıyla diyalog kurmayı başaramayabilir ve

nihayetinde iyileştirme ya da sağaltım fırsatını kaçırabilir. Dolayısıyla hikâyenin *hayati* önemini daha iyi kavraması ve seçimlerinde daha iyi kararlar verebilmesi için Paul Ricoeur'ün anlatı kuramı üzerinden Richard Kearney'nin konukseverlik etiği ve diyakritik hermenötiğini felsefi danışmanlığın kullanımına teklif edeceğim.

1.

Hikâye anlatımı yaşamın bütünlüğü arzusundaki herkes için pek çok açıdan insanlık hâlidir ve hatta anlatısal yapılar sadece yaşantıladığımız tecrübelerimizin değil parçası olduğumuz ulusların arka planında da hâlihazırda mevcuttur. Birbirimize ve hatta bazen kendimize sürekli küçük hikâyeler anlatırız, olaylar arasında neden-sonuç ilişkisi kurarız, başkalarına beklenti ve umutlarımızı aktarırız, yaşananlardan hatırladıklarımızı naklederiz, geleceğe dönük hayaller kurgularız; böylelikle sadece kendi kişiliğimizi ve kimliğimizi oluşturan bir anlatısal tasarım yaratmakla kalmayıp kendimizden başkasına bu tasarımı anlatabilme ve ikna etme derdine düşeriz. Bu yüzden ister gerçek ister kurgusal olsun her anlatısal tasarım, kişinin kendisinin ve dinleyenin/okuyanın paylaştıkları dünyada etik bir pozisyon alacakları insan edimleriyle örülüdür. Öte yandan özneler arasında kurulan bu anlatısal ortaklık da ulusların, toplumların, halkların, cemaatlerin, cemiyetlerin mihenk taşını oluşturur: Değerli olan, kutsal olan, ilahi olan, adil olan, ihtiyatlı olan, cesur olan, insaflı olan, doğru olan, bu ortaklıkta yüzyıllarca anlatılagelen hikâyelerde somutlaşır. Homeros'un destanları, Euripides'in oyunları, İsa'nın meselleri, azizlerin hikâyeleri, peygamber kıssaları, sahabenin rivayetleri, Çinli veya Hintli bilgelerin menkıbeleri, evliya tezkireleri, ahlaki olarak neyin doğru olup neyin yanlış olduğunu, adanmışlığı ve takvayı tayin eder; veyahut da bir milletin kurucu hikâyesindeki insanların imanı, cesareti ve kararlılığı, sonraki nesillerde gelen bireylerin günlük yaşamlarında ahlaki bir ölçüt olarak belirir.

Dolayısıyla insanın yaşamının bütünüyle hikâyelerle örülü olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır; zira doğduğumuzdan beri muhatap olduğumuz (başkaları tarafından maruz kaldığımız) ailevi, toplumsal ya da kültürel hikâyelerin

özne oluşumuzu ilmek ilmek örmesinin yanı sıra bu örülü öznelerin de zaman içerisinde birer hikâye örücüsüne dönüştüğünü görürüz — örneğin günlük yaşamlarımızda başrolü olduğumuz olayları bile tercüme ederken artık başımızdan geçenlerin veya düşündüklerimizin faili değil bir anlatıcısı oluruz. Bir diğer ifadeyle, bizi biz yapan hikâyelerken, bizim yaptığımız hikâyelerde kendimizi bir-başkası-için'e dönüştürerek biz olmaktan çıkarız (Ricoeur, 1991a; Kearney, 1988, 387; 1998, 246; 2020, 42). Hayal gücünün tamamlanamayacak bir görevi olan bu iç içe örülü anlatısal kimlik (*narrative identity*), insanı daima başkasının sınırında bir varlık olarak konumlandırır ve —daha önce bahsettiğim— etik pozisyon alınan, diyalojik bir karşılıklı bağımlılığı gösterir (Ricoeur, 1991b; Kearney, 1998, 248): Bizler sınırda, ufukta varlıklarız ve sınırın, ufkun hem ötesine hem de berisine yönelik duyumsama, yönelme ve anlamlandırmalarımız için anlatıya başvururuz (Ricoeur, 2012; Kearney, 2002, 276-77; Kemp, 1989).

Bu bağlamda algılanan dünyada bize görünenleri betimlerken bize görünmeyenleri yorumlamanın çoktan başladığını iddia eden, dolayısıyla da bilincin hâlihazırda yorumlamayla dolayıma çoktan girdiğini söyleyerek fenomenolojinin rotasını hermenötiğe kaydıran Paul Ricoeur, anlatı açısından anlamın en başta benim kendim için değil daima başkası için olduğunu ve hayal gücünün de alameti farikasının dilin yaratıcı ve üretici gücünde bulunduğunu öne sürer (Kearney, 1994, 91-94; 2008, 143). Gittiğimiz doğrultuda kısaca tanımlayacak olursak, hayal gücü birbirine zıt olan şeyleri düşünebilmemizi sağlayan melekedir; böylelikle aralarında ilişki kuramayacağımız şeyler aynı anda bir araya getirilebilir (Kearney, 1988, 40; 2004, 263). Örneğin başımızdan geçen bir olayı anlatırken kendimizi hem fail hem de anlatının kahramanı olarak düşünebilmemiz, mantıksal açıdan bir tenakuz içerirken bunu günlük hayatımızda sürekli yapabilmekteyizdir. Pek çok eserinde Ricoeur, anlama aracılık eden hikâyelerden mitlere, şiirlerden sembollere, ideolojilerden dini mesellere kadar hayal gücünün dildeki bu yaratıcı rolünü itinayla işler; bunu yapmaktaki temel arzusu da salt bir akıl ya da katıksız bir öznellikten ziyade bu dolambaçlı yollarda kendisini ifade eden opak bir öznelliğin, bölünmüş,

fragmanlara ayrılmış, yaralı bir cogito'nun var olduğunu gösterme girişimidir (Kearney, 2008, 155). Zira bu cogito'nun aralarından daima sıvışan, ele gelmeyen bir fazlalık vardır — ki bilince indirgenemeyen ve tekil öznenin faaliyet alanından sürekli kaçan Varlığın bu fazlalığını Ricoeur, anlamın daima artmasına sebep olan asli bir unsur olarak görecektir (Ricoeur, 1976). Böylece üstü örtülü anlamları ortaya çıkaran kuşku hermenötiği, artı anlamları keşfeden olumlama hermenötiğiyle tamamlanmış olur.

Dolayısıyla artık merkezi olmayan, zayıf, değişken, dengesiz ve güvenilmez olan özne, daima bir başkasını dinlemeye, parçalarını tamamlamaya, noksanlığını gidermeye, kısacası anlamı artıran yeni imkânlara açık hâle gelmek durumunda kalır. O hâlde Ricoeur'ün anlatı kuramından anlaşılıyor ki hikâyelerde, mitlerde, meseller ve yaşam anlatılarında asıl fail anlatan ya da dinleyen/okuyan değil aralarındaki irtibatı kuran, başkası için anlatmaya ve başkasını dinlemeye zemin veren ve daima yeni imkânlar açmaktan geri durmayan dilin bizzat kendisidir. Burada Ricoeur, "metin" dediğimiz şeyi hermenötik model olarak kullanır (bkz. Ricoeur, 2006; 1981, 145-64; Kearney, 1994, 108-12): Metin, söyleyen yazarı ve okuyan okuru bir araya getiren, anlamın ortaya çıkması için aralarında arabuluculuk yapan, fakat her ikisine de indirgenemeyen bir açıklıktır. Bir diğer ifadeyle metin, okurun kendi yeri (*lieu*) ile yazarın değil-yeri (*non-lieu*) arasındaki tercüme ortamıdır (*mi-lieu*). Bu sebeple nasıl ki metnin anlamı ne metnin yazarının niyetine ne de okurun anlayışına indirgenemezse, tercüme de ne misafir dil ev sahibi dilin mutlak himayesine girer ne de ev sahibi dil misafir dil için kendini bütünüyle yerinden eder (Kearney, 2006, xx). Dolayısıyla kaygan bir zemin olarak metin, okurun rahatını bozan, sürekli dikkat ve ayırt edebilme idrakini bekleyen, yani bir yandan her seferinde yeni anlamlar bulduğu, diğer bir yandan ise her geri dönüşünde aşina olduğu metnin yabancısına dönüştüğünü fark ettiği bir tecrübe sunar.

Richard Kearney, öğrencisi olduğu Ricoeur'ün bu modelini zor ama imkânsız da olmayan konukseverlik etiğine uyarlar:

Nasıl ki tercüman çevirdiği metni kendi diline konuk ederken hem yabancı dilin hem de kendi dilinin yapılarına riayet ediyor ve her ikisinin üzerine de titriyorsa, fakat aynı zamanda bu dikkatine rağmen her zaman çevrilemeyen anlamların geride kaldığını, naklederken bir şeylerin kırılıp döküldüğünü, bu yüzden daha iyi çevirmenin, yani misafiri daha iyi ağırlamanın olasılığını hesaba katıyorsa (Kearney & Fitzpatrick, 2021, 23), bir başkasının anlattığını dinlemeye açılan kulaklar da benzer şekilde Varlığın fazlalığına itibar göstermelidir. Hermes gibi mesajı aktarma işini icra ederken üzerimizdeki felsefi görev, mevzubahis açıklığı kapatmamak, kendi bakış açımızla edindiğimiz bilgiyi merkezileştirmemek ve söylemin çoğulluğuna, dostumuzun olsun düşmanımızın olsun başka ihtimallerin ortaya çıkışına, anlamın sürekli artışına müsaade etmektir (Kearney, 2008, 151). Bu cihetle konukseverlik etiği, kişinin kendisini kendisinden bir başka kişiye ya da bir metne bir *anlatı mübadelesinde* açmasıyla gerçekleşir; başkasını dinlemeyi, derdine icabet etmeyi, doğru sorular sormayı, sorumluluk hissetmeyi ve kendi derdini paylaşmayı sağlayan bu nihayetsiz diyalog, konukseverliğin temel taşıdır. Hiç şüphesiz kurulan diyalog nihayetsizdir, bir sonu yoktur; çünkü başkasının başkalığı her bir karşılaşmanın ardından daima kalır, tüketilemezdir, dolayısıyla tekrar tekrar çağırır.

Sonuç olarak Kearney'nin konukseverlik etiği, hayal gücünün anlatısal işlevine dayanır (Kearney, 1988, 361-71; 2020, 40): Günlük yaşam pratiklerinde nasıl davranacağımızı, zor durumlarla ne şekilde başa çıkacağımızı, varoluşsal problemlerimizde ne yapıp edeceğimizi aslında hep başkalarının hikâyelerine danışarak öğreniriz. Metinsel düzeyde ele alındığındaysa, sürekli dönüp dönüp okuduğumuz mitolojilere, destanlara, masallara, mesellere, erdem hikâyelerine, kıssalara, rivayetlere ve özyaşam anlatılarına başvururuz. Hatta Kearney, burada radikal bir açıklığa sahip olmayı ve daha başkalarının sözüne, yani başka kültürlerin metinlerine, geleneksel bilgelik öğretilerine, dinlere ve felsefelere de kulak kabartmayı salık verir; zira Batı düşüncesi çok fazla bu konu üzerine durmasa da özellikle dinler, mitler ve klasik metinler ideolojik soyutlamalardan ziyade pek çok

somut ve hayata geçirilebilecek konukseverlik anlatısıyla doludur ve seküler yaşam kendimizden başkasına nasıl yaklaşılabileceği, yabancıya nasıl konuksever davranılabileceği noktasında bu anlatılara ihtiyaç duyar (Kearney & Fitzpatrick, 2021, 44; Kearney & Taylor, 2011, 1).

Kearney, başvurduğumuz bu anlatıları okurken, başkalarının hikâyelerini dinlerken işleyen hayal gücünün etik karakterini şöyle özetler (Kearney, 1998, 226-35):

1. Tanıklık: Çözülmesi beklenen bir mesele için örnek olarak anlatılan hikâyede, ahlak ya da ahlaksızlık timsali bir kişinin başından geçenler her insanın başından geçebilecek bir kurguya sahiptir.

2. Eleştiri: Birlikte düşünülmesi güç olan şeyleri bir araya getiren hayal gücü, anlatılan hikâyedeki durum ile kişinin içinde bulunduğu hâl arasındaki benzerliklere ve farklılıklara odaklanır. Böylece ne başka bir hikâyede yaşananların *aynısını* yaşadığına ne de *bütünüyle farklı* olduğuna kanaat getirerek bir başkasıyla *benzer* umutlara, hayallere, korkulara, kaygılara sahip olduğunu anlar.

3. Empati: Başkasına yönelik saygımız, sözüne itibarımız artar; çünkü benzerlik aynı zamanda *birliktelik* anlamını da verir. Daha önce de belirtildiği gibi, bu metinler bizi biz yapan birer ev sahibidir, bizlerse konuk; fakat öte yandan bu davete icabet ederek misafirliğimizi garantilemiş olmayıp anlatılan bir figürü kendi hayatımıza davet ederiz. Doğru hikâyede kendimizi bulduğumuzda ise —tabiri caizse— bir *ten uyuşması* yaşanır ve başkasının anlattığı bize *dokunur*.

2.

Bu yazının asıl meselesine gelecek olursak iki basamaklı bir vargıya ulaşırız:

İlkin, felsefi danışman, anlatının danışmanlık için önemine vakıf olmalı, oturumlarını bir anlatı mübadelesine dönüştürmeli ve anlatısal konukseverliğin etik karakterine riayet etmelidir. Danışan kişi, başına gelenleri bir yaşam öyküsüne, yani

varoluşunu bir anlatıya dönüştürürken, gerçekleşen olayları yeni bir kurguda yeniden yorumlamış ve yaşananları anlamlandırmaya dair yeni imkânlar açmış olur. Bu yüzden felsefi danışman, kendisinden sağaltım bekleyen kişiye bu imkânı tanımalı, yaşadıklarını anlatırken yeniden şekillendirildiği bir yaratıcı eylemle ("başka türlüsünü hayal edebilme") hayatın kendisini tekrar tekrar yorumlamasına alan açmalıdır. Böylece danışan ve danışman arasında anlatısal bir yakınlık kurulacak ve tensel uyuşma gerçekleşecektir. Felsefi sağaltımda anlatılan hikâyeye rehber olan danışman, başkasının derdiyle dertlenmekten, başkasının sorularını kendisi için sormaktan, başkasının yükünü yüklenmekten artık kendini alamayacaktır; çünkü anlatılan hikâye artık kendisinin de hikâyesidir. O hâlde felsefi danışmanın, bu oturumu bir mübadeleye dönüştürmek için danışanından temellük ettiği problemi, *benzer* bir hikâyeyle, örnek bir figürle yorumlaması, muadil bir anlatıyla birlikte çözümlemesi her iki tarafı da rahatlatacak bir hamle olacaktır. Çünkü daha önce belirtildiği gibi empati, felsefi danışman ile danışanın pozisyonlarını hiyerarşik şekilde kuran değil —yani danışmanın danışana bahşettiği bir duygu değil— ilgilerini, sorgulamalarını, kaygılarını bir araya getiren, sorunlara *birlikte* yönelmelerini sağlayan duygu paylaşımıdır.

O hâlde *ikincileyin*, felsefi danışman, danışanı için doğru —yani mevcut duruma uygun düşen— hikâyeyi seçebilmek adına stratejiler geliştirmelidir. Bu yazının geri kalan kısmında Richard Kearney'nin diyakritik hermenötik adını verdiği felsefi düşünce biçemi, hikâyeleri de kullanan felsefi sağaltım uygulamalarına bir teklif olarak sunulacaktır.

Diyakritik, esasen dilbilgisinde ayırıcı im olarak bildiğimiz, aynı harfin farklı telaffuzlarını ve aksanlarını ayırt etmek için kullandığımız işaretlerdir. Türkçede *u*'nun iki nokta alarak *ü*'ye dönüşmesi ya da bazı kullanımlarda düzeltme işareti alarak uzun *û* şeklinde okunması diyakritik örneğidir. Dillerde uygulanan diyakritik hamle, benzer olan telaffuz ve aksanlar arasındaki ayrımı belirginleştirmektir; buna binaen Kearney'nin geliştirdiğini diyakritik hermenötik de benzerlikleri gören fakat aynı zamanda *sağaltıcı fark gözetme ve anlama* ediminde bulunan bir tarza sahiptir

(Kearney, 2004, 249-50) — doğrudan verilen, açık ve seçik anlamların yanı sıra üzeri örtük, kapalı, açıkça söylenmemiş ifade ve imaların farkını anlama pratikleridir (Kearney, 2011, 1). Böylece hermenötik, her yönüyle çoğul anlamları çözme sanatına dönüşecek ve farklılıkların bir araya gelebileceği bir anlam artışına ortam oluşturacaktır. Kearney diyakritik hermenötiğini 2001-2003 yılları arasında yazdığı üç kitaplık *Philosophy at the Limit* (Sınırda Felsefe) serisinde tarihi ve kurgusal hikâyelere, özyaşam öyküleri ve psikanalize konu olan anlatımlara, uluslara kimliklerini veren destanlara, dini mesellere, yabancı, canavar ve hayalet anlatılarına uygulayarak ortaya koyar. Örneğin *Yabancılar, Tanrılar ve Canavarlar* kitabında Antik Yunan mitlerinden Hıristiyan mesellerine, çocuk masallarından edebiyat ve sinemaya yabancı figürünün bizi nasıl bir sınır deneyimine götürdüğünü, alışageldiğimiz yaşam deneyimlerimizi nasıl bozguna uğratıp bizi bir kimlik sorgulamasına soktuğunu ve bu huzur kaçırıcı deneyim ile hem ilahi olanın hem de canavarâne olanın nasıl iç içe geçebildiğini işler. Kearney'nin getirdiği tanıklıklar da insanoğlunun bugüne kadar okuyarak, dinleyerek, izleyerek muhatap olduğu klasik eserlerdir: Örneğin Oidipus ile Sfenks, Theseus ile Minotauros, Eyüp ile Leviathan, Aziz George ile Ejderha, Beowulf ile Grendel, Kaptan Ahab ile Moby Dick, Lucy ile Vampir, Ripley ile Yaratık; ya da Türk-İslam coğrafyasından örnekler verecek olursak, Zülkarneyn ve Yecüc-Mecüc, Rüstem ile Beyaz Dev, Hz. Ali ile ejderha. Hep dışarıdan gelen ya da huzuru kaçıran bir yabancı ve bu yabancıyla karşılaşmanın neticesinde içinde bulunduğu hâli sorgulama, şartlarını yeniden yapılandırma ve kendini bulma serüveni.

Kearney'nin önce bu antropolojik çalışmalarında uyguladığı ardından "What Is Diacritical Hermeneutics?" (2011) makalesiyle kuramlaştırdığı bu edebi/felsefi sağaltım biçemi şunu önerir: Yabancı olan, aşina olmadığımız, bizi tedirgin eden ama merak da ettiren, dolayısıyla ona yönelip konuk etme riskini alacağımız bir şey daima var olacaktır; dolayısıyla risksiz ve kaygılardan, bilinmezliklerden, farklılıklardan arındırılmış rahat bir yaşam arzusunun yerini canavarlarla, hayaletlerle nasıl yüzleşeceğimizin, her seferinde yabancı olanı nasıl kabul

edeceğimizin pratik bilgisi (*phronēsis*) almalıdır. Ancak bu bilgi, daha önce bahsettiğim gibi kadim gelenekte, kutsal metinlerin kıssalarında, mitolojilerde, mesellerde, masallarda, öykü, roman, tiyatro ve filmlerde yer alan tarihsel şahsiyetlerin ya da kurgusal figürlerin davranışlarında mevcuttur; bu hikâyelerde örnek alınacak roller, bize bin bir veçheli yabancıyla muhatap olmanın yolunu yordamını anlatır. Bu anlamıyla hikâye, hayati bir önem kazanır.

Dahası Kearney, *Sınırda Felsefe* üçlemesinin üçüncüsü olarak yazdığı ve Eski ve Yeni Ahit'teki bazı seçtiği pasajları irdelediği *The God Who May Be: A Hermeneutics of Religion* (2001) kitabındaki "kıssalara geri dönüş" fikrini daha sonraki *Anatheizm: Returning to God after God* (2010) çalışmasında da geliştirir. Bu kitapta Kearney, sıradışı olan bir şeyle karşılaşarak günlük yaşamlarımızı inkıtaya uğratan epifanik ya da mikro-eskatolojik anların aslında vahye dayanan dinlerin temel yapısını oluşturduğunu iddia eder. Örneğin Eski Ahit'te yer alan çalının ardından Musa'yla konuşan tanrı hikâyesi böyle bir örnektir; fakat burada Kearney çok büyük bir diyakritik hamle daha yaparak Yahudi ve Hıristiyanlık kaynaklarının yanı sıra İslami anlatılara (peygambere ilk gelen vahiy ve sonrasında olanlara), uzak doğu geleneklerinin bilgelik hikâyelerine, Dorothy Day, Jean Vanier ve Gandhi gibi aktivistlerin öz yaşam öykülerine ve Joyce, Proust, Woolf gibi edebiyatçıların yazılarına doğru kulak verdiği anlatıların kapsamını genişletir. Elbette bu hikâyeler bir şekilde birbirine *benzer*; hepsi epifanik anlar yaşayan kişilerin, peygamberlerin, azizlerin, bilge insanların ya da edebi şahsiyetlerin olayı nasıl alımladığıyla ilgilidir; ancak her birine ait ince detaylar, alımlamalardaki ve davranışlardaki farklılıklar sonsuzca yorumlamayı gerektirir.

Kearney'nin bir taraftan "bu hikâye seni anlatıyor" derken diğer bir taraftan da her bir hikâyenin tekilliğini ve eşsizliğini kurtarmaya çalıştığı diyakritik hermenötiği, felsefi sağaltımda hikâyelerin rehberliğine başvurulan danışmanlıklarda uygulanabilecek bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın yine Kearney tarafından belirlenen beş karakteristiğini (Kearney, 2011, 2-3) felsefi danışmanın faydasına uyarlayarak yazımı sonlandıracağım:

1. Diyakritik, *eleştirel* bir sorgulama işlevini içerir. Buna göre felsefi danışmanın kendisi iyi bir hikâye okuru olmalı ve anlatı tarzlarını dışlamadan metinlerde soru-cevap diyalektiğini işletmelidir. Ricoeur'ün antropolojik, Hans-Georg Gadamer'in felsefi ve Hans Robert Jauss'un ise edebi hermenötikte örneklendirdiği bu eleştirel sorgulama biçimini sahiplenen bir okura dönüşmeli ve okuduğu hikâyenin, masalın ya da romanın, izlediği film veya tiyatronun aslında cevabı olduğu soruyu bulmalı ve kendisi için sormalı, anlatılan asıl meseleyi temellük etmelidir.

2. Diyakritik, anlam için rekabet eden iddialar arasında ayrım gözeten *kriteriyolojik* bir işleve sahiptir. Buna göre felsefi danışman, muhatabı olduğu mitolojik anlatıların, kıssaların, öykülerin farklı okumalarına aşina olmalıdır; örneğin feminist eleştirinin mitoloji okumalarından, peygamber kıssalarını farklı şekillerde yorumlayan müfessirlerden ya da Jacques Derrida ve Jacques Lacan'ın Edgar Allan Poe'nun meşhur öyküsü "Çalınan Mektup"a dair birbirine zıt iki okuma yapmaları gibi denemelerden yararlanmalıdır. Bunun dışında danışman, edebiyat ile gerçek yaşam anlatıları arasında da ayrımlara gitmeli ve muhayyel olan ile tanık olunan arasındaki etik farkı gözetmelidir (Ricoeur, 1981, 274-96; Kearney, 1999, 20-21, 24-25): Örneğin tarihte yaşanmış bir olayın, mesela bir savaş anlatısının gerçeklerle ne derece örtüştüğünü tespit noktasında anlatıcının güvenirliği bir şekilde göz önünde bulundurulur; halbuki *Days of Heaven* (1978) filminde ya da *Mr. Robot* (2015-2019) dizisinde izlediğimiz hâliye anlatıcının bizi yanıltması da kurgunun içerisinde anlamlıdır.

3. Diyakritik, dilbilimsel işaretlerin çekimlerine *gramatolojik* bir dikkate gönderme yapar. İyi bir okur olan felsefi danışman, dilin tüm teçhizatlarına vakıf olmalı ve dilbilgisi, retorik ve filolojiden had safhada yardım almalıdır. Zira dilin ince işçiliğine girişen okur, hikâyelerin sadece ne anlattığına değil sözel ve yazınsal dünyasına da nüfuz eder. Kelimeler, felsefi danışmanın velinimetidir; hikâyelerin dilsel yapısına vereceği pür dikkat, danışmanlık sırasında bereketini verecektir.

4. Diyakritik, bedeni okumanın *tanısal* anlamını da içerir. Diyakritiğin özelliklerinden biri de sağlık ile hastalık ayrımını yapmaya dair hermenötik sanatıdır.

Buna göre felsefi danışman, kendine iyi gelen hikâyeleri, rahatlatan, fark ettiren, çarpan, yerine göre korkutan, yerine göre hüzünlendiren, zevk veren, tüylerini diken diken eden, heyecanlarından anlatıları, kısacası okurken somatik ve psikosomatik belirtileri çıkarabildiği, kendi yorumlayan bedeninin duygulanımlarını teşhis edebildiği metinleri tespit etmelidir. Çünkü,

5. Önceki dört karakteristik aslında *bedensel/tensel* hermenötiğin bünyesinde yeşerir.

Bütünüyle bana ait olmayan beden ya da (şu) ten, aslında başkasıyla ortaklaştığım dünyanın tenine, yeryüzüne aittir. Dolayısıyla ten, konukseverliğin de iptidaen başladığı yerdir, çünkü başkasına dair ilksel deneyimimi de burada kazanırım. Dünyanın teni nutfe olarak rahme düşüşümden ölüp toprak olana dek beni ağırlar; benim de bu misafirperverliğin karşılığını yeryüzünde nazik ve düşünceli yaşamakla vermem gerekir (Kearney, 2021, 11, 16). Zira tenin birincil ve hayati duyusu olan dokunma, ayırt etmekte diğer duyuların en hassas olanıdır; başkasının başkalığı en çok dokunmada kalır (Kearney & Fitzpatrick, 2021, 49). Bir diğer ifadeyle dokunma, içerisinde hep bir yabancı olanı, indirgenemeyen bir başkasını içinde barındırır. Tüm bunlara dayanarak felsefi danışman, tensel ayırt etmeye o kadar hâkim olmalıdır ki kendisine başvuran danışanın hikâyesini tüm bedeniyle ağırlamalı (dinlemeli) ve bedeniyle yorumladığı anlatının bir benzerini başka bir hikâyenin tenine yakıştırmalıdır. Dolayısıyla danışman, oturumları esnasında yüz yüze olduğu danışanına bu yakıştırmayı yaparak, trajik bir vakaya uygun düşen bir mitolojik figürü, ahlaki erdemlere dair doğru Sokratik diyaloğu, Augustinus'un içsel iman hareketini, Descartes'ın meditasyonlarında izlediği yolculuğu, bir işte sebat etmeyi öğütleyen bir kıssayı, sabretmenin ya da zorluklara göğüs germenin timsali bir azizin hayat öyküsünü, belki iç çekişmeleri için *Faust*'u, miskin Oblomov'u, ebeveynlerine kızıp ağacın tepesinde yaşamaya başlayan Cosimo'yu, ailesinin yaşadığı sosyokültürel zorlukları hiç yaşına bakmadan kız başına üstlenen ve hayattan keyif almasını da bilen Dirmit'i bir misal olarak tavsiye eder. Aralarında bir benzerlik kurarak pratik bilgeliğe vücut kazandırmış (*incarnate phronēsis*) olan (Kearney & Fitzpatrick, 2021, 55) felsefi danışmana artık düşen, farklılıklara tüm dikkatini

vermek, danışanının okuduğuna verdiği tepkileri, alımlama tarzını, neye icabet edip neyi gölgede bıraktığını ayırt etmek ve her bir çatlaktan açığa çıkan duyumsamalarını, yönelmelerini ve anlamlandırmalarını yakalayabilmektir.

Kaynakça

Başaran, A. (2023). Philosophical Health and the Transformative Power of Storytelling. *Philosophical Health: Thinking as a Way of Healing* içinde (ss. 185–195). Bloomsbury Publishing.

de Miranda, L. (2023). *Philosophical Health: Thinking as a Way of Healing*. Bloomsbury Publishing.

Kearney, R. (1988). *The Wake of Imagination: Toward a Postmodern Culture*. Routledge.

Kearney, R. (1994). *Modern Movements in European Philosophy: Phenomenology, Critical Theory, Structuralism* (İkinci basım). Manchester University Press.

Kearney, R. (1998). *Poetics of Imagining: Modern and Post-modern*. Fordham University Press.

Kearney, R. (1999). Narrative and the Ethics of Remembrance. *Questioning ethics: Contemporary Debates in Continental Philosophy* içinde (ss. 18–32). Routledge.

Kearney, R. (2001). *The God Who May Be: A Hermeneutics of Religion*. Indiana University Press.

Kearney, R. (2002). *Strangers, Gods and Monsters: Interpreting Otherness*. Routledge.

Kearney, R. (2004). *Debates in Continental Philosophy: Conversations with Contemporary Thinkers*. Fordham University Press.

Kearney, R. (2006). Introduction: Ricoeur's Philosophy of Translation. *On Translation* içinde (ss. 7–20). Routledge.

Kearney, R. (2008). Dilin ve Mitin Poetikası: Paul Ricoeur'le Söyleşi. *Cogito*, *56*, 141–159.

Kearney, R. (2010). *Anatheism: Returning to God After God*. Columbia University Press.

Kearney, R. (2011). What is Diacritical Hermeneutics? *Journal of Applied Hermeneutics*, *1*, 1–14. https://doi.org/10.11575/jah.v0i0.53187

Kearney, R. (2020). Hermeneutics of Imagination. *Imagination Now: A Richard Kearney Reader* içinde (ss. 37–49). Bloomsbury Publishing.

Kearney, R. (2021). *Touch: Recovering Our Most Vital Sense*. Columbia University Press.

Kearney, R., & Fitzpatrick, M. (2021). *Radical Hospitality: From Thought to Action*. Fordham University Press.

Kearney, R., & Taylor, J. (2011). *Hosting the Stranger: Between Religions*. Bloomsbury Publishing.

Kemp, T. P. (1989). Toward a Narrative Ethics: A Bridge Between Ethics and the Narrative Reflection of Ricoeur. T. P. Kemp & D. Rasmussen (Ed.), *The Narrative*

Path: The Later Works of Paul Ricoeur içinde (ss. 65–87). The MIT Press.
Ricoeur, P. (1976). *Interpretation Theory: Discourse and the Surplus of Meaning*. TCU Press.
Ricoeur, P. (1981). *Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation* (J. B. Thompson, Çev.). Cambridge University Press.
Ricoeur, P. (1991a). Life: A Story in Search of a Narrator. In M. J. Valdés (Ed.), *A Ricoeur Reader: Reflection and Imagination* (pp. 425–437). University of Toronto Press.
Ricoeur, P. (1991b). Life in Quest of Narrative. D. Wood (Ed.), *On Paul Ricoeur: Narrative and Interpretation* içinde (ss. 20–33). Routledge.
Ricoeur, P. (2006). *On Translation* (E. Brennan, Çev.). Routledge.
Ricoeur, P. (2012). *Hafıza, Tarih, Unutuş* (M. E. Özcan, Çev.). Metis Yayınları.

MANTIK TEMELLİ TERAPİ

Treating Anxiety Disorders with Logic-Based Therapy: Some Philosophical Techniques

Elliot D Cohen*

Abstract
In Logic-Based Therapy (LBT), the "guiding virtue" that helps the client to overcome catastrophizing is courage. However, the relationship between courage and catastrophizing is not clear as understood in quantitative terms. This paper provides a method for quantifying catastrophizing and applies the latter "catastrophizing index" (CI) to build a "courage index" (CgI). The paper, in turn, shows the logical relationship between courage, defined as rationally confronting uncertain outcomes, and the distraction ("noise") generated by the client's CI. It maintains that reduction of the CI is correlated to the increase in the CgI., and the latter, in turn, to (behavioral) enactment of courage. Further, it discusses how clients contribute to the latter enactment by choosing and acting upon a resonant philosophical antidote that adds philosophical meaning to the core meaning of courage, in alignment with the client's personal worldview.
Keywords: Logic-Based Therapy, catastrophizing, courage, worldview, anxiety disorder

Mantık Temelli Terapi ile Anksiyete Bozukluklarının Tedavisi: Bazı Felsefi Teknikler

Özet
Mantık Temelli Terapi'de (Logic-Based Therapy, LBT) felaketleştirmeyi aşmada danışana rehberlik eden "yönlendirici erdem" cesarettir. Ancak cesaret ile felaketleştirme arasındaki ilişki, nicel olarak ele alındığında yeterince açık değildir. Bu makale, felaketleştirmeyi nicelleştirmeye yönelik bir yöntem sunmakta ve geliştirdiği "felaketleştirme indeksi"ni (FI) kullanarak bir "cesaret indeksi" (CI) oluşturmaktadır. Çalışma, belirsiz sonuçlarla akılcı biçimde yüzleşme olarak tanımlanan cesaret ile danışanın FI'sının ürettiği dikkat dağıtıcı unsur (gürültü) arasındaki mantıksal ilişkiyi ortaya koymaktadır. Makale, FI'daki azalmanın CI'daki artışla ilişkili olduğunu ve CI'daki artışın da cesaretin (davranışsal) ortaya konulmasıyla bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca, danışanların bu davranışsal cesaretin ortaya çıkmasına, kişisel dünya görüşleriyle uyumlu bir biçimde, cesaretin temel anlamına felsefi bir anlam katacak şekilde yankı uyandıran bir felsefi panzehiri seçip hayata geçirerek nasıl katkıda bulundukları tartışılmaktadır.
Anahtar Kelimeler: Mantık Temelli Terapi, felaketleştirme, cesaret, dünya görüşü, anksiyete bozukluğu

Prelude

This paper introduces and illustrates some related techniques or methods of Logic-Based Therapy (LBT) for working with clients who experience situational anxiety. This involves anxiety experienced about a life situation or circumstance the

* Elliot D. Cohen, Ph.D., MSW, Department of Behavioral Sciences and Social Medicine Florida State Univ. College of Medicine, Fort Pierce Regional Campus https://orcid.org/0000-0003-4575-5389 email: Elliot.Cohen@med.fsu.edu

outcome of which is uncertain. The methods introduced here for addressing this sort of anxiety include some related treatment and progress-tracking methods.

1. Calculating a Catastrophizing Index

Intense anxiety is often rooted in *catastrophizing*, which involves an exaggerated negative rating of an uncertain future outcome. The latter takes the form of a speech act or linguistic performance, also referred to as an illocutionary act. It is performed *in* saying certain words under certain conditions (Austin,1975). For example, *in* thinking or saying, "My life is over now that I lost my job," one catastrophizes about having lost one's job. On a rational level one's life is not over. Job loss is not literally a bullet to the chest, even though it may feel emotionally devastating. The latter feelings are generated or intensified *through* the act of catastrophizing about the loss of one's job. This illocutionary-*per*locutionary process is part of the process of emotion, for example, part of what is involved in being depressed about losing one's job (Cohen, 2024).

According to Logic-Based Therapy (LBT) catastrophizing occurs within a chain of syllogistic inferences (Cohen, 2022). For example, "Since I lost my job, my life is over; *therefore*, I *can't stand* to go on living." Hence the speech act can spawn further self-destructive linguistic acts (disavowing one's capacity to continue existing), potentially culminating with the decision to end one's life. Catastrophizing can therefore have serious behavioral consequences.

Catastrophizing presupposes a continuum where there are degrees of negativity that are possible and where catastrophic values are on the high end. So, visualizing a scale of 0 to 10, where 10 is the worst thing imaginable (which is purely a fiction because there can always be something worse that is imaginable), catastrophizing always involves ratings at the high end of the scale, for instance, 8 to 10 (Cohen, 2025a). The intensity of the feelings generated tend to be positively correlated to the degree to which one negatively rates the event or situation on the negativity scale. Typically, the worse one feels about it, the higher one rates it, and conversely. Words like "awful," "horrible," and "terrible" are often used in locutions used to

catastrophize. However, these words are imprecise, hence unsuitable for quantifying the degree of catastrophizing to assess progress. What is needed, therefore, is a more exact quantitative measure of catastrophizing.

LBT's Catastrophizing Index

Accordingly, LBT introduces a **catastrophizing index** that can help the therapist to calculate the degree to which the client is catastrophizing. To perform this calculation, the following steps can be undertaken (Cohen, 2025a):

1. Imagine a "negative values" scale ranging from 0 to 10, where 10 is "the worst thing that could possibly happen."

2. Imagine the negative event or possibility in question and *feel* the intensity of the feeling you experience in catastrophizing about it.

3. While introspectively keying into your negative feeling, rank how bad the event in question feels on the 10-point negative value scale.

4. Now shift focus to *rationally* assessing how bad the event or possibility truly is. When you think of very bad things like earthquakes and tsunamis, is this truly as bad as you have rated it on the negativity scale? Is thinking about it in such negative terms working for you? Do you know anyone else who was in a similar situation as you and it turned out not to be as bad as you are rating it?

Based on the data gathered from steps (3) and (4), the client can check their *catastrophizing index*. This is the difference between the negative felt value assigned to the event or possibility in question and the rational assessment of it. For example, suppose the client assesses losing their job as a 9 on the negativity scale (Step 3) and as a 2 when rationally assessing it (Step 4). Then the catastrophizing index (CI) would be 7 (9 - 2 = 7). This would mean that the client has exaggerated the negativity of losing their job 7 points on a 10-point scale. In this manner, as the client works to overcome their tendency to catastrophize, they can periodically check their progress. "Last time, my catastrophizing index was 7; now I am at a 4."

LBT underscores the significance of *cognitive dissonance*. This is where the client knows that their emotional response is not aligned with their rational response (Cohen, 2022). Hence the client with a 7-point CI is in a state of cognitive dissonance, and their CI is a measure of their cognitive dissonance. Hence the goal is to reduce cognitive dissonance. Ideally, the cognitive dissonance would be 0. This is a state where the client's emotional response has the same value as their rational response.

However, realistically, progress is ameliorative, not perfect. Humans are not perfect beings, and it is not a reasonable expectation that the client attain perfect cognitive-emotive alignment. Moreover, the cognitive dissonance slope of progress is not necessarily consistently downward because there can be backsliding where the client has a higher CI index than at a prior checkpoint. However, while not perfect, progress is demonstrated when the CI tends to decrease over time.

In calculating the CI index, care should be taken not to confuse Steps 3 and 4. Thus, I have found that, in Step 3, some clients try to rationally assess the negativity of something without first getting themselves to *feel* the way they feel in catastrophizing about it. For example, the client may claim that the negativity is only a 2 without first imagining themselves to be in the situation where it feels like a 9 or 10. This gives a false measure of the client's CI, making it appear like the emotional (Step 3) and rational (Step 4) assessments are aligned (CI = 0) when, in fact, they are not.

Reducing cognitive dissonance is important and some techniques such as practicing refutation (or disputation) can be very useful. This technique is represented in the questions raised in Step 4 above where the aim is to show that catastrophizing is irrational. For example, a pragmatic refutation would involve showing the client that telling themselves that their life is over (because they lost their job) is self-defeating. This is because it has only undesirable consequences such as sustaining painful depression and destroying their motivation to find another

job. Similarly, a logical refutation would show that it entails a contradiction or absurdity, for example, “If your life is over because you lost your job, then many great innovators’ lives must have been over, even before they made their important contributions (since they also had previously lost their jobs).

However, overcoming fallacies such as catastrophizing still leaves the client in a neutral state where there are still no positive values attained. Hence, in contrast to all or most other cognitive-behavioral approaches, LBT introduces a level of positive valuation through its system of guiding virtues, which are aspirational goals that motivate clients to seek increasingly higher levels of human excellence, thus positive incremental valuation (Cohen, 2022).

For example, in the case of catastrophizing, the scale of negativity could be viewed as the negative side of a more inclusive scale that graduates incrementally to higher levels of positivity. More specifically, according to LBT, the guiding virtue that counteracts catastrophizing is *courage* (LBTC Institute—US, 2025). Here, “counteractivity” operationally means a measure of the client’s capacity to deal in a positive way with the uncertainty of future outcomes. Thus, the relationship between catastrophizing and courage can be represented by an imaginary scale that measures degrees of coping with future uncertainty. This scale would start at one end with the maximum catastrophizing index (CI) of -10, graduating to a neutral baseline of 0 (no cognitive dissonance), moving into the positive courageous end of the scale that measures positive or excellent coping with outcome uncertainty, ranging from +1 to +10 (Cohen, 2025a). This scale is presented in Fig. 1.

Fig. 1. Coping with Future Uncertainty Scale

Catastrophizing | Courage

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

A single measure of a client's CI is a snapshot of a particular moment in time. Hence, assessing a client per session (say at a weekly interval) is advisable to attain a more accurate assessment. Further, the emotional object of the anxiety may change (for example, being anxious about not being accepted into a college program as distinct from failing an exam) accounting for differential CI measures. Hence taking an average of the collected measures can be more representative of the collected data.

2. Calculating a Courage Index

Calculating a Courage Index (CgI) can be done by first subtracting the measure of the irrational fear the client has of a particular uncertain outcome from the measure of the total fear (TF) of the outcome. This leaves the measure of rational fear (Cohen, 2025a). For example, on a fear scale of 0 to 10, the client may rank getting rejected from Harvard (if they apply) as an 8. On the other hand, the client has a CI of 6 regarding this uncertain outcome, which is a measure of the client's irrational fear. Hence, the result would be 2 [(8-6) = 2)].

The procedure for calculating the CgI is, accordingly, as follows:

1. Take the client's CI, establishing a baseline.
2. Determine the client's total fear baseline (TFB): Ask: "On a scale of 0 to 10, how afraid are you of the outcome in question?"
3. Periodically determine the client's CgI by subtracting CI from TFB (TFB – CI)

The simple algorithm for calculating the CgI is thus:

CgI = (TFB – CI)

Validating the CgI

Courage always involves confronting one's *rational* fear in the face of an uncertain outcome. Accordingly, the client's CgI registers the amount of rational fear the client has in relation to a particular uncertain outcome. This gives the CgI measurement strong *construct* validity.

Further, the concept of rationality that the CgI encapsulates is that of *non-catastrophized* fear, which is fear that is not distorted by exaggerations of negativity of an outcome. In this sense, it is not unrealistic fear. This *broad* sense of "rationality" appears to be compatible with most philosophical perspectives on courage. For example, existential approaches involve realizing that we are all subject to the human condition (e.g., human mortality). Buddhist perspectives involve not clinging to what is by its nature impermanent. Aristotelian perspectives involve avoidance of extremes, which would include catastrophizing. All these, among other approaches, are consistent with not catastrophizing. Hence there appears to be strong *content* validity to the CgI.

The client's irrational fear (for example, the CI of 6) is noise or distraction from focusing on rational fear. The rational fear is what the client needs to address to exercise courage. *The greater the rational fear, the greater the amount of courage needed to overcome it*. It is in this sense that the CgI provides a courage index (Cohen, 2025a). For example, the client with a CgI of 2 (relative to a 10-point scale) does not need as much courage to overcome this fear than someone who has a CgI of 7.

The CgI index can be a measure of client progress because it involves the elimination of irrational fear distraction and hence greater focus on rational fear. When clients are less distracted by irrational fear, they are more likely to engage in rational reflection and to act on it (Burns et al., 2012). Hence, while empirical confirmation is indicated, there is reason to believe that applying the CgI to track client progress in building courage has *predictive* validity.

3. Enactment of Courage

The CgI formula does not itself, however, provide a measure of *actual* courage, although it may be understood to provide a measure of *potential* courage. This is

because there are two other conditions that are required for courage to be actualized. Hence, even a client who has a CgI of 9 is not *ipso facto* courageous.

First, according to LBT, a virtue, such as courage (among all other virtues it recognizes), is a *philosophical* construct (Cohen, 2025b). This means that it carries personal philosophical meaning for an individual. For example, a particular client may view courage from an existential perspective in terms of accepting one's freedom and responsibility through action rather than inaction. In contrast, another client may view courage from a theological perspective in terms of having faith in God, no matter what the outcome.

Such meanings are *enacted* in performing a speech act directed to oneself in which the client's personal philosophy is embraced (Cohen, 2025b). Such self-talk can be spoken aloud or silently thought. For example, the existential client can embrace his freedom and responsibility to act by thinking or speaking, "I have no excuses for not applying to Harvard. If I fail to do so it is on me!" As such, this becomes the mantra that can motivate the client to act. Similarly, the theistic client might repose faith in God by thinking or speaking, "I entrust the outcome of my action to the infinite wisdom of God's Divine plan."

However, courage is not fully enacted unless an *action* is undertaken to address the object of fear (Cohen, 2025b). Thus, the existential client applies his philosophy by *actually* applying to Harvard, and the theistic client, motivated by an alternative philosophy, does the same.

An action addresses a rational fear if it *risks the object of fear*. So, a client may be afraid to apply to Harvard because they might be rejected; however, they might apply to Harvard notwithstanding the risk of being rejected. In contrast, sending a letter of inquiry to Harvard asking about its campus life does not address the fear of

being rejected if they apply because it does not risk being rejected. Thus, such an action would not be courageous.

Actions that address a rational fear do not need to be *physical* actions, however. For example, for some people, it can take courage to admit to oneself that one was mistaken because it risks exposing one's insecurities about oneself.

Hence, to determine whether the client has actualized or enacted their CgI, the following criteria apply:

4. Has the client performed their philosophical mantra? Answer Yes/No

5. Has the client acted on their philosophical mantra? Answer Yes/No

6. If the answers to 4 and 5 are both Yes, then their CgI has been actualized, and their courage fully enacted; otherwise not.

4. The CgI as a Measure of Progress

In this section, implications of the above analysis are examined and their significance briefly explored.

Temperance Distinguished from Courage

Affirmative answers to questions 4 and 5 above mean that the client has *overcome* a rational fear at the level of their CgI. Thus, a client with a CgI of 8 acts more courageously than one whose CgI is 4. In the latter case, the client exercises substantial *temperance* by acting notwithstanding a high CI (irrational fear) while the degree of courage may be minimal given the low CgI (rational fear). Such temperant action can, however, be important in helping to subsequently raise the client's CgI. This is because it can help the client, after the fact, to see that the consequences of their action were not as catastrophic as they thought, thus lowering their CI and therefore raising their CgI. Such acts of temperance can thereby be

instrumental to lowing CI, thus raising CgI if generalized to future fearful encounters.

Inverse Correlation of CgI and CI

Courage involves the measure of rational fear the client manages in confronting perceived danger. It thus also represents the amount of irrational fear the client overcomes. This is because CI is effectively the measure of irrational (exaggerated) fear, which is subtracted from the baseline total fear (TFB), which equals the rational (non-catastrophized) fear the client can manage through their action. Hence, the more rational fear the client manages the less irrational (exaggerated) fear the client overcomes, and conversely. Thus, an increase in CgI is correlated with a decrease in CI. Hence, this negative correlation between CgI and CI can be used to calculate the rate of progress a client makes in overcoming catastrophic fear and increasing their potential to act courageously. That is, keeping records of the clients CgI scores can be used to track a client's progress toward actualizing courage. Figure 2 shows the negative correlation between CgI and CI where the total fear baseline (TFB) is 8.

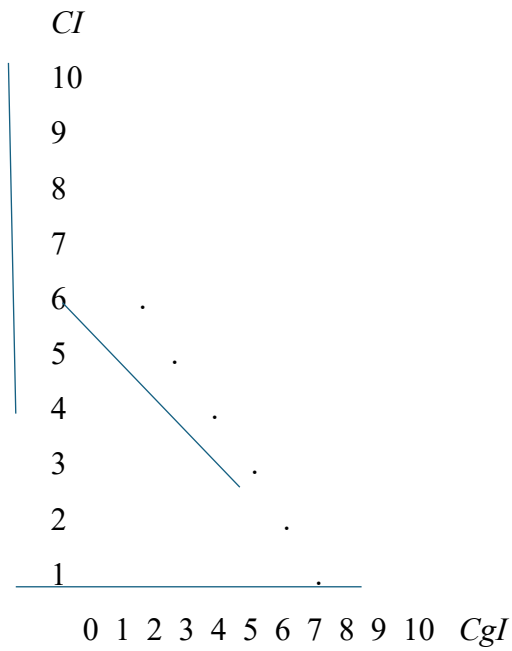

Figure 2. Graph showing how decreases in CI are correlated with increases in CgI, without any deviations in client progress where TFB is 8.

The hypothesis that a decrease in CI and concomitant increase in CgI causes (or at least is correlated with) increased courage enactment is an empirical claim. Presently there is evidence that decreases in catastrophizing lead to increases in risk taking, which is consistent with the hypothesis in question (Burns et al., 2012). Further, the results of research establishing that increased rational fear leads to greater courage enactment is forthcoming.

4. Finding a Philosophical Speech Act to Perform

Since courage is a philosophical construct, it is enacted only if the client embraces a personal philosophy that motivates courageous action. This philosophy is itself enacted through a speech act that embraces it and action that applies it. Since courage is a virtue, it is a habit or disposition to think, act, and feel in virtuous ways, which means that these cognitive-behavioral activities need to be practiced to cultivate the courageous disposition (Aristotle, 2000).

The feeling aspect of courage is the resonance that the client experiences in performing a motivating philosophical speech act. "I am a self-defining agent who is responsible for what I make of myself" feels empowering to a client who resonates with it. It feels uplifting, energizing, and freeing. For the theistic client, this same philosophical performance may fall flat, so it is essential that the philosophy resonate with the philosophical predilections of the individual client (Cohen, 2022). Finding such a philosophy is individualized, however LBT has a systematic way to proceed. The first step is to identify the general philosophical category to which the client is inclined. Table 1 displays the categories that LBT currently provides for this purpose (LBTC Institute—US, 2025).

Category	Key Features
1. Existential Antidotes	• Finding own meanings, • Taking responsibility, • Freedom to choose, amid life's uncertainty and risks.
2. Stoic Antidotes	• Accepting inability to control other people's beliefs, emotions, behavior • Focusing on ability to control own thoughts, feelings, and actions • Seeking inner peace through reason and discipline
3. Pragmatic Antidotes	• Offers practical solutions • Action-oriented (operational) assessments and strategies • Focus on consequences ("cash value") • Proactive thinking • Avoidance of decision by indecision and dilemma thinking
4. Ethical Antidotes	Focus on: • moral significance of life challenges • rights, • duties, • human welfare • collective happiness • justice • ethics of care

5. Mindfulness-Based Antidotes	• Living in the here-and-now • Observing negative thoughts and feelings, not judging them • Letting them go, not clinging to them.
6. Theistic Antidotes	• Strength through faith in higher power • Divine providence, • Includes Both Eastern and Western religious traditions
7. Humanistic Antidotes	• Focus on unconditional acceptance of self and others • Self-empowerment, • Empathy, • Personal growth through life experiences

Table 1 Categories of potential client worldviews for use in finding resonant philosophical performatives.

The "Key Features" column in Table 1 provides the criteria that can be used to match a category to the client in question. It is not necessary for the client to resonate with all the criteria in just one category. Rather, the therapist presents all categories to the client, along with their criteria, and invites the client to make global determinations as to the categories that befit them. The therapist thus entrusts to the client to follow their own philosophical lights, not those which the therapist thinks best. For example, a client who tends to focus on self-empowerment and finding their own meanings may be encouraged to explore both humanistic and existential categories.

Once the client has selected the resonant general category, the client can be invited to explore LBT's Philosophical Antidote Toolbox, which provides diverse

philosophical mantras a client can embrace which are organized under the different categories provided in Table 1 according to the virtues they can enact (LBTC—US, 2025). In the case of clients who are building courage to reduce their CI, the clients are directed to explore the mantras under courage according to the general categories they have chosen. For example, a client who has chosen stoic antidotes may resonate with one from Epictetus (LBTC Institute—U.S., 2025):

Antidote*: "Do not seek for things to happen the way you want them to. Rather, wish that what happens happens the way it happens, and you will be happy."*

--Source: Epictetus, *Enchiridion*

- **Category**: Stoic Antidote
- **Appeal**:
  - **Mindfulness and Introspection Appeal**: Encourages acceptance of events as they unfold rather than resisting reality.
  - **Rational and Logical Appeal**: Frames courage as aligning your desires with what is, rather than what could be.
- **Analysis**: Courage arises from accepting reality as it is and finding peace in what cannot be changed.
- **Language Sensitivity**: Replace "This isn't how it should be" with "I accept things as they are and grow from them."
- **Actionable Component**: Reflect on one recent disappointment. Identify one way to accept and adapt to it.

Such "It is what it is" logic can, for some clients, help to reduce catastrophizing, which involves catapulting something into something it is not. Hence, wishing for things to be as they are helps to focus on what they are and not on what one is afraid they might be. While such logic may not work for some clients it has, in my experience, resonated well with others.

Conclusion

This paper has provided a guide for using three related techniques in LBT to overcome disordered anxiety based on the tendency to catastrophize: (1) Determine the client's catastrophizing index (CI); (2) Determine the client's courage index (CgI); (3) Build the client's actual courage by helping them find, practice, and act on a resonant philosophical mantra that gives personal meaning to courage for the client.

This set of interconnected techniques and measurement instruments proceeds by first establishing a baseline courage index (CI) for the client, for example, on the first and second weekly sessions (the mean may be taken as baseline). The therapist then uses the CI to determine the client's courage index (CgI) by subtracting it from a total fear baseline (TFB – CI). At the same time, the therapist works with the client to embrace a philosophical mantra to perform as a self-directed speech act and then to act on it. Continuing to work on other objects of anxiety, by applying the same process, the client can hence work towards increasingly higher CgI scores.

The CgI and its related CI presently have construct validity by virtue of their measuring rational fear in confronting uncertain outcomes, which is the theoretical concept of courage as a guiding virtue in Logic-Based Therapy. It has content validity by virtue of its use of a broad concept of rationality that is consistent with clinical use of a wide variety of philosophical antidotes (mantras) to overcome irrational (catastrophized) fear and increase rational (non-catastrophized) fear. Predictive validity of the CgI measurement tool requires confirmation of the hypothesis that decreasing irrational fear along with increasing correlative rational fear will increase courageous behavior.

References

Aristotle. (2000). *Nichomachean ethics*. Ross, W.D., Trans. Internet Classics Archive. Available online: http://classics.mit.edu//Aristotle/nicomachaen.html (accessed on July 17, 2025).

Austin, J. L. (1975). How to do things with word (2nd Ed.). J. O. Urmson & M. Sbisa (Eds.).
Burns, J. W., Day, M. A., & Thorn, B. E. (2012). Is reduction in pain catastrophizing a therapeutic mechanism specific to cognitive-behavioral therapy for chronic pain? *Translational Behavioral Medicine*, 2(1), 22–29, https://doi.org/10.1007/s13142-011-0086-3
Cohen, E. D. (2024a). Reason and emotion in psychotherapy: The multimodal emotion theory of Logic-Based Therapy. *International Journal of Applied Philosophy*, 38(2), 217-232. https://doi.org/10.5840/ijap2024382214
Cohen, E. D. (2022). *Cognitive Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts: Helping Clients to Overcome the Tyranny of "I Can't*." Routledge
Cohen, E. D. (2025a, September 15). How courageous are you? *Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-would-aristotle-do/202509/how-courageous-are-you
Cohen, E. D. (2025b). Using your personal philosophy to make yourself virtuous. *Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-would-aristotle-do/202508/using-your-personal-philosophy-to-make-yourself-virtuous
LBTC Institute—US. (2025). Find antidotes to your self-defeating thinking. https://www.philosophicalpractice.net/philosophical-antidotes

Felsefi Danışmanlık İçin Yeni Bir Paradigma: Puslu Mantığın Teorik ve Pratik İmkanları

M. Yavuz İnan[*], Yücel Yüksel[**]

Özet

Felsefeyi, üniversite ve akademik çalışmalar ile sınırlandıran anlayıştan kurtarma ve yeniden meydana, insanların arasına geri döndürme hedefiyle, bir felsefe yapma biçimi ve danışmanlık türü olarak felsefi danışmanlığı geliştirmeye çalışan filozofları, böylesine kıymetli bir uğraşıda pek çok zorluk beklemektedir. Bu zorluklardan bazılarına Lydia B. Amir, Ran Lahav, Roxana Kreimer ve Gerardo Primero işaret etmiştir. Amir, felsefi danışmanlığın etkili ve faydalı olduğunu varsaymanın deneysel çalışmalarla yeterince desteklenmemesi nedeniyle sorunlu olduğunu; Kreimer, bu soruna rağmen felsefi danışmanlığın etkili ve faydalı olduğunu iddia etmenin, felsefi danışmanlık adı altında yapılan uygulamaların sözde-bilimin kimi özelliklerini yüklenmesine neden olduğunu; Lahav ise felsefi danışmanlık alanındaki iki temel paradigma olarak andığı *açık-diyalog* (*open dialogue*) ve *eleştirel düşünme (critical thinking)* adı altında yapılan uygulamaların ne denli felsefi olduklarının şüpheli olduğunu, başka bir deyişle sözde-felsefi sayılabileceklerini öne sürmektedir.

Çalışmamızda, öncelikle felsefi danışmanlığın sözde-felsefi ve sözde-bilimsel bir etkinlik olarak görülmesine neden olan sorunlu varsayımları ve uygulama örneklerini ele almayı, ardından bu etkinliğin hem felsefi hem de bilimsel bir disiplin haline gelebilmesi için çalışmalarımızı hangi varsayımlardan hareketle geliştirmemiz gerektiğine ilişkin önerilerde bulunmayı, son olarak bu varsayımlarla paralel biçimde, hem teorik hem de pratik alanda klasik mantık yerine puslu mantığın kullanımına ilişkin imkanları ortaya koymayı amaçlıyoruz.

Anahtar Kelimeler: *Felsefi Danışmanlık, Puslu Mantık, Sözde-Bilim, Sözde-Felsefe, Klasik Mantık.*

A New Paradigm for Philosophical Counseling: Theoretical and Practical Possibilities of Fuzzy Logic

Abstract

Philosophers who strive to develop philosophical counseling as a way of doing philosophy and a form of consultancy, with the aim of rescuing philosophy from the conception that confines it to universities and academic studies and returning it to the public square, among the people, await many challenges in such a valuable endeavor. Some of these challenges have been pointed out by Lydia B. Amir, Roxana Kreimer, and Ran Lahav, who have contributed to the field of philosophical counseling, through critiques directed at themselves

[*] Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Bölümü. E-posta: yavuznan@gmail.com ORCID: 0009-0004-7474-0463, İstanbul/Türkiye

[*] [*] Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü. E-posta: yyuksel@istanbul.edu.tr ORCID: 0000-0002-6950-2709, İstanbul/Türkiye

and their philosophical counseling practices, based on certain problems they have identified. Amir argues that the claims regarding the effectiveness/utility of philosophical counseling are problematic due to the lack of sufficient support from experimental studies. Kreimer suggests that sustaining these claims despite this problem causes the practices carried out under the name of philosophical counseling to take on some characteristics of pseudo-science. Lahav, on the other hand, asserts that the practices carried out under the "open dialogue" and "critical thinking" paradigms, which he refers to as the two main paradigms in the field of philosophical counseling, are questionable in how philosophical they are; in other words, they could be considered pseudo-philosophical. In our study, we first aim to address the problematic assumptions and practical examples that cause philosophical counseling to be seen as a pseudo-philosophical and pseudo-scientific activity. Subsequently, we intend to make suggestions regarding the assumptions from which we should develop our work so that this activity can become both a philosophical and a scientific discipline. Finally, in parallel with these assumptions, we aim to reveal the possibilities for using fuzzy logic instead of classical logic in both theoretical and practical fields. We hope this study will contribute to overcoming the aforementioned challenges and to philosophical counseling becoming a discipline taken seriously by both society and academic circles.
Keywords: Philosophical counseling, pseudo-science, pseudo-philosophy, classical logic, fuzzy logic

Giriş

Bir meslek olarak icra edilmeye 1981 yılında başlanan ve gelişimini sürdüren bir disiplin olan felsefi danışmanlık alanındaki çalışmalar, o zamandan beri önemli eleştirilerin hedefinde olmayı sürdürmektedir. Bu eleştiriler, uygulayıcıların mesleki yeterliliklerinden, alanın metodolojik ve teorik bütünlüğüne, etkililiğine ve komşu disiplinlerle ilişkisine kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Bilimsel çevrelerden, akademik filozoflardan ve felsefi danışmanlardan gelen eleştirilere genel bir bakış, disiplinin dört yandan eleştirilerle kuşatıldığı izlenimi vermektedir. Çalışmamızın hareket noktasını oluşturan, felsefi danışmanlığın akademi ve toplum için kıymetli bir disiplin haline gelmesi uğruna emek veren araştırmacıların cevap vermekle yükümlü olduğunu düşündüğümüz eleştiriler şu başlıklar altında sıralanabilir:

Sözde-Felsefilik / Felsefi yetersizlik: Felsefe, hayata uygulanabilir kılınmak pahasına içeriğinden yoksun bırakılmakta ve yüzeyselleştirilmektedir (Taylor, 2004; Zinaich, 2004; Lahav, 2017). Danışmanların vaat ettiği “iyileşme” veya “mutluluk”

hedeflerinin felsefenin hakikate yönelmişliğiyle çatışması mümkündür (Jopling, 1998; Martin, 2001; Tuedio, 2003; Knapp & Tjeltveit, 2005).

Sözde-bilimsellik / Temelsiz faydalılık iddiası/ Deneysel çalışmaların eksikliği: Felsefi danışmanlığın faydalılığına ilişkin iddiaları destekleyecek deneysel çalışmalar az ve yetersizdir (Kreimer & Primero, 2017; Knapp & Tjeltveit, 2005; Popescu, 2015). Felsefi danışmanlığın faydalı olduğu iddiası, deneysel olarak desteklenmeksizin varsayılmaktadır (Amir, 2004; Tuedio, 2003). Kimi felsefi danışmanların uygulamalarını savunmak üzere başvurdukları, danışanların öznel beyanları güvenilir ve yeterli değildir (Jopling, 1998; Kreimer & Primero, 2017).

Metodolojik sorunlar: Felsefi danışmanlık, belirgin bir yöntemden yoksundur (Knapp & Tjeltveit, 2005; Lahav, 2017; Schuster, 2004). Kimi felsefi danışmanlar tarafından aşırı katı veya keyfi yaklaşımlar benimsenmektedir (Kreimer & Primero, 2017; Lahav, 2017; Zinaich, 2005). Danışanların felsefi diyaloglara direnç gösterebileceği gibi pratik zorluklar yeterince dikkate alınmamaktadır (Du Plessis, 2023; Lalák, 2024; Tuedio, 2003).

Mesleki yetersizlik: Felsefe eğitimi, danışmanlık için yeterli bir pratik ve klinik deneyim sunmamaktadır (Knapp & Tjeltveit, 2005; Martin, 2001; Raabe, 2002; Zinaich, 2005). Teşhis becerilerinin eksikliği nedeniyle felsefi danışmanlar, bir danışanın ne zaman bir psikolog veya psikiyatriste yönlendirilmesi gerektiğine karar vermek için yetkin değildir (Kreimer & Primero, 2017; Popescu, 2015).

Potansiyel zarar: Felsefi yöntemler yanlış kullanıldığında danışana zarar verebilir (Jopling, 1998; Amir, 2004). Sorunları aşırı felsefileştirmek yeni problemlerin doğmasına neden olabilir (Knapp & Tjeltveit, 2005; Jopling, 1998). Felsefi danışmanlar kendi önyargılarını danışanlara empoze edebilir (Domino, 2002; Tiurean, 2022).

Psikoterapi ile ilişki: Felsefi danışmanlık uygulamalarında kullanılan kimi yöntemleri psikoterapinin yöntemlerinden ayırt etmek zordur (Lahav, 2017; Raabe, 2002). Kimi felsefi danışmanlar tarafından, felsefi danışmanlık ile psikoterapi

arasına yapay ve katı bir sınır konulmaktadır (Cohen, 2004; Martin, 2001; Zinaich, 2003). Diğer disiplinlerden yalıtılmış bir tutum, ilerlemeyi engellemektedir (Cohen, 2004; Feary, 2016).

Yasal sorunlar: Alan yasal düzenlemelerden ve tanımlanmış mesleki standartlardan yoksundur (Bernstein & Bolin, 1995). Mevcut kimi felsefi danışmanlık uygulamaları, psikoloji gibi yerleşik disiplinlerin alanına yetkisiz olarak girmektedir. (Kreimer & Primero, 2017).

Yukarıda sıralanan eleştirileri gözden geçirmek, felsefenin kimi bireysel veya toplumsal sorunların çözümünde rol oynayabileceği varsayımıyla ve felsefeyi topluma kazandırma hedefiyle yola çıkan felsefi danışmanların bu süreçte üstesinden gelmeleri gereken zorlukları görebilmeleri için önemlidir. Bir zamanlar felsefenin kıymetli bir disiplin olarak görülmesini sağlayan gerekçeler, artık, toplumun büyük bir kısmı için yetersizdir. Felsefenin "kendinde değerli" olduğu varsayımı, sınırlı zamanına karşılık sayısız imkana sahip olan günümüz insanının dikkatını kazanmak için bir gerekçe sunmamaktadır. Bundan binlerce yıl önce yaşamış filozofların kimi sıkıntılar için reçeteler sunmuş olması, söz konusu reçetelerin işe yarar olduğunu göstermek için yeterli değildir. Bunlara benzer daha pek çok yetersizlik saymak mümkünse de, sözün özü, felsefi danışmanlığın birey ve toplum için kıymetli, bilim ve felsefe çevreleri tarafından ciddiye alınan bir disiplin haline gelebilmesi için eleştirilere cevap verilmesi, sorunlara çözüm üretilmesi gerekir. Bu denli ciddi eleştiri ve sorunlara göz yummak ne felsefi ne de bilimsel düşünceye uygun düşmez.

Çalışmanın birinci bölümünde, yöneltilen eleştiriler ve işaret edilen sorunların her birini ele almak bildiri sınırları içerisinde mümkün olmayacağı için, yukarıda sıraladığımız diğer sorunların da temelinde bulunduğunu düşündüğümüz, teori ve yönteme ilişkin sorunları, Lahav'ın (2017) sözde-felsefilik eleştirisi ve Keimer ile Primero'nun (2017) sözde-bilimsellik eleştirisi bağlamlarında ele alınacaktır. Bu süreçte, çalışmanın bir sonraki bölümünde, eleştiriler ile eleştirilen iddia ve uygulamalar arasındaki uyumsuzluğun olası nedenlerine işaret edebilmek için, hem eleştirilerin hem de eleştirilen iddia ve uygulamaların hangi varsayım

konfigürasyonlarından hareketle oluşturulduğu tespit edilecektir. Eleştirilerin yöneltildiği iddia ve uygulamaların örnekleri olarak felsefi danışmanlık alanındaki iki temel paradigma olan "açık diyalog" ve "eleştirel düşünme", bu paradigmaların önemli figürleri olarak görülebilecek Gerd Achenbach ve Elliot C. Cohen'in çalışmaları bağlamında ele alınacaktır.

İkinci bölümde, kimi uzlaşmaz varsayımlar içermeleri nedeniyle, ele alınan varsayım konfigürasyonlarının araştırmacıları, çalışmalarının ya sözde-felsefi ya da sözde-bilimsel olmasını tercih etmelerini gerektiren bir ikileme sürüklediğini; hem sözde-felsefilik hem de sözde-bilimsellik eleştirileri ile işaret edilen sorunları birlikte çözebilecek teori ve yöntemler geliştirmek için uygun bir zemin sağlamadığını; bu sorunları birlikte çözebilecek bir teorinin (1) metafelsefi bir düzlemde ve (2) belirsizlik, çelişki, tutarsızlık gibi durumların modellenebildiği klasik-olmayan mantık sistemleri kullanılarak geliştirilebileceğini öne sürmekteyiz.

Üçüncü bölümde puslu mantığın metafelsefi ve denetlenebilir felsefi danışmanlık teorileri ve yöntemleri geliştirmek için sunuyor olduğu imkânlara; klasik mantığın ise bu bağlamdaki sınırlılıklarına işaret etmekteyiz.

Varsayım Konfigürasyonlarının Tespit Edilmesi

Etkili bir çözümün hem eleştirilerin talep ettiği değerleri hem de eleştirilen uygulamaların yöneldiği değerleri gerçekleştirmeye hizmet edecek bir orta nokta bulmayı gerektirdiği düşüncesindeyiz. Dolayısıyla bu bölümde öncelikle hem eleştirilerin hem de eleştirilen uygulamaların, hangi varsayım konfigürasyonlarından hareketle, hangi değerleri gerçekleştirmeye yönelik ortaya konulduğunu tespit etmeye çalışacağız.

Lahav ve Sözde-Felsefilik Eleştirisi

Felsefi danışmanlık alanının öncülerinden sayılan Ran Lahav'ın, *Felsefi Bahçıvan: Felsefi Uygulama İçin Yeni Bir Paradigma* (The Philosophical Gardener: A New Paradigm For Philosophical Practice, 2017) başlıklı makalesi, disiplinin

önemli sorunlarına işaret etmesi ve disiplinin gelişmesi için emek veren bir araştırmacının sunmuş olduğu bir öz-eleştiri örneği olması bakımından önemlidir.

Lahav bu makalede, açık diyalog (open dialogue) ve eleştirel düşünme (critical thinking) paradigmaları çerçevesinde, bir konuşmanın "felsefi" sayılması için bu yöntemlerin (veya yöntemsizliğin) yeterli görülmesi, felsefenin konusunun ve içeriğinin ise önemsizleştirilmesi nedeniyle, bu paradigmalara bağlı olarak gerçekleştirilen uygulamaların ne denli felsefi olduklarının şüpheli olduğunu; söz konusu yöntemlerin, içeriğinden ve konusundan bağımsız olarak ele alındıklarında, felsefe yapmayı ne psikoterapiden ne de herhangi bir sohbetten ayırmak için yeterli olmadığını ileri sürmektedir (2017, ss. 38-41).

Varsayımlar ve Öneriler

Lahav'ın bu makalede felsefi danışmanlığın nasıl olması gerektiğine ilişkin varsayımları ve önerileri ise şu şekilde özetlenebilir:

Felsefi danışmanlığın hedefi insanların dolu ve derin bir yaşam sürmeleri için gereken dönüşüme yardım etmektir (s. 42).

Bu hedefi gerçekleştirmenin yolu, insanları kendileri üzerine düşünmeye cesaretlendirmek, onlara felsefi düşünüşün bu sonu gelmez sürecinde eşlik etmektir, insanlara tamamlanmış felsefi çözümleri vermek veya onları felsefi ürünlerle takviye etmek değil. Bu bakımdan Stoacılık veya Epikurosçuluk gibi dogmatik sayılabilecek antik dönem yaklaşımları günümüz dünyası için uygun değildir (s. 36).

Felsefi danışmanlığın içeriği filozofların asırlardır sürdürüyor oldukları felsefi söyleşi içerisinde geliştirdikleri fikirlerdir (s. 40).

Felsefi danışmanlığın konusu yaşama ve gerçekliğe ilişkin temel meselelerdir. Filozofların 2500 yıldır yaptığı şey ne insanların düşüncelerini mantıksal olarak analiz etmeye ne de yöntemsizce muhabbet etmeye indirgenemez. Filozoflar gerçeklik hakkında teoriler oluşturur (ss. 40-41).

Kreimer-Primero ve Sözde-Bilimsellik Eleştirisi

Roxana Kreimer ve Gerardo Primero (2017), çoğu felsefi danışmanın, iddialarını empirik çalışmalarla test etme konusundaki isteksizliği nedeniyle, felsefi danışmanlığın tipik bir sözde-bilim haline gelme riski taşıdığını öne sürer (s. 145). Onlara göre, alanın en temel kusurları, uygulamalarının faydalı olduğuna dair kanıt eksikliği (s. 145) ve danışmanların klinik durumları değerlendirme konusundaki yetersizliğidir (s. 146-147). Bu durum, danışmanların psikoloji gibi düzenlenmiş alanlara izinsiz girmesine (s. 147-148) ve danışanlara potansiyel olarak zarar vermesine yol açabilir.

Kreimer ve Primero, ayrıca felsefi danışmanların psikoloji ve bilimsel yöntemler hakkında yanlış kanılara sahip olduğunu belirtir (s. 149-150). Danışanların öznel memnuniyetini yeterli bir kanıt olarak görmek, plasebo etkisi ve bilişsel önyargıları göz ardı etmektir (s. 150-151). Ben Mijuskovic gibi açık diyalog paradigması çerçevesinde çalışan düşünürlerin felsefi danışmanlığın "teorisiz" ve "yöntemsiz" olduğu yönündeki iddialarını da eleştirirler (s. 149). Onlara göre her türlü danışmanlık, bilinçli ya da bilinçsiz bir teoriye dayanır ve asıl sorun yöntemsizlik değil, hangi yöntemin neden seçileceğine dair kanıta dayalı kriterlerin olmamasıdır. Yöntem ve hedeflerdeki bu keyfilik, uygulamanın güvenilirliğini zayıflatmaktadır (s. 156-157).

Varsayımlar ve Öneriler

Kreimer ve Primero'ya göre bu sorunların üstesinden gelmek ve felsefi danışmanlığı sağlam temellere oturtmak için benimsenmesi gereken varsayımlar ve atılması gereken adımlar şunlardır:

***Disiplinlerarası çalışma ihtiyacı*:** Felsefi danışmanlık, felsefi bileşenleri (kavramsal analiz, mantıksal argümantasyon vb.) ve psikolojik bileşenleri (duygusal durumlar, iletişim becerileri vb.) birleştiren disiplinlerarası bir proje olarak yeniden tasarlanmalıdır (s. 146, 158).

***Deneysel araştırma ihtiyacı*:** Felsefi danışmanlığın "klinik olmayan" sorunlarla ilgilendiği iddiası, onu deneysel araştırma yapma sorumluluğundan kurtarmaz. Uygulanan yöntemlerin danışanlar üzerindeki olumlu, etkisiz veya olumsuz sonuçları randomize kontrollü çalışmalar gibi bilimsel metotlarla değerlendirilmelidir (s. 146, 152).

***Yasal düzenleme ve eğitim ihtiyacı*:** Felsefi danışmanlar ya klinik değerlendirme becerileri konusunda eğitim almalı ve bu alanın profesyonelleriyle aynı yasal düzenlemelere tabi olmalı ya da danışanlarından seanslara başlamadan önce lisanslı bir profesyonelden klinik bir değerlendirme raporu getirmelerini talep etmelidir (s. 147).

***Felsefe ve bilimin birliği*:** Felsefe ve bilim, birbirine karşıt alanlar olarak değil, birbiriyle sürekli etkileşim içinde olan ve birbirini besleyen, aynı entelektüel girişimin parçaları olarak görülmelidir. (s. 158-159).

***Kanıta dayalı yaklaşımlar geliştirme ihtiyacı*:** Danışmanlık sürecinde kullanılacak felsefi yaklaşımlar ve müdahaleler keyfi olarak seçilmemelidir. Bunun yerine hipotezler oluşturulmalı ve bu hipotezler hem diyalog yoluyla hem de empirik çalışmalarla sistematik olarak test edilmelidir (s. 157). Bu doğrultuda Kreimer ve Primero, felsefi danışmanların, belirli sorun türleri için hangi felsefi yaklaşımların daha etkili olabileceğine dair hipotetik-tümdengelimsel (hypothetical-deductive) yöntemlere dayalı kavramsal çerçeveler kullanmasını önermektedir.

Achenbach, Yöntem Ötesi Yöntem ve Açık Diyalog

Felsefi danışmanlığın kurucusu olarak kabul edilen Gerd Achenbach, bu disiplinin belirli bir teoriye veya sabit bir yönteme indirgenmesi taleplerine şiddetle karşı çıkar. Ona göre, felsefi danışmanlık için kesinlikli bir "teori" talep etmek, felsefenin doğasını temelden yanlış anlamış olmanın bir göstergesidir. Achenbach, bu talebi, "güzel bir manzarayı görmek için haritaya ihtiyaç duymaya" benzetir (Achenbach, 2024, s. xxi). Felsefe, bilim gibi önceden belirlenmiş patikalarda ilerlemez; aksine, felsefi danışmanlığın arazisi “yolsuz” (pathless) olarak tanımlanır

(Achenbach, 2004, s. 61). Felsefe düşüncenin kendisini yeniden düşünür ve yerleşik düşünce rutinlerini sabote eder (Achenbach, 2024, s. 2). Bu nedenle, felsefi danışmanlığı bir dizi kurala, tekniğe veya kesin hedeflere hapsetmek, onun özünü oluşturan düşünsel özgürlüğü yok etmek anlamına gelir (Achenbach, 2004, s. 63).

Varsayımlar ve Öneriler

Achenbach'ın felsefi danışmanlığın nasıl bir disiplin olması gerektiğine ilişkin temel varsayımları şu başlıklar altında incelenebilir:

***Felsefi Danışmanlığın Hedefi*:** Achenbach'a göre felsefi danışmanlığın hedefi, misafire hazır çözümler sunmak, onu "iyileştirmek" veya karakterini değiştirmek değildir. Asıl hedef, misafirin kendi durumunu daha derinden anlamasına, kendi "logos"unu yani kendi yaşam öyküsünü ve anlam dünyasını ifade etmesine yardımcı olmaktır. Felsefenin yapabileceği tek şey, "mevcut olanı yorumlamak ve açıklamaktır" (Achenbach, 2024, s. 138). Bu süreç, misafirin yaşamını daha bilinçli bir şekilde yönetme becerisi olan *Lebenskönnerschaft*'a (yaşam ustalığı) ulaşmasına yönelik bir davettir. Danışmanlık, önceden belirlenmiş bir "amaç" gütmez; aksine, misafirin kendi sorularını ciddiye almasına olanak tanıyan bir alan açar (Achenbach, 2004, s. 63, 70).

***Felsefi Danışmanlığın Teorisi*:** Achenbach için "felsefi danışmanlık teorisi" talebi, felsefenin doğasına aykırıdır. Felsefenin kesin bir teorisi yoktur; felsefe, düşünmenin kendisidir. Felsefe, ihtiyaç duyulduğunda başvurulmak üzere biriktirilmiş içgörüler, bilgiler veya hakikatler deposu değildir (Achenbach, 2004, s. 68). Dolayısıyla, eğer bir "teori"den bahsedilecekse, bu, önceden belirlenmiş bir model değil, her bir danışma sürecinde misafirin getirdiği konulardan hareketle yeniden ve yeniden ortaya çıkan "felsefi danışmanlık felsefesidir" (Achenbach, 2024, s. xxiii). Bu yaklaşım, Achenbach'ın da Russell'dan alıntılayarak vurguladığı gibi, felsefenin asıl değerinin kesinliğinde değil, tam aksine, alışkanlıkların zorbalığını kıran ve yeni olasılıklar sunan belirsizliğinde yattığı fikriyle örtüşür (Achenbach, 2024, s. 60-61).

***Felsefi Danışmanlığın Yöntemi*:** Felsefe, belirli yöntemlerle *çalışmaz*, yöntemler *üzerine* çalışır. Bu nedenle, felsefi pratiğin ne olduğunu, nasıl işlediğini, yöntemlerini veya amaçlarını kesin bir dille tanımlama çabası, hem uygulayıcıyı hem de felsefeyi gülünç duruma düşüren bir yanılgıdır (Achenbach, 2024, s. 156). Her danışma, kendi "iç yasalarını" yaratan, bir sanat eseri gibi benzersiz ve tekrarlanamaz bir süreçtir (Achenbach, 2024, s. 155-156). Felsefi uygulama, standartlaştırılmış yöntemlerle sınırlandırılmamış özgür bir sohbettir (Achenbach, 2024, s. 84). Bu sohbetin özü, danışmanın misafiri dikkatle dinlemesi ve onu anlamaya çalışmasıdır.

***Felsefi Danışmanlığın Konusu*:** Felsefi danışmanlığın konusu önceden belirlenmiş "felsefi problemler" değildir. Konu, tamamen misafirin getirdiği şeydir; gündelik yaşamın herhangi bir sorunu, endişesi veya durumu olabilir (Achenbach, 2004, s. 61-62). Achenbach, "her sorunun felsefi olabileceğini" (Achenbach, 2024, s. 55) ve felsefenin ilgi alanının sınırsız olduğunu vurgular. Danışmanın sorumluluk alanı, belirli bir uzmanlık tarafından değil, misafirin tikel ve benzersiz durumu tarafından tanımlanır (Achenbach, 2024, s. 51-54).

***Felsefi Danışmanlığın İçeriği*:** Felsefi danışmanlık, felsefi teorilerin veya metinlerin birer reçete gibi "uygulanması" değildir. Geleneksel felsefelerin sonuçlarını bir ürün gibi sunma modeli, felsefi düşünceyi kısırlaştıran bir yaklaşımdır (Achenbach, 2004, s. 68). Dolayısıyla felsefi danışmanlığın içeriği, misafirin deneyiminden ve anlatısından doğan canlı diyaloğun kendisidir. Danışmanın felsefi birikimi (*Bildung*), bu içeriği zenginleştiren bir arka plan oluşturur, ancak bu birikim misafire aktarılacak bir bilgi yığını olarak değil, danışmanın dinleme ve anlama yetisini keskinleştiren bir araç olarak işlev görür. Bu nedenle, danışmanlığın en temel içeriği, danışmanın kendi varlığı ve felsefi olarak şekillenmiş duruşudur (Achenbach, 2024, s. 124).

***Felsefi Uygulama*:** Achenbach'ın önerdiği uygulama, danışmanın, misafirin kendi başlangıcını yapabilmesi için yargıdan arındırılmış, özgür bir konuşma alanı açtığı bir karşılaşmadır (Achenbach, 2024, s. 65). Danışman, bir uzman veya otorite olarak değil, bir "düşünce yoldaşı" olarak konumlanır. Uygulamanın merkezinde,

misafirin durumunu teorilere sıkıştırmadan anlamak ve yorumlamak yer alır. Danışmanın en önemli aracı, bilgi dağarcığı değil, felsefi birikimiyle yoğrulmuş olan kendi varlığı, yani dinleme, anlama ve misafirin düşüncesini kışkırtma becerisidir. Amaç, misafirin kendi düşünce rutinlerini sabote ederek yeni bakış açıları kazanmasına olanak tanımaktır (Achenbach, 2024, s. 2).

Cohen, Mantık Temelli Terapi ve Eleştirel Düşünme

Elliot D. Cohen'in geliştirmiş olduğu Mantık-Temelli Terapi (Logic Based Therapy, LBT), eleştirel düşünme paradigmasının belirli bir duygu teorisiyle sistematik olarak birleştirildiği önemli bir örnektir.

Varsayımlar ve Uygulamalar

Cohen'in Mantık-Temelli Terapisi, aşağıdaki temel varsayımlar üzerine kuruludur:

***Duygular Bilişseldir*:** Duygular, sadece kontrol dışı hisler değil, aynı zamanda inançlar ve değer yargıları içeren bilişsel süreçlerdir. Cohen bu bilişsel yapıyı **Duygu = (Nesne + Değerlendirme/Çıkarım)** formülüyle açıklar ve duyguların altında mantıksal bir akıl yürütme yattığını belirtir (Cohen, 2016, s. 7-8).

***İnsanlar Duygularından Sorumludur*:** İnsanı rahatsız eden olayların kendisi değil, o olaylar hakkındaki yargıdır. Dolayısıyla, insanlar duygusal tepkilerini, bu tepkilerin temelindeki akıl yürütmeleri değiştirerek yönetebilirler (Cohen, 2009, s. 257).

***İşlevsiz Duygular Safsatalardan Kaynaklanır*:** Depresyon, kaygı ve öfke gibi kronik ve kendine zarar verici (self-defeating) duygular, *mükemmeliyetçilik talebi* (demanding perfection) ve *felaketleştirme* (awfulizing) gibi, teori içerisinde tanımlanmış on bir temel safsatadan ve mantıksal düşünce hatasından kaynaklanır (Cohen, 2016, s. xv-xviii).

***Erdem, Rasyonel Bir Hedefir*:** Her mantık hatasının (safsatanın) karşısında, ona panzehir olan bir "yol gösterici erdem" vardır. Örneğin, *mükemmeliyetçilik talebi* (demanding perfection) olarak adlandırılan mantık hatasının panzehiri *metafiziksel*

güvenliktir (metaphysical security), *felaketleştirme* (awfulizing) olarak adlandırılan mantık hatasının panzehiri ise *cesaret*tir (courage). Erdemli bir yaşam sürmek, rasyonel düşünceyi hayata geçirmektir ve bu, ulaşılabilir bir hedeftir (Cohen, 2016, s. xviii).

Mantık-Temelli Terapi Süreci: Bu süreç danışanın sorunlu duygusunun veya davranışının temelindeki duygusal akıl yürütmeyi ortaya çıkarmakla başlar. Bu akıl yürütmenin ana öncülünde genellikle bir temel safsata bulunur. Terapist, bu safsatayı danışana göstererek ve mantıksal olarak çürüterek, danışanın kendi düşünce sürecindeki hatayı görmesine yardımcı olur. Ardından, bu safsatanın yerine, ona panzehir olan *yol gösterici erdem*i hedef olarak koyar. Bu erdeme ulaşmak için danışanın benimseyebileceği, ilham verici bir "*yükseltici felsefe*" bulunur ve bu felsefe, danışanın daha rasyonel ve yapıcı düşünce alışkanlıkları geliştirmesi için bir eylem planına dönüştürülür (Cohen, 2016, ss. xviii-xix).

Varsayımlarınn Rekonfigürasyonu

Yukarıda sıralanan varsayım konfigürasyonlarının her biri felsefi danışmanlığın gelişimi için önemli olmakla birlikte, sözde-felsefilik ve sözde-bilimsellik eleştirileriyle işaret edilen sorunları birlikte çözmek bakımından yetersizdir. Zira ele alınan farklı konfigürasyonlar, gerçekleştirilmek istenen kimi değerler bakımından ortak olmalarına rağmen, uzlaşmaz varsayımlar içermeleri nedeniyle sentezlenememektedir. Çözümü mümkün kılacak bir zemin oluşturabilmek adına varsayımları rekonfigüre etmek, yani ele alınan varsayım konfigürasyonları içerisinde bulunan uzlaşmaz varsayımları tespit etmek ve bu varsayımları yenilemek suretiyle yeni varsayım konfigürasyonları oluşturmak gerekir.

Ele alınan varsayımlar arasından en uzlaşmaz olanı Achenbach'ın, felsefenin belirli bir teoriye ve sabit bir yönteme sahip olmaması gerektiğine ilişkin varsayımıdır. Bu varsayım felsefenin teorileri önceleyen ve belirsizliklerle ilgilenen yönünü savunması bakımından önemlidir. Ancak felsefenin bu yönünü katı bir biçimde savunmak, felsefenin belirlilikler üreten yönünü feda etmeyi gerektirir.

Felsefe belirsizlik içinde başlar, belirliliklere ulaşmayı sağlayacak teoriler geliştirerek sürdürülür. Felsefenin bu yönünü feda etmek yalnızca bilimsel değil, felsefi denetlenebilirlikten de vazgeçmeyi gerektirir. Bu varsayım araştırmacıları, çalışmalarının ya sözde-felsefi ya da sözde-bilimsel olmasını tercih etmeleri gereken bir ikileme sürüklemektedir. Başka bir deyişle, çalışmaların bu varsayımdan hareketle değerlendirilmesi, çalışmalarının "felsefi" olmasını isteyen araştırmacıların "sözde-bilimsellik" ithamını, çalışmalarının "bilimsel" olmasını isteyen araştırmacıların ise "sözde-felsefilik" ithamını kabul etmesini gerektirir. Achenbach'ın bu iki yönü uzlaşmaz olarak görmesinin, teori ve yöntemlerin belirliliklerle ve belirlilikler üretmek üzere, başka bir deyişle klasik mantığın iki değerli (two-valued) yapısına uygun olarak geliştirilmesi gerektiğini örtük olarak varsaymasından kaynaklandığı düşüncesindeyiz. Oysa belirsizliklerle ve belirsizlikler üzerine çalışmayı mümkün kılan teori ve yöntemler de vardır. Puslu mantık da bunlardan biridir. Puslu mantığın hem dereceli fenomenleri araştırmaya hem de yeniden düzenlemeye elverişli yapısı, söz konusu ikilemi aşarak hem felsefi derinliğe sahip hem de denetlenebilir bir teori geliştirme imkânı sunmaktadır.

İkinci önemli uzlaşmazlık, felsefi danışmanlık teorisinin ne türden bir teori olacağı konusunda karşımıza çıkar. Cohen'in geliştirmiş olduğu teori metafizik bir yapıya sahiptir: Dünyanın ve gerçekliğin yapısına ilişkin metafizik varsayımlar temelinde geliştirilen bu teori içerisinde, danışanların bu metafizik varsayımlarla uyuşmayan iddiaları "mantık hatası/safsata" olarak adlandırılmaktadır. Öte yandan bu yaklaşım içerisinde, duygular basit mantıksal hatalara indirgenir; Heidegger'in fundamental ontolojisi, varoluşçuluk ve pek çok psikoterapi ekolü tarafından, nesnesinin belirsizliğiyle karakterize edilen duygular göz ardı edilir. Bu türden bir teori, belirsizliği dışarıda bırakması ve metafizik varsayımlar temelinde geliştirilmiş olması nedeniyle sözde-felsefilik ve sözde-bilimsellik sorunlarını çözmek için elverişli değildir. Achenbach'ın "felsefe, yöntemler üzerine çalışır" söylemi ile Lahav'ın dogmatik felsefelerden hareketle reçeteler sunmayı reddetmesi, bu disiplini metafelsefi bir etkinlik olarak gördükleri şeklinde yorumlanabilir. Metafelsefi bir

yaklaşım, farklı felsefi varsayım konfigürasyonlarına ne türden deneyimlerin eşlik ettiğini araştırmaya, puslu mantığı kullanmaya ve deneysel çalışmalara elverişlidir. Gerektiğinde kendi varsayımlarını bu türden bir soruşturmanın konusu haline getirebilecek refleksif bir yapıdadır. Dolayısıyla metafelsefi bir teori Cohen'in iddialarını da deneysel çalışmaların konusu haline getirebilecek kapsayıcılıkta olduğu için bir uzlaşı noktası olarak görülebilir.

Geliştirilecek olan felsefi danışmanlık teori ve yöntemlerinin, hem sözde-felsefilik hem de sözde-bilimsellikle bağlantılı sorunları yeniden üretmemesi için içeriklerine, konularına ve hedeflerine dair varsayımların, yukarıda önerilen varsayımlar doğrultusunda rekonfigüre edilmesini yani metafelsefi bir yapı içerisinde, hem belirlilikler hem de belirsizlikler üzerine çalışmayı mümkün kılan klasik-olmayan mantık sistemleriyle, denetlenebilir hipotezler sunacak şekilde yeniden biçimlendirilmesi gerektiği düşüncesindeyiz.

Puslu Mantığın Teorik ve Pratik İmkanları

Çalışmamızın bu bölümünde puslu mantığın, metafelsefi ve denetlenebilir felsefi danışmanlık teori ve yöntemleri geliştirmek için sunuyor olduğu imkânlara işaret etmeye çalışacağız. Bir teorinin hangi mantık temelinde geliştirileceğinin belirlenmesiyle şu yapılmış olur: Söz konusu teorinin konusunun, yani ilgili fenomenlerin ve bu fenomenler arasındaki bağıntıların ne şekilde ele alınacağı belirlenir. Puslu mantığın sunuyor olduğu imkanlara işaret etmek isteyen bir çalışma, puslu mantığın, ilgili teorinin konusu olan fenomen ve bağıntıları ne şekilde ele almayı sağladığına işaret etmeyi vaat etmiş olur. Dolayısıyla bu bölümde söz konusu imkanlara işaret edebilmek üzere şöyle bir yol izleyeceğiz: Metafelsefi bir felsefi danışmanlık teorisinin konusuna, yani bu teori içerisinde hangi fenomenlerin ve bu fenomenler arasındaki hangi bağıntıların ele alınabileceğine ilişkin belirlemeler yapacağız; ardından söz konusu fenomenleri ve bağıntıları, sözde-felsefilik ve sözde-bilimsellik eleştirilerini aşacak şekilde ele almak bakımından klasik mantığın sınırlılıklarına ve puslu mantığın imkanlarına işaret edeceğiz.

Metafelsefi Bir Felsefi Danışmanlık Teorisinin Konusu

Her türden felsefi danışmanlık yaklaşımının temelinde şöyle bir varsayımın bulunduğu öne sürülebilir: **İnsanın düşünceleri; duygularının, isteklerinin veya eylemlerinin biçimlenmesinde etkin bir kuvvettir**. Bu varsayımdan hareketle felsefi danışmanlık çalışmalarının konusu en genel haliyle şu şekilde belirlenebilir: **Felsefi danışmanlığın konusu insanın düşünceleri ile duyguları, istekleri veya eylemleri arasındaki bağıntıdır**.

Genel haliyle belirlediğimiz bu konu, teorinin hangi düzlemde gerçekleştiğine göre özelleşir. Metafizik düzlemdeki bir teori içerisinde, olanlar ve olması gerekenlere ilişkin ilkeler ön-varsayılır. **İnsanların yargı, duygu, istek ve eylemleri söz konusu ilkelere uygunlukları bakımından değerlendirilir.** Araştırmanın konusu ise şu şekilde özelleşir: **Ön-varsayılan ilkelerle ilişkisi bakımından uygunsuz olan duygu, istek ve eylemlerin yerini uygun olan duygu, istek ve eylemlerin almasını sağlayacak olan ve bu ilkelere uygun olan yargılar nelerdir? İnsanların bu ilkeleri ve yargıları kabul etmesi nasıl sağlanır?**

Belirli bir metafiziğe dayalı felsefi sistemlerin uygulamalarında görülebilecek olan bu yapı yukarıda bahsedilen eleştiriler bakımından iki sorun barındırır. (1) Söz konusu varsayımların içeriğini oluşturan gerçekliğe ilişkin iddialar denetlenemez. (2) Denetlenemiyor olmasına rağmen bu varsayılanlarla uzlaşmayan ilkeler ve yargılar, tümüyle "yanılgı" olarak adlandırılır. Dolayısıyla bu türden yapılar içerisinde çeşitli felsefi görüşler, ilgili metafizik sistemin tarafını tutmaksızın değerlendirilemez; Achenbach ve Lahav'ın korumaya çalıştığı bir değer olan felsefi düşüncenin özgürlüğüne ve çeşitliliğine ise ket vurulmuş olur.

Çalışmaların metafizik düzlemden çıkarılması ve metafelsefi bir düzleme taşınmasıyla bu sorunlar çözülebilir. Metafelsefi yaklaşım, metafizik ilkeleri araştırma konusu haline getirmeyi mümkün kılar. Gerçekliğe ilişkin metafizik ilkelerde dile getirilen iddiaların doğru olup olmadığı deney ve gözlem yoluyla denetlenemez, ancak metafelsefi düzlemde şu yapılabilir: Çeşitli ilkeleri varsayan kişilerin, bu varsayımlardan hareketle hangi yargılara ulaştığı; ulaşılan bu yargılara

hangi duyguların, isteklerin veya eylemlerin eşlik ettiği deneysel çalışmaların konusu haline getirilebilir. Bu doğrultuda metafelsefi bir felsefi danışmanlık teorisinin konusu şu şekilde belirlenebilir: **İnsanların felsefi varsayımları ve ilkeleri ile yargı, duygu, istek ve eylemleri arasında nasıl bir bağıntı vardır?**

İnsanların (ve elbette filozofların), benzer kimi varsayımlardan hareketle farklı sonuçlara veya tam aksine, farklı varsayımlardan hareketle benzer sonuçlara ulaşmaları sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Örneğin, bilginin duyusal deneyimden kaynaklandığı şeklindeki temel empirist ilkeyi ele alalım. John Locke bu ilkeden yola çıkarak dış dünya ve benlik hakkında olasılıklı bir bilgiye sahip olunabileceği sonucuna varırken, David Hume aynı ilkeyi daha radikal bir kuşkuculukla birleştirerek nedensellik, dış dünya veya kalıcı bir benlik hakkındaki inançların rasyonel olarak temellendirilemeyeceğini iddia etmiştir. Farklı varsayımlardan hareketle benzer sonuçlara ulaşmanın bir örneği olarak, Platon ve Kant'ın, evrensel ahlaki ilkelerin var olduğu sonucuna ulaşma biçimlerine bakılabilir. Platon bu sonuca, ahlaki hakikatlerin idealar dünyasında var olduğu şeklindeki varsayımdan hareketle ulaşırken; Kant, ahlak yasasının deneyimden bağımsız olarak saf pratik aklın kendi yapısından türetildiği şeklindeki transendental bir temelden ulaşır. Bu örnekler, felsefi sonuçların yalnızca tekil ilkelere değil, bu ilkelerin içinde yer aldığı daha geniş varsayım konfigürasyonlarına ne kadar bağlı olduğunu; belirli bir varsayımın belirli bir sonuca ulaşmayı zorunlu olarak gerektirmediğini; sonuçların, varsayım konfigürasyonlarının bir ürünü olduğunu gösterir. Dolayısıyla metafelsefi bir felsefi danışmanlık teorisinin konusuna ilişkin yukarıdaki ifademiz şu şekilde biraz daha özelleştirilebilir: **İnsanların varsayım konfigürasyonları ile yargı, duygu, istek ve eylemleri arasında nasıl bir bağıntı vardır?**

Klasik Mantığın Sınırlılıkları

Klasik mantık, araştırma konusu bu şekilde belirlenmiş, metafelsefi bir teori çerçevesinde kullanılmaya uygun değildir. Zira, klasik mantık çerçevesinde yalnızca bir kümeye tam üye olma (1) ve tam üye olmama (0) durumları ele alınabilmektedir. Varsayımlar ile varsayım konfigürasyonları arasındaki ilişkinin bu mantık

çerçevesinde ele alınması, ilgili teorinin konusunu, her bağlamda başvurulan veya hiçbir bağlamda başvurulmayan varsayımlar ile sınırlar. Bu türden bir sınırlandırma, etik düzlemde farklı, politik düzlemde farklı varsayımlara başvurarak yargılar türetebilen insanların düşünme yapısını modellemeyi olanaksız kılar. Klasik mantığın kullanılabilmesi için ele alınan fenomenlere ilişkin kesin tanımlar gerekir; kesin tanımlar ise ancak metafizik varsayımlar temelinde ortaya konulabilir. Dolayısıyla klasik mantık, metafizik varsayımların araştırma konusu haline getirildiği metafelsefi bir teori içerisinde kullanılmaya uygun değildir. Üçüncü halin olanaksızlığı ve patlama ilkeleri nedeniyle klasik mantık çerçevesinde insanların tutarsız veya çelişkili olabilen düşünceleri modellenemez.

Puslu Mantığın İmkanları

Yukarıda işaret edilen hususlar bakımından klasik mantığın elverişsizliğine karşın, puslu mantık (fuzzy logic) metafelsefi bir felsefi danışmanlık teorisinin geliştirilmesine uygun bir zemin sunmaktadır.

Birincisi, puslu mantık iki değerli değil, çok değerlidir. Puslu kümeler (fuzzy sets), bir elemanın bir kümeye olan üyeliğinin derecelerini [0,1] aralığındaki değerlerle ifade etmeye olanak tanır (Zadeh, 1965, 2008; Yüksel, 2006). Bu özellik, insanların felsefi varsayımlara mutlak bir şekilde bağlı kalmak yerine, bu varsayımlara farklı bağlamlarda ve değişen derecelerde başvurması durumunu modellemek için uygundur. Charles Ragin'in sosyal bilimler için geliştirdiği puslu küme metodolojisinde vurguladığı gibi, “dereceli üyelik”, teorik ve derinlikli vaka bilgisine dayalı olarak "kalibre edilebilir", bu da keyfi ikiliklerden kaçınarak daha nüanslı bir analiz yapılabilmesini sağlar (Ragin, 2000, 2008). Bu türden bir yaklaşım, düşünceler ile deneyim arasında “herkes için geçerli” tek bir mekanizma bulunduğu şeklindeki indirgemeci bir varsayımın ötesine geçmeyi mümkün kılar; bunun yerine, hem bu ilişkinin genel yapılarını tespit etmeye elverişli olan hem de her danışanın kendine özgü durumu için yeniden kurulabilen, özelleştirilebilen esnek bir çerçeve sunar.

İkincisi, puslu mantık, üçüncü halin imkansızlığı ilkesine sıkı sıkıya bağlı değildir ve belirsiz veya çelişkili durumları modelleyebilir. Klasik mantıkta birer sorun olarak görülen belirsizlikler, çelişki ve sınır durumları, puslu mantıkta ek bir bilgi kaynağına dönüşür (Givigliano, 2000, s. 13; Yüksel, 2006). Felsefi danışmanlıkta karşılaşılan insani durumlar ve düşünce yapıları nadiren kesin ve tutarlıdır. Puslu mantık, "belirsizliği" sistemin bir parçası olarak ele almak suretiyle (Yüksel, 2011), klasik mantığın "işlenemez" veya “hata” olarak etiketleyeceği varsayım konfigürasyonlarını analiz etme imkanı sunar.

Üçüncüsü, puslu mantık, kesin metafizik tanımlara dayanma zorunluluğunu ortadan kaldırır. Ragin'in de belirttiği gibi, sosyal bilimlerdeki teorilerin büyük bir kısmı sözeldir ve doğası gereği "puslu" kavramlar içerir (Ragin, 2000). Beşeri bilimler, nicelikten çok niteliğe, matematiksel işlemlerden çok sözel ifadelere dayalı olarak bilgi ürettikleri için (Yüksel, 2011, s. 531), klasik mantığın katı ve kapalı sınırlarla belirlenmiş kategorileri bu gerçekliği modellemede yetersiz kalmaktadır (Givigliano, 2000, s. 2-3). Metafelsefi bir teori, farklı felsefi sistemlerin kavramsal çerçevelerini ve yöntemlerini inceler. Puslu mantık, bu farklı ve çoğu zaman kesin olmayan sözel ifadeleri, tek bir metafizik sisteme indirgemeden, formel ve denetlenebilir bir şekilde analiz etmek için gerekli araçları sunar. Araştırmacının, kendi yaklaşımına ve incelediği konunun bağlamına göre kategorileri inşa etmesine olanak tanıyarak (Givigliano, 2000, s. 12) felsefi çeşitliliğe sadık kalan ve aynı zamanda bilimsel olarak denetlenebilir hipotezler üretebilen bir teori geliştirmeyi mümkün kılar.

Puslu mantığın sunduğu bu teorik zemin, soyut bir çerçeve olarak kalmayıp, somut analitik yöntemlerle de desteklenmektedir. Bu yöntemlerden biri olan **Puslu Bilişsel Haritalar (FCMs)** (Kosko, 1986) karmaşık sistemleri, aralarındaki nedensel ilişkilerin derecelendirildiği kavramsal bir ağ olarak modellemeyi ve bu sistemin dinamiklerini görselleştirmeyi sağlar. Bir diğer önemli yöntem olan **Puslu Küme Niteliksel Karşılaştırmalı Analiz (Fuzzy-Set Qualitative Comparative Analysis, fsQCA) (Ragin, 2000, 2008) ise**, belirli bir sonucun tekil nedenlerden ziyade, farklı

koşulların bir araya geldiği konfigürasyonlardan nasıl ortaya çıktığını analiz etmeye odaklanır. İşte bu özellikler, yani nedensel karmaşıklığı ve konfigürasyonel düşünmeyi merkeze almaları, bu yöntemleri önerdiğimiz metafelsefi teori için son derece elverişli kılmaktadır. FCMs, danışanın düşünsel ve duygusal yapısını danışmanla birlikte dinamik bir harita olarak oluşturmak için pratik bir araç işlevi görebilir. FsQCA ise, "hangi varsayımların *kombinasyonu*, hangi koşullar altında, ne tür sonuçlara yol açar?" sorusunu denetlenebilir bir şekilde cevaplamayı mümkün kılar. Dolayısıyla bu yöntemler, önerilen teoriyi, sözde-bilimsellik eleştirilerine cevap verebilecek, sistematik ve uygulamaya dönük bir zemine oturtma imkânı sunar.

Sonuç

Bu çalışmada, felsefi danışmanlık disiplininin karşı karşıya olduğu sözde-felsefilik ve sözde-bilimsellik eleştirileri, alanın iki temel paradigması olan açık diyalog ve eleştirel düşünme yaklaşımları ekseninde incelenmiştir. Vardığımız temel sonuç, bu iki paradigmanın, kendi başlarına değerli katkılar sunsalar da eleştirilerin işaret ettiği sorunları bütüncül olarak çözmekte yetersiz kaldıklarıdır. Zira bu yaklaşımlar, uzlaşmaz varsayımlar üzerine kurulu olmaları nedeniyle bir ikilem yaratmaktadır. Bir yanda, Gerd Achenbach'ın temsil ettiği açık diyalog yaklaşımı, felsefenin teorilere ve yöntemlere hapsedilemeyeceğini savunarak felsefi derinliği korumayı hedeflerken, bu tutumuyla denetlenebilirlik ve sistemli bir faydalılık iddiası geliştirme imkanını feda etmekte ve sözde-bilimsellik eleştirilerine açık hale gelmektedir. Diğer yanda ise Elliot Cohen'in Mantık-Temelli Terapisi gibi eleştirel düşünme uygulamaları, belirli bir mantık ve metafizik çerçevesinde, sistematik ve denetlenebilir bir yapı sunarken, insani deneyimin karmaşıklığını ve duyguları belirli mantık hatalarına indirgemesi ve belirli bir felsefi sistem dayatması nedeniyle felsefi zenginliği yitirme ve sözde-felsefilik eleştirilerine hedef olma riski taşımaktadır. Dolayısıyla, bir paradigmanın çözmeye çalıştığı sorun, diğerinin temel zaafını oluşturmaktadır ve bu iki yaklaşımın bir sentezi, temel varsayımlarındaki uzlaşmazlık nedeniyle mümkün olamamaktadır.

Bu ikilemin aşılması, felsefi danışmanlığın hem felsefi derinliğini koruyan hem de bilimsel olarak ciddiye alınabilirliğini sağlayan yeni bir teorik zemin inşasını zorunlu kılmaktadır. Bu çalışmada öne sürülen temel tez, böylesi bir teorinin geliştirilmesinin ancak iki temel koşulun sağlanmasıyla mümkün olacağıdır: Birincisi, teorinin belirli bir felsefi sistemi dayatmak yerine, farklı felsefi **varsayım konfigürasyonlarının** insan deneyimiyle ilişkisini inceleyen **metafelsefi** bir düzlemde kurulmasıdır. İkincisi ise, insan düşüncesinde ve deneyimindeki iki değerli mantıkla izah edilemeyen olguları modelleyebilen **klasik-olmayan mantık** sistemlerinden yararlanılmasıdır. Klasik mantığın iki değerli yapısı, sözde-bilimsellik ile sözde-felsefilik ikilemini besleyen temel nedenlerden birisidir ve bu yapının dışına çıkmak, yeni bir başlangıç için elzem görünmektedir.

Bu bağlamda, **puslu mantık**, önerilen yeni paradigmanın inşası için son derece uygun ve verimli bir zemin sunmaktadır. Puslu mantık, çok değerli yapısı sayesinde felsefi varsayımlara olan bağlılığın derecelerini ve deneyimin karmaşık doğasını modellemeye olanak tanıması ve klasik mantıkta birer hata olarak görülen belirsizlik, çelişki ve sınır durumlarını ek bir bilgi kaynağına dönüştürmesi nedeniyle daha zengin bir analiz imkânı sunar. Bu sayede, hem Achenbach'ın savunduğu felsefi esnekliğe ve belirsizliğe sadık kalmak hem de Kreimer'in talep ettiği denetlenebilir, kanıta dayalı hipotezler geliştirmek mümkün hale gelir. Böylesi bir yaklaşım, aynı zamanda, Lahav'ın arzu ettiği dogmatik olmayan felsefi derinliği ve Cohen'in hedeflediği sistematik rasyonelliği, indirgemeci olmayan bir çerçevede birleştirme imkânı tanır. Sonuç olarak, puslu mantık temelinde geliştirilecek metafelsefi bir felsefi danışmanlık teorisi, disiplini sözü edilen ikilemin kıskaçlarından kurtararak, onu hem felsefi açıdan zengin hem de empirik olarak araştırılabilir bir alan olarak konumlandırma potansiyeli taşımaktadır.

Kaynakça

Achenbach, G. (2004). Philosophy, philosophical practice and psychotherapy. R. Lahav & M. da Venza Tillmanns (Eds.), *Essays on Philosophical Counseling* içinde (ss. 61-72). Lanham: University Press of America.

Achenbach, G. B. (2024). *Philosophical praxis: Origin, relations, and legacy* (M. Picard, Çev.). Lexington Books.

Amir, Lydia B. (2004). Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling. International Journal of Philosophical Practice 2 (1), 1-32.

Bernstein, B. E., & Bolin, L. S. (2003). Legal issues in philosophical counseling. R. Lahav & M. da Venza Tillmanns (Eds.), *Essays on Philosophical Counseling* içinde (ss. 195-204). Lanham: University Press of America.

Cohen, E. D. (2004). Philosophy with Teeth. International Journal of Philosophical Practice 2 (2), 1-9.

Cohen, E. D. (2009). *Critical Thinking Unleashed*. Rowman & Littlefield Publishers.

Cohen, E. D. (2016). *Logic-Based Therapy and Everyday Emotions: A Case-Based Approach*. Lexington Books.

Domino, B. (2002). Is the Examined Life a Recipe for Ruin? Nietzschean Critiques and Strategies for Philosophical Counselling," Practical Philosophy (5:1 [Spring 2002], 12-16.

Du Plessis, G. (2023). Simone de Beauvoir's Existentialist Ethics as an Antidote for Ideology Addiction. *International Journal of Philosophical Practice*, *9*(1), 141-157.

Feary, V. (2017). Repositioning Philosophical Practice for the Next Decade. L. Amir (Ed.), *New Frontiers in Philosophical Practice* içinde (ss. 96-117). Cambridge Scholars Publishing.

Givigliano, A. (2000). Fuzzy Logic, Analogy and Methods of Research: A Complex Multidimensional Approach. In J. Blasius, J. Hox, E. De Leeuw, P. Schmidt (Eds.), *Social Science Methodology in the New Millennium. Proceedings of the Fifth International Conference on Logic and Methodology*. TT-Publikaties.

Jopling, D. A. (1998). "First Do No Harm": Over-Philosophizing and Pseudo-Philosophizing in Philosophical Counselling. *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, *17*(3), 100-112.

Knapp, S., & Tjeltveit, A. C. (2005). A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling. *Professional Psychology: Research and Practice*, *36*(5), 558-565. https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.5.558

Kosko, B. (1986). Fuzzy cognitive maps. International Journal of Man-Machine Studies, 24(1), 65-75. https://doi.org/10.1016/S0020-7373(86)80040-2

Kreimer, R., & Primero, G. (2017). The future of philosophical counseling: Pseudoscience or interdisciplinary field?. L. Amir (Ed.), *New Frontiers in Philosophical Practice* içinde (ss. 144-163). Cambridge Scholars Publishing.

Lalák, A. (2024). Savoring Words: Transparent and Opaque Language in Philosophical Counseling. *International Journal of Philosophical Practice*, *10*(1), 1-18. https://doi.org/10.5840/ijpp20241011

Lahav, R. (2017). The philosophical gardener: A new paradigm for philosophical practice. L. Amir (Ed.), *New Frontiers in Philosophical Practice* içinde (ss. 34-55). Cambridge Scholars Publishing.

Martin, M. W. (2001). Ethics as Therapy: Philosophical Counseling and Psychological Health. *International Journal of Philosophical Practice*, *1*(1), 1-24.
Popescu, B. A. (2015). Moral dilemmas and existential issues encountered both in psychotherapy and philosophical counseling practices. *European Journal of Psychology*, *11*(3), 509–521. https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.1010.
Raabe, P. B. (2002). *Issues in philosophical counseling.* Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group. https://doi.org/10.5040/9798400673146
Ragin, C. C. (2000). *Fuzzy-Set Social Science*. The University of Chicago Press.
Ragin, C. C. (2008). *Redesigning Social Inquiry: Fuzzy Sets and Beyond*. University of Chicago Press.
Schuster, S. C. (2004). Marinoff's Therapy: A Critique of His Books on Philosophical Practice. *International Journal of Philosophical Practice*, *2*(2), 14-22.
Taylor, J. S. (2004). The Future of Practical Philosophy. *International Journal of Philosophical Practice*, *2*(2), 38-45.
Tiurean, A.-C. (2022). Dare to Care: The Art of Confrontation in Philosophical Practice. *International Journal of Philosophical Practice*, *8*(1), 105-123.
Tuedio, J. (2003). Assessing the Promise of Philosophical Counseling: Questions and Challenges for an Emerging Profession. *International Journal of Philosophical Practice*, *1*(4), 30-41.
Yüksel, Y. (2011). Kesinlik ve Puslu Mantık. *İstanbul University Journal of Sociology*, 3(22), 517-531.
Yüksel, Y. (2006). *Puslu mantık ve felsefi arka planı*. (Tez No. 215482) [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
Zadeh, L. A. (1965). Fuzzy sets. *Information and Control*, *8*(3), 338–353. https://doi.org/10.1016/S0019-9958(65)90241-X
Zade, Lütfi A. (2008). Puslu Kümeler. çev. Yücel Yüksel, Kutadgubilig Felsefe-Bilim Araştırmaları Dergisi, 2008, 3, 137-153.
Zinaich, S., Jr. (2003). Should Philosophical Counseling be Satisfied with Only Worldview Interpretation? *International Journal of Philosophical Practice*, *1*(4), 14-22.
Zinaich, S., Jr. (2004). The Future of Practical Philosophy: A Reply to Taylor. *International Journal of Philosophical Practice*, *2*(2), 46-51
Zinaich, S., Jr. (2005). Janet Staab on Philosophical Coaching as Engaged Pedagogy. *International Journal of Philosophical Practice*, *2*(4), 27-32.

ÇOCUKLAR İÇİN FELSEFE

Çocuklar İçin Felsefe: Amaçlar, Hedefler Ve Kazanımlar

Banu Alan Sümer*

Özet

Çocuklar için felsefe programları, çocukların eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimsel uygulamalardan oluşur. Bu çalışmalar, modern toplumda değerler eğitiminin öneminin artması ve bireylerin akıl-duygu dengesindeki zorluklar gibi toplumsal ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkmıştır. Felsefi düşünme, çocukların yalnızca rasyonel değil, aynı zamanda duygusal ve sezgisel yönlerini de dikkate alarak kendilerini, başkalarını ve toplumu anlamalarına imkân tanır. Bu çalışmada, yürütücüsü olduğum atölyelerde ele alınan amaçlar, kullanılan yöntemler ve çocukların elde ettiği kazanımlar anlatılmıştır. Atölyelerde Sokratik diyalog, hikâye anlatımı, drama, kavram haritaları ve felsefi oyunlar gibi yöntemler aracılığıyla çocuklar aktif öğrenme süreçlerine katılır, düşünme, sorgulama ve tartışma becerilerini geliştirir. Çocuklar, farklı bakış açılarını anlamayı, kendi fikirlerini savunmayı, etik ve sorumlu kararlar almayı öğrenirken, empati, hoşgörü, özgüven, sabır ve toplumsal farkındalık gibi sosyal ve duygusal kazanımlar da edinirler. Sonuç olarak, çocuklar için felsefe uygulamaları, erken yaşta düşünsel, etik ve sosyal becerileri geliştiren kapsamlı bir eğitim yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuklar için Felsefe, Eleştirel Düşünme, Yaratıcı Düşünme, Değerler, Değerler Eğitimi.

Philosophy for Children: Aims, Objectives and Achievements

Abstract

Philosophy for Children (P4C) programs consist of educational practices aimed at developing critical and creative thinking skills. These programs have emerged in response to societal needs, such as the increasing importance of values education in modern society and the challenges in balancing rational and emotional aspects of human life. Philosophical thinking enables children to consider not only their rational but also their emotional and intuitive dimensions, helping them understand themselves, others, and society. In this study, the objectives, methods, and the skills children gained in the workshops I conducted are presented. Through methods such as Socratic dialogue, storytelling, drama, concept mapping, and philosophical games, children actively participate in the learning process, developing their thinking, questioning, and discussion abilities. Children learn to understand different perspectives, defend their own ideas, make ethical and responsible decisions, while also acquiring social and emotional skills such as empathy, tolerance, self-confidence, patience, and social awareness. In conclusion, Philosophy for Children programs are considered a comprehensive educational approach that develops cognitive, ethical, and social skills from an early age.

Keywords: Philosophy for Children, Critical Thinking, Creative Thinking, Values, Values Education.

* Doç. Dr., İzmir Demokrasi Üniversitesi Felsefe Bölümü

Çocuklar için felsefe programları, onların düşünme ve sorgulama becerilerini geliştirmeye yönelik tasarlanmış eğitimsel uygulamalardan oluşur. Bu çalışmada, çocuklarla felsefenin ne demek olduğunu, yürütücüsü olduğum "Çocuklar için Felsefe" atölyelerinde işlenen konuları, belirlenen amaçları, kullanılan yöntemleri ve edinilen kazanımları ele alacağım. Atölyelerde temel hedef, uygun metinler, hikâyeler, kitaplar, görseller veya günlük yaşam deneyimleri üzerinden felsefi düşünmeyi hem eğlenceli hem de etkili bir öğrenme deneyimi hâline getirmektir. Bu süreçte çocuklar, Sokratik diyalog temelli etkileşimlerle karşılıklı olarak düşünme, sorgulama ve tartışma pratiği yaparak eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirme fırsatı bulurlar.

Felsefenin, yaklaşık MÖ 6. yüzyılda en parlak dönemlerinden birini yaşadığı ve kökeninin Antik Yunan dünyasında ortaya çıktığı kabul edilir. Özellikle bugünkü İzmir ve Aydın illerini kapsayan Ionia bölgesinde gelişmiş olması, biz felsefeciler ve felsefeye ilgi duyanlar için ayrı bir anlam taşımaktadır. Bu durum, yalnızca Ege Bölgesi'nde yaşayanlar için değil, tüm Anadolu coğrafyası açısından da kültürel ve düşünsel açıdan son derece değerli bir mirasın üzerinde bulunduğumuzu göstermektedir. Bu nedenle, bu tarihsel mirasın ülke genelinde daha geniş bir farkındalıkla tanınması, bizler açısından önemli bir avantaj sağlayacaktır. Söz konusu ayrıntıyı çocuklarla paylaştığımızda, onların özellikle dikkatini çeken bir unsur hâline gelir. Felsefenin ve bilimin ilk beşiğinin bu topraklar olduğunu öğrenmeleri, çocuklarda hem merak uyandırmakta hem de kendilerini bu düşünsel geleneğin bir parçası olarak görmelerine katkı sunmaktadır.

Tarihsel açıdan değerlendirildiğinde, felsefi düşüncenin Presokratik doğa filozofları ile ortaya çıktığı, Sofistler ve ardından Sokrates, Platon ve Aristoteles ile birlikte insan, toplum ve bilgiye ilişkin sistematik bir sorgulamanın geliştiği anlaşılmaktadır. Bu süreci Orta Çağ skolastiği, ardından 17. ve 18. yüzyıl Aydınlanma düşüncesi izlemiştir. Sofistlerin tarih sahnesine çıkışı, Antik Yunan'da demokrasinin gelişmesiyle ilişkilidir. Siyasi ve toplumsal yapının değişmesi, iyi bir

yurttaşın nasıl yetiştirileceği sorusunu önemli hâle getirmiştir. Bu yeni ihtiyaca cevap verme amacıyla sofistler, kent kent dolaşan ve gençlere hitabet, düşünme, tartışma ve kamu yaşamına katılım becerileri kazandıran gezgin eğitmenler olarak ortaya çıkmışlardır. Platon ve Aristoteles'in onları yoğun biçimde eleştirmelerine rağmen, sofistler dönemin eğitim ve kamusal kültürünün şekillenmesinde önemli bir rol üstlenmişlerdir. Ben, Antik Yunan'da tartışılan "iyi yurttaşın nasıl yetiştirileceği" sorusunun günümüzde "nasıl ahlaklı bir insan yetiştirilir?" sorusuyla karşılık bulduğunu düşünüyorum. Üstelik içinde bulunduğumuz dönemde bu ikinci sorunun çok daha hayati bir önem kazandığı açıktır. Çünkü çağımızda ahlaki değerlerin aşınması, toplumsal yaşamın farklı alanlarında belirgin bir biçimde hissedilmekte ve her düzeyde "ahlaklı birey" ihtiyacı giderek artmaktadır. Elbette burada ahlaktan ne anladığımız, etik kavrayışımızı nasıl temellendirdiğimiz ve değerler eğitimini nasıl yapılandırdığımız da son derece önemlidir. Ancak bütün bu tartışmalara rağmen, etik duyarlılığın ve ahlaki eğitimin belki de en kritik olduğu dönemlerden geçmekte olduğumuz söylenebilir. Bu sorunla başa çıkabilmek için ise temelden, yani çocuklardan başlamak gerekmektedir. Çocukların felsefi bilinçlerini ve düşünme becerilerini geliştirebildiğimiz ölçüde, gelecekte ortaya çıkabilecek ahlaki ve toplumsal sorunları daha en başlangıç düzeyinde azaltma imkânına sahip oluruz. Bu nedenle, dünyada "Philosophy for Children" (Çocuklar için Felsefe) olarak bilinen eğitim programlarının ülkemizde de yaygınlaşmasını son derece önemli görmekteyim. Bu doğrultuda bulunduğum her ortamda, imkânlar ölçüsünde, bu yaklaşımın tanınması ve uygulanması için çaba göstermeye devam ediyorum.

Çocuklarda eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan "Çocuklar İçin Felsefe" uygulamaları, son yıllarda ülkemizde de giderek artan bir ilgi ve uygulama alanı bulmuştur. Değerler eğitiminin ve çocuklara yönelik felsefi düşünme programlarının öneminin özellikle son dönemde daha fazla vurgulanmasının çeşitli nedenleri vardır. Bu nedenlerden biri, Aydınlanma sonrası ortaya çıkan yeni insan ve toplum anlayışıdır. Aydınlanma düşüncesiyle birlikte öne çıkan değerleri incelediğimizde, insanı diğer canlılardan ayıran temel özelliğin akıl

olduğu fikrinin belirginleştiği görülür. Modern toplumun üzerine inşa edildiği bu değer sisteminde rasyonalite, insan yaşamının merkezine yerleştirilmiş ve aklın en üstün belirleyici olduğu görüşü yaygınlaştırılmıştır. Ancak insanı bütünüyle rasyonel bir varlık olarak tanımlama girişimleri, onun duygusal, sezgisel ve kimi zaman irrasyonel yönlerini göz ardı ettiği için, insanı içsel bir açmazla karşı karşıya bırakmış ve trajik ya da çaresiz diyebileceğimiz bir duruma düşürmüştür. Çünkü insan yalnızca akıl sahibi değil; aynı zamanda duygusal, sezgisel, çelişkili ve çoğu zaman kendi iç dünyasında karmaşık bir varlıktır. Bu durum, modern bireyin hem kendisiyle hem de toplumla ilişkilerinde çeşitli huzursuzluk ve anlam arayışlarını beraberinde getirmiş; değerlerin zayıflamasıyla birlikte bireysel ve toplumsal düzeyde yeni sorunlar ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla bu sorunların üstesinden gelebilmek için yeni bir eğitim yaklaşımına ihtiyaç duyulmuştur. İşte çocuklarla felsefe uygulamaları, tam da bu ihtiyacın bir sonucu olarak gelişmiştir. Aynı şekilde, günümüzde giderek daha fazla önem kazanan "felsefi danışmanlık" alanı da bu bağlamda anlaşılmalıdır. Felsefi danışmanlık, insanın yalnızca düşünsel değil aynı zamanda varoluşsal ve etik boyutuna dair sorularla karşı karşıya kaldığı bir dönemde, bireyin kendini ve dünyayı anlamlandırmasına yardımcı olan önemli bir çalışma alanı olarak ortaya çıkmaktadır.

İçinde bulunduğumuz çağda felsefenin anlamının ve işlevinin de değişime uğradığını söylemek mümkündür. Klasik dönemlerde bilgi kuramı (epistemoloji) ve varlık felsefesi (ontoloji) gibi alanlar felsefi düşüncenin merkezinde yer alırken, günümüzde etik tartışmaların çok daha belirgin bir şekilde öne çıktığı görülmektedir. Çevre sorunları, yabancılaşma, dijitalleşmenin yaşamın tüm alanlarına nüfuz etmesi, tıp, medya ve spor gibi alanlarda ortaya çıkan etik ikilemler, cinsiyet tartışmaları, yapay zekâ ve insan hakları gibi konular, felsefenin artık farklı bir yönelim içinde olduğunu göstermektedir. Bu gelişmeler, felsefenin yalnızca teorik bir etkinlik olmanın ötesine geçerek, pratik yaşamla doğrudan ilişkilendirilen bir uğraş olarak yeniden konumlandığını düşündürmektedir. Bu bağlamda *felsefi danışmanlık* kavramı önemli bir anlam kazanmaktadır; çünkü günümüz insanının karşı karşıya

olduğu varoluşsal, etik ve sosyal sorunlar, felsefi düşünme biçimlerinin gündelik yaşama taşınmasını gerekli kılmaktadır. Değerler eğitimi ve çocuklarla felsefe programları da bireylerde bu tür farkındalıkların geliştirilmesine katkı sunar. Bu programlar, yalnızca eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerini desteklemekle kalmaz; aynı zamanda bireyin kendini, toplumu ve dünyayı daha bilinçli, duyarlı ve etik bir perspektiften değerlendirebilmesine olanak sağlar.

"Çocuk felsefesi" kavramı ilk kez 1953 yılında Karl Jaspers tarafından kullanılmıştır. Almancada *kinderphilosophie* veya *Philosophie für Kinder* (İng. *philosophy for children*) olarak geçen bu kavram, genel olarak çocuk ve felsefe ilişkisinin farklı yönlerini kapsar (Jaspers, 1953). Literatürde kavram dört farklı anlamda kullanılmaktadır: 1.Çocuklar hakkında yapılan felsefe: Bu yaklaşımda yetişkinler, çocukları gelişim evreleri açısından inceleyerek onların felsefi düşünme becerileri üzerine araştırma, çözümleme ve değerlendirmelerde bulunurlar. 2. Çocuklar için hazırlanan felsefi içerikler: Yetişkinlerin çocuklara yönelik olarak hazırladığı programlar, öyküler, etkinlikler ve ders materyalleri bu kapsama girer. Bu materyaller, çocuklara uygun düzeyde felsefi içerikler sunar. 3. Çocuğun kendi ürettiği felsefi düşünceler: Çocukların bireysel olarak ya da akranlarıyla birlikte ortaya koydukları düşünceler de felsefi olabilir. Bu yaklaşımda çocuk, felsefi bir özne olarak kabul edilir. 4. Çocuklarla birlikte yapılan felsefi düşünme etkinlikleri: Çocuklarla felsefe yapılırken, onların dünyasında yer alan temel sorular temelinde ortak bir düşünme süreci yürütülür. Amaç, çocuklara ne düşüneceklerini söylemek değil; nasıl düşüneceklerini öğretmek ve onların eleştirel düşünme yetilerini geliştirmektir. Dolayısıyla "Çocuklar İçin Felsefe" dendiğinde, yalnızca bir eğitim programı değil; çocukların düşünsel gelişimini, soru sorma becerisini ve felsefi duyarlılığını destekleyen çok yönlü bir yaklaşım kastedilmektedir.

Çocuklarla felsefe yaklaşımının temelleri, 1960'lı yıllarda Columbia Üniversitesi'nde felsefe ve mantık dersleri veren Prof. Matthew Lipman tarafından atılmıştır. Lipman, üniversite öğrencileriyle yaptığı derslerde onların düşünme ve

akıl yürütme becerilerinin yeterince gelişmediğini fark etmiş ve bunun nedeninin, felsefi düşünme yetilerinin erken yaşlarda desteklenmemiş olmasına bağlı olabileceğini ileri sürmüştür. Bu nedenle, söz konusu yetilerin çocukluk döneminde kazandırılması gerektiğini savunmuş ve ilk uygulamalı felsefe derslerini ilköğretim 5. sınıf düzeyinde denemiştir (Lipman vd., 1980, s. 13). Lipman, derslerinde çocuklarla birlikte öyküler okumuş ve bu öykülerin içerdiği temel felsefi sorular üzerine grup tartışmaları yürütmüştür. Bu yöntemle amaçlanan, çocukların ortak düşünme ortamlarında, günlük yaşamda karşılaştıkları durumlar üzerine eleştirel, mantıklı ve tutarlı düşünmelerini teşvik etmekti. Dolayısıyla, çocuklarla felsefe uygulamalarında hedef; çocuklara belirli doğruları öğretmek değil, onların kendi düşüncelerini sorgulayabilmelerine, anlam oluşturabilmelerine ve gerekçeli düşünme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktır.

Son yıllarda ülkemizde felsefeye yönelik ilginin arttığı görülse de, bu ilginin çoğunlukla akademik düzeyde kaldığı söylenebilir. Oysa çocuklarla felsefe uygulamaları, çocukların düşünme süreçlerine doğrudan katılımını sağlayarak, onların toplumsal yaşamda daha geniş ve kalıcı kazanımlar edinmesine katkıda bulunmaktadır. Felsefeye ilgi duyan çocukların, çoğu zaman felsefi tartışma ortamlarını doğrudan deneyimleme imkânı bulunmamaktadır. Bu uygulamalar ise çocuklara, felsefi düşüncenin yalnızca soyut bir bilgi alanı olmadığını; aksine yaşamın içinde yer alan canlı ve etkileşimli bir süreç olduğunu deneyimleme fırsatı verir. Bu sayede çocuklar, felsefeye ilişkin bilgi, birikim ve deneyimlerini artırırken, aynı zamanda felsefeye olan ilgileri de güçlenir. Bununla birlikte çocukların kendi düşüncelerini ifade edebilme, başkalarının görüşlerini dinleyebilme ve felsefi konular üzerine tartışabilme becerileri gelişir. Çocukların, kendi çevrelerinde de bu deneyimi paylaşarak başkalarını düşünmeye davet etmeleri, felsefi bakış açısının yaygınlaşmasına katkı sağlar. Böylece felsefe, yaşamdan kopuk bir alan olmaktan çıkar; bireyin gündelik hayatla bağı içinde anlam bulan bir düşünme biçimi hâline gelir.

Günümüzde çocuklarla gerçekleştirilen felsefe uygulamalarının giderek yaygınlaştığı görülmektedir. Ancak bu çalışmalar çoğunlukla okul programlarının dışında, çeşitli merkezlerde ya da bireysel olarak çalışan uygulayıcı ve kolaylaştırıcılar tarafından yürütülmektedir. Her alanda olduğu gibi, çocuklarla felsefe uygulamalarının da belirli bir eğitim ve uzmanlık gerektirdiğini vurgulamak gerekir. Çünkü programların amacına uygun şekilde uygulanabilmesi hem yöntembilimsel bir tutarlılık hem de çocukların düşünsel gelişimine yönelik doğru bir yaklaşım gerektirir. Bu bağlamda çocuklarla felsefe, akademik tarih aktarımından çok, diyalog temelli bir düşünme ortamı oluşturmayı hedefler. Burada esas olan; çocukların meraklarını canlı tutmak, onları soru sormaya teşvik etmek, eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmek ve farklı bakış açılarına açık olmayı desteklemektir. Dolayısıyla Değerler Eğitimi gibi derslerde de felsefenin bu yönünün öne çıkarılması, felsefeyi yalnızca soyut bir bilgi alanı olmaktan çıkararak, yaşamın içinde yer alan aktif ve ilişkisel bir düşünme pratiği haline getirecektir. Bu yaklaşım, hem felsefenin anlamına hem de onun bireyde uyandırmayı amaçladığı düşünsel tutuma uygun düşmektedir.

Çocuklar için Felsefe programlarında, çocukların düşünme, sorgulama ve tartışma becerilerini geliştirmek amacıyla çeşitli yöntem ve tekniklerden yararlanılmaktadır. Bu yöntemlerin ortak noktası, çocuğu edilgen bir dinleyici konumundan çıkararak, düşünme sürecinin etkin bir öznesi haline getirmesidir. Yaygın olarak kullanılan başlıca yöntemler şunlardır: **1. Sokratik Yöntem**: Bu yöntemde, eğitmen çocukların eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek amacıyla Sokratik sorgulama tekniğinden yararlanır. Açık uçlu sorular sorularak çocukların kendi düşüncelerini ifade etmeleri, gerekçelendirmeleri ve yeniden değerlendirmeleri desteklenir. Örneğin, "Adalet nedir?", "Dostluk ne anlama gelir?" gibi kavramlara ilişkin sorular üzerinden başlatılan tartışmalar, çocukların kavramların içeriğini birlikte inşa etmelerine imkân sağlar. Böylece çocuklar, hazır tanımlar almak yerine kendi düşünsel süreçlerini oluşturmayı öğrenirler. **2. Topluluk İçinde Sorgulama**: Bu yaklaşımda çocuklar bir çember halinde oturarak

belirlenen konu üzerine düşüncelerini paylaşırlar. Grup içi iletişimde aktif dinleme, birbirinin sözünü takip etme, sorular yoluyla anlamı derinleştirme ve görüş ayrılıklarını saygı çerçevesinde ifade etme teşvik edilir. Bu yöntem, çocuklarda empati kurma, farklı bakış açılarını değerlendirebilme ve demokratik tartışma kültürünü geliştirme açısından önemlidir (Fischer, 2008, s. 9). **3. Hikâye Anlatımı ve Felsefi Diyalog**: Çocuğun yaş düzeyine uygun seçilen hikâyeler veya kısa metinler, felsefi tartışma için başlangıç noktası olarak kullanılır. Hikâye sonrasında çocuklar, metinde yer alan durum veya kavramlara ilişkin sorular üzerinden birlikte düşünmeye yönlendirilir. Sanat, ahlak, özgürlük, adalet, dostluk gibi felsefi kavramlar, çocukların günlük yaşantılarıyla ilişkilendirilerek ele alınır. Böylece çocuklar hem kavramları sorgular hem de bunları hayatlarında nasıl deneyimlediklerine dair farkındalık geliştirir. **4. Senaryo ve Drama Yöntemi**: Bu yöntemde çocukların belirli bir kavram, tema veya değer üzerine kısa bir canlandırma yapmaları sağlanır. Çocuklar, bir durumu sahneleyerek soyut kavramları somutlaştırma imkânı bulurlar. Böylece kavramların yalnızca sözel tanımlarını değil, duygusal ve deneyimsel boyutlarını da fark ederler. Olayları farklı açılardan değerlendirmeyi öğrenirler ve empati becerileri gelişir. **5. Kavram Haritaları ve Görsel Düşünme**: Bir kavram merkez alınarak bu kavramla ilişkili fikirler, çağrışımlar veya alt kavramlar görselleştirilir ve kavram haritası oluşturulur. Bu uygulama, çocukların düşüncelerini düzenlemelerine, kavramlar arasındaki bağları fark etmelerine ve anlam yapılarını şematik olarak ortaya koymalarına yardımcı olur. Özellikle görsel öğrenme eğilimi yüksek olan çocuklar için son derece etkili bir yöntemdir. **6. Küçük Gruplarla Çalışma:** Belirlenen konuya ilişkin çocuklar küçük gruplara ayrılır ve her grup kendi içinde tartışma yürütür. Bu yöntem, işbirliği, fikir paylaşımı ve birlikte düşünme becerilerini geliştirir. Çocuklar hem kendi görüşlerini ifade etmeyi hem de grup arkadaşlarının fikirlerini dikkate alarak ortak bir sonuca ulaşmayı öğrenirler. Böylece hem sosyal etkileşim hem de düşünsel üretim desteklenmiş olur. **7. Münazara Yöntemi:** Bu yöntemde çocukların belirli bir konu hakkında karşıt görüşleri tartışmaları sağlanır. Çocuklar iki ya da daha fazla gruba ayrılarak konunun farklı yönlerini savunurlar. Örneğin: *"Dijital oyunlar*

eğlenceli midir?”, *“Teknoloji faydalı mıdır yoksa zararlı mıdır?”* gibi tartışma başlıkları kullanılabilir. Bu yöntem, çocukların kanıt sunma, gerekçe oluşturma, düşüncelerini yapılandırma ve karşıt görüşe saygı duyma becerilerini güçlendirir. Ayrıca demokratik tartışma kültürünün gelişmesine katkı sağlar. **8. Felsefi Oyunlar ve Bulmacalar:** Çocuklar için özel olarak hazırlanmış mantık oyunları, etik ikilemler, rol kartları, kavram kartları, felsefi soru kartları ya da bulmacalar bu yöntemde kullanılabilir. Bu oyunlar sayesinde soyut kavramlar çocukların yaş düzeyine uygun ve eğlenceli bir şekilde ele alınır. Hem düşünme süreçleri desteklenir hem de felsefi tartışmaların oyunlaştırılmış, doğal ve keyifli bir ortamda gerçekleşmesi sağlanır.

İlköğretim dönemindeki çocuklarla yürütülen felsefe uygulamaları, her oturumun sonunda yaratıcı sanat etkinlikleri ile desteklenen yapılandırılmış bir program çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Program kapsamında, çocukların günlük yaşamlarında karşılaştıkları cesaret, doğa, özgürlük, sanat, iyi-kötü gibi temel kavramlar üzerine düşünmeleri sağlanmaktadır. Atölyelerde tartışmalar; çocuk edebiyatına ait metinler, seçilmiş resimler ve görsel materyaller üzerinden yürütülmekte, bu materyaller aracılığıyla çocukların konuya dair kendi sorularını üretmeleri, fikirlerini özgürce ifade etmeleri ve bir topluluk içinde düşünmeyi deneyimlemeleri amaçlanmaktadır. Bu süreçte çocukların yalnızca konuşmaları değil, aynı zamanda arkadaşlarını dikkatle dinlemeleri, farklı görüşlerle karşılaştıklarında saygılı ve özenli bir şekilde itiraz geliştirebilmeleri veya aynı fikri paylaştıklarında o düşünceyi iş birliği içinde zenginleştirebilmeleri desteklenmektedir. Böylece felsefi etkinlikler, çocukların hem bireysel düşünme becerilerini hem de topluluk içinde düşünme kültürünü geliştirmeye yöneliktir. Etkinlikler, kesin ve tek bir doğru cevabın olmadığı, karşılıklı söyleşi, soru-cevap ve tartışma süreçlerini içeren bir yapıda ilerlemektedir. Çalışmalar; somuttan soyuta ve yakından uzağa ilkeleri doğrultusunda planlanmakta, kullanılan materyallerin çocukların yaş gelişim özelliklerine uygun, şiddet içermeyen, evrensel insan değerleri ve duyarlılıklarını yansıtan özellikte olmasına özen gösterilmektedir.

Atölye çalışmalarımızda, çocukların dünyayı tanımaya yönelik doğal merakları ile öğrenme ve keşfetme istekleri, düşünme becerileriyle bütünleştirilerek onların daha esnek, yaratıcı ve etkili düşünebilen bireyler olmaları amaçlanmaktadır. Böylece ilerleyen dönemlerde, bireylerin belirli değerlerle donanmış, bilinçli, düşünen ve sorgulayan bir yaklaşım geliştirmeleri hedeflenmektedir. Çocukların düşünme yetilerini güçlendirmek, yalnızca bilişsel gelişim açısından değil; aynı zamanda toplumsal, etik ve kişisel gelişim açısından da temel bir öneme sahiptir.

Programlarımızda amaçlanan, çocuklara hazır düşünceler aktarmak ya da doğruları ezberletmek değildir. Aksine, onları temel kavramlar ve sorunlar üzerine düşünmeye, tartışmaya ve kendi sorularını üretmeye teşvik etmektir. Eleştirel düşünme, ancak bireyin kendi düşüncesini oluşturmasına alan tanındığında gelişebilir. Bu nedenle, çocukların sorularının açığa çıkarılması ve meraklarının canlı tutulması atölyenin temel yönelimlerinden biridir. Soruların olmadığı, yalnızca hazır yanıtlara dayalı bir kültürde zihin etkinliğini sürdürme olanağı kalmaz. Çocukların doğdukları andan itibaren çeşitli kalıplarla koşullandırılmaları, onların düşünme süreçlerini sınırlandırmaktadır. Oysa felsefe, var olan her şey üzerine düşünme ve sorgulama faaliyetidir; bu yönüyle, çocukların dünyayı anlamlandırma süreçlerinde doğal gelişim çizgilerine en uygun zihinsel etkinliklerden birini temsil eder. Bu nedenle, felsefi düşünme becerilerinin erken çocukluk döneminden itibaren desteklenmesi ve çocukların kendi düşüncelerini oluşturabilecekleri güvenli, açık ve özgür tartışma ortamlarının oluşturulması gerekmektedir. “Çocuklar için Felsefe” yaklaşımı, düşünmeyi öğretmede ve düşünme alışkanlığını kalıcı hale getirmede, çağdaş eğitim anlayışları içinde en etkili yöntemlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Çocuklar için felsefe programları, çocukların düşünme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan eğitim uygulamalarıdır. Bu programların çocuklara sağladığı kazanımlar çok yönlüdür.

Eleştirel düşünme becerisi kazandırır: Her şeyden önce çocuklara ilişkisel ve eleştirel düşünme becerisi kazandırır. Çocuklar bilgi karşısında pasif bir alıcı olmak yerine, bilgiyi sorgulayan, neden–sonuç ilişkileri kurabilen ve mantıksal çıkarımlar yapabilen bireyler hâline gelirler. Bu durum onların problem çözme becerilerini doğrudan güçlendirir. Çocuklarla felsefe uygulamaları aynı zamanda çocukların günlük yaşamlarını kolaylaştıran bir işlev görmektedir. Çünkü düşünme, karar verme, iletişim kurma ve duyguları anlama gibi becerilerin geliştirilmesinde felsefi yaklaşımın önemli bir yeri vardır. Çocuklar gündelik hayatta pek çok seçimle karşı karşıya kalırlar. Örneğin, "Ödevimi şimdi mi yapmalıyım yoksa önce televizyon mu izlemeliyim?" gibi sıradan görünen sorular bile aslında değerlendirme yapmayı gerektirir. Felsefi düşünme çocukların bu süreçlerde farklı bakış açıları geliştirmesine, seçenekleri tartmasına ve mantıklı kararlar vermesine yardımcı olur. Benzer şekilde bir çocuk okulda bir arkadaşının kendisine haksızlık yaptığını düşündüğünde, hemen tepki göstermek yerine durum üzerinde düşünmeyi, olasılıkları değerlendirmeyi ve daha yapıcı çözümler üretmeyi öğrenebilir. Böylece çocuk yalnızca bilişsel alanda değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal beceriler açısından da güçlenmiş olur.

Yaratıcı düşünmeyi destekler: Çocuklarla felsefe uygulamalarının önemli katkılarından biri de çocuklarda yaratıcı düşünme becerisini desteklemesidir. Felsefe eğitimi, çocukların olaylara ve kavramlara farklı perspektiflerden bakabilmelerine imkân tanır. Yeni fikirler geliştirme, alternatif çözümler üretme ve hayal gücünü zenginleştirme süreçlerinde çocukları teşvik eder. Çocukların doğuştan meraklı bireyler oldukları bilinmektedir; "Deniz neden mavidir?" ya da "Neden rüya görürüz?" gibi sorularla dünyayı anlamlandırmaya çalışırlar. Felsefi düşünme, bu doğal merakın canlı tutulmasına yardımcı olur; çocukların sorgulama eğilimlerini besleyerek onları yaratıcı ve özgün düşünebilen bireyler haline getirir. Bu becerinin yalnızca sanat ve edebiyat alanlarında değil, bilimsel düşünme süreçlerinde de büyük bir öneme sahip olduğunu belirtmek gerekir.

İletişim yeteneğini güçlendirir: Çocuklar için felsefe programlarının bir diğer temel katkısı, çocukların iletişim ve ifade becerilerinin güçlendirilmesidir. Bu programlar, çocukların düşüncelerini hem sözlü hem de yazılı olarak daha açık, tutarlı ve anlaşılır biçimde ifade etmelerini destekler. Ayrıca çocuklar, başkalarını dinleme, karşısındakinin bakış açısını anlama ve görüş farklılıklarına saygı duyma konularında da gelişim gösterirler. Günlük yaşamda bir sorunu öğretmenine açıklamak, arkadaşlarıyla fikir paylaşmak ya da aile içinde duygu ve düşüncelerini ifade etmek çocuklar için önemli sosyal becerilerdir. Felsefi tartışmalar yoluyla çocuklar mantıklı argüman kurmayı, düşüncelerini desteklemeyi ve aktif dinleme becerisi kazanmayı öğrenirler. Böylece tartışmalarda saygılı olmayı, gerektiğinde karşıt görüşleri anlamayı ve uygun şekilde yanıtlamayı içselleştirirler. Örneğin, bir çocuk ailesinden tablet almak istediğinde yalnızca talepte bulunmak yerine, ikna edici ve gerekçeli argümanlar geliştirebilir; bu da onun iletişim yeteneğinin güçlendiğinin bir göstergesidir.

Özgüveni ve özgür düşünmeyi artırır: Felsefi tartışmalara katılan çocuklar, fikirlerini savunmayı ve kendi düşüncelerine güvenmeyi öğrenir. Bu süreç, onların daha bağımsız ve özgüvenli bireyler olarak gelişmelerine katkı sağlar.

Empati ve hoşgörü kazandırır: Felsefi düşünme pratiği, çocukların farklı bakış açılarını dinleyerek anlamalarını sağlar. İnsanların farklı düşüncelere, inançlara ve yaşam tarzlarına sahip olduğu göz önüne alındığında, bu alışkanlık çocukları daha hoşgörülü bireyler olmaya teşvik eder. Örneğin, "Arkadaşım neden üzgün olabilir?" veya "Benimle aynı fikirde olmayan kişiler karşısında nasıl davranmalıyım?" gibi sorular üzerine düşünmeleri, onların empati yeteneklerini geliştirir. Bu beceriler aynı zamanda çocukların daha sağlıklı dostluklar kurmasına ve toplumsal uyum içinde yaşamalarına da yardımcı olur.

Karar Verme Becerisini Geliştirir: Felsefi düşünme süreci, çocukların bilinçli ve sorumlu kararlar almalarını ve bu kararların sorumluluklarını üstlenmelerini sağlar. Etik ve ahlaki değerler üzerine düşünerek doğru ile yanlış

arasında değerlendirme yapma yetenekleri gelişir. Çocuklar günlük yaşamda pek çok etik ikilemle karşılaşabilir; örneğin, "Arkadaşım bu sorunun cevabını bilmiyor, ona yardım etmeli miyim?" veya "Yalan söylemek her zaman kötü müdür, yoksa bazen iyi midir?" gibi sorularla karşılaştıklarında, doğru kararlar verebilmeleri gerekir. Felsefi düşünme, onların doğruluk ve yanlışlığı sorgulamalarına ve kendi değerlerini oluşturmalarına yardımcı olur. Küçük yaşta etik farkındalık kazanan çocuklar, ileride sorumluluk sahibi bireyler olarak gelişir.

Akademik Başarıyı Destekler: Araştırmalar, felsefe eğitimi alan çocukların okuma, yazma ve matematik gibi akademik alanlarda daha başarılı olduklarını göstermektedir. Bunun nedeni, felsefi düşünmenin analitik becerileri güçlendirmesi ve öğrenmeyi kolaylaştırmasıdır.

Sabır ve Tolerans Kazandırır: Günlük yaşamda her zaman hızlı cevaplar alamayız veya sorunları hemen çözemeyiz. Felsefi düşünme, çocuklara sabırlı olmayı ve olayları derinlemesine değerlendirmeyi öğretir. Örneğin, bir çocuk kendisinden farklı düşünen bir arkadaşına hemen kızmak yerine, onun davranışının nedenlerini anlamaya çalışabilir. Bu yaklaşım, empati ve tolerans geliştirmelerine katkı sağlar.

Bilinç ve Sorumluluk Geliştirir: Felsefe, çocukların kendi kararlarının sonuçlarını düşünmelerine yardımcı olur ve onları daha bilinçli, sorumluluk sahibi bireyler olarak geliştirir. Örneğin, "Atıklarımızı geri dönüşüm kutularına atmalıyız" gibi bir farkındalık kazandırarak, çevre bilinci ve toplumsal sorumluluk gibi konularda duyarlılıklarını artırır.

Sonuç olarak, çocuklar için felsefe eğitimi, yalnızca akademik başarıyı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimlerini de güçlendirir. Küçük yaşlardan itibaren sorgulama, düşünme ve tartışma alışkanlığı kazanan çocuklar, bu becerileri hayatları boyunca kullanarak daha bilinçli, empatik ve sorumluluk sahibi bireyler hâline gelir. Felsefe eğitimi, çocukların düşünsel ve

duygusal gelişiminde kapsamlı bir etki yaratır. Çocuklar, farklı bakış açılarını anlamayı öğrenerek empati ve hoşgörü kazanır; kendi fikirlerini sorgulayıp savunmayı deneyimleyerek özgüvenlerini ve bağımsız düşünme yetilerini geliştirir. Etik ve ahlaki ikilemler üzerinde düşünmek, onları bilinçli kararlar almaya ve kendi değerlerini oluşturmaya yönlendirir; aynı zamanda toplumsal sorumluluk, çevre bilinci ve haklara saygı gibi alanlarda farkındalık kazanmalarını sağlar. Felsefi düşünme, analitik ve eleştirel becerilerini güçlendirerek akademik başarıyı desteklerken, sabır ve tolerans gibi sosyal becerilerin gelişmesine de katkıda bulunur. Bu kazanımlar, çocuklara küçük yaşlardan itibaren sorgulama, derinlemesine düşünme ve yapıcı tartışma alışkanlığı kazandırır; böylece, hayat boyunca kullanabilecekleri güçlü bir düşünsel ve etik temel oluşturur.

Kaynakça:

Fischer, R. (2008). *Philosophy for Kids: How to Start a Philosophy Club for Children*.

Wiley.Jaspers, K. (1953). *Einführung in die Philosophie*. Piper-Verlag.Lipman, M., Sharp, A.

M., & Oscanyan, F. S. (1980). *Philosophy in the Classroom*. Temple University Press

Hayat Boyu Felsefe: Çocuklar İçin Felsefe'den Felsefi Danışmanlığa

N. Petek Boyaci*

Özet

Küçük yaşlardan itibaren uygulanan ÇİF, çocukların eleştirel düşünmelerini sağlamasının yanı sıra yorumlara veya kavramlara daha derinlemesine bakabilmenin yolunu sağlayan pedagojik bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım çocukların doğru cevaplara ulaşmasından ziyade iyi sorular sormasını, gerekçelendirme yapmasını ve başkalarının düşüncelerini dikkate almasını sağlar. Lipman'a göre, yalnızca akıl yürütme becerilerimizin gelişmesine katkı bulunmaz, aynı zamanda sorunları çözmeyi ve karar almayı, kendi düşüncesinin farkına varabilmeyi ve olanların neden ve sonuçlarının üzerine derin düşünmeyi de içerir (Lipman, 2023, ss. 56-57). Çocuklar ÇİF uygulamalarıyla hem kavramlar üzerine düşünebilir hem de kendilerini tanıyarak, içsel çatışmalarını veya karşılaştıkları problemleri çözebilme kapasitelerini geliştirebilirler. Oturumlarda kavramların daha açık hâle gelmesi, yapılan sorgulamalar ve varsayımsal düşünebilme, çocuğun ileriki yıllarda karşısına çıkan soru veya sorunlarla ilgili bağlantıları görebilmesine ve onlara farklı açılardan yaklaşabilmesine olanak tanır. Yine de bu uygulama duygusal veya yaşamsal tıkanmalarda bir kişisel bir içgörü oluşturmayı hedeflemez, daha çok kavramsal bir içgörü oluşturmaya ön ayak olur. Felsefi danışmanlık ise yetişkinlerin kendilerini tanımalarını, varoluşsal sorunlarına destek olmayı, değerler üzerine düşünmelerini sağlar. Sorunlar, değer çatışmaları ve anlam arayışları üzerine diyalog geliştirir, çözüm üretmeye çalışır. Çoğu zaman danışan ve danışmanın birebir görüştüğü bir uygulama olsa da kimi zaman gruplar hâlinde de felsefi danışmanlık verilebilir (Marinoff, 2022, ss. 109-138). Bu yönüyle felsefi danışmanlık ÇİF uygulamalarıyla paralellik taşır. ÇİF uygulamalarının çoğu zaman çocuklar için yapıldığı görülse de yetişkin topluluklara da uygulanabileceği açıktır. Örneğin *Nelson'un Sokratik Yöntemi* grup hâlindeki yetişkinlere hem ÇİF bağlamında hem de felsefi danışmanlık bağlamında uygulanabilir Marinoff, 2002, s. 125). Ancak ÇİF ile felsefi danışmanlık arasında bazı amaçsal farklılıkların olduğu da aşikârdır. ÇİF işbirlikçi düşünmeyi, felsefe yapma becerisi kazandırırken, felsefi danışmanlık danışanın yaşadığı düşünsel, etik veya varoluşsal sorunlara felsefi sorgulamayla çözüm yolları aramaya çalışır. Ancak ÇİF ile başlayan süreç, felsefi danışmanlık aşamasına temel olarak görülebilir, felsefi danışmanlık için bir zemin hazırlayabilir. Bu bildiride, her iki alanın ortaklaştıkları ve ayrıldıkları noktalara yöntemler üzerinden değinilerek, ÇİF uygulamalarıyla özellikle çocuklukta edinilen felsefi düşünme becerisinin yetişkinlikte felsefi danışmanlığa uzanan yolculuğuna ve ÇİF'te uygulanan yöntemlerin felsefi danışmanlığa ne denli temel sağlayabileceği ele alınacaktır.

Anahtar Kavramlar: Eleştirel Düşünme, Felsefi Sorgulama, İçgörü, Anlam Arayışı, Derin Düşünme, Diyalog

* Prof. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Felsefe Bölümü, npetekb@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-0247-8679.

Philosophy Throughout Life: From Philosophy for Children to Philosophical Counseling

Abstract
Philosophy for Children (P4C), from an early age, is a pedagogical approach that not only fosters children's critical thinking but also provides a way to look deeply into interpretations and concepts. This approach encourages children to ask good questions, provide justifications, and consider the opinions of others, rather than simply arriving at the right answers. According to Lipman, P4C not only contributes to the development of our reasoning abilities but also involves problem-solving, decision-making, becoming aware of one's own thinking, and reflecting deeply on the causes and consequences of events (Lipman, 2023, pp. 56–57). Through P4C practices, children can both reflect on concepts and, by understanding self-awareness, develop their capacity to resolve internal conflicts or problems they encounter. The clarification of concepts, ongoing questioning, and the ability to think hypothetically during sessions allow children to see the connections between questions or problems they face in life and to approach them from different perspectives. Nonetheless, this practice does not aim to produce personal insight in emotional or life-related blockages; rather, it fosters conceptual insight. Philosophical counseling, on the other hand, helps adults understand self-understanding, address existential problems, and reflect on their values. It develops dialogue around issues, value conflicts, and the search for meaning, while attempting to generate solutions. Although philosophical counseling most often takes place in one-on-one sessions between counselor and client, it can also be conducted in group settings (Marinoff, 2022, pp. 109–138). In this respect, philosophical counseling parallels with P4C practices. While P4C is most often implemented with children, it can also be applied to adult communities. For instance, Nelson's Socratic Method can be employed with adult groups in both the context of P4C and philosophical counseling contexts (Marinoff, 2002, p. 125). However, it's also clear that there are some differences in purpose between P4C and philosophical counseling. While P4C aims to develop collaborative thinking and the skill of doing philosophy, philosophical counseling seeks to address the client's intellectual, ethical, or existential difficulties through philosophical inquiry. However, the process that begins with P4C can be seen as a foundation for philosophical counseling, preparing the ground for it. This paper will discuss the methodological commonalities and differences between these two fields, exploring how the philosophical thinking skills cultivated through P4C in childhood can evolve into the practice of philosophical counseling in adulthood, and to what extent P4C methods provide a basis for philosophical counseling.
Keywords: Critical Thinking, Philosophical Inquiry, Insight, Search for Meaning, Contemplation, Dialogue

Giriş

İnsan hayatta bir anlam arayışı içindedir. Anlam eksikliği ve kafa karışıklığı ise rahatsız edici bir deneyimdir (Lipman vd., 2023, s. 35). Böylesi bir durumda nereye yöneleceğini veya karşılaşılan bu durumla nasıl baş edileceğini bilememek, çocuk veya yetişkinde, anlamsızlığa neden olabilir. Anlamın elde edilmesi kişilerin

merakıyla paralel bir biçimde ilerlemektedir. Bu yüzden küçük yaşlardan itibaren, aslında doğduğumuz andan beri, sahip olduğumuz merakın kaybedilmemesi gerekmektedir. Anlam elde edilen bir şey olmasına karşın (Lipman vd., 2023, s. 36), merak anlamı elde etmedeki koşullardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anlamın ilk adımı aslında doğuştan itibaren bizlerde bulunan merak duygusudur. İnsan yeni bir şeyle karşılaştığında merak eder, onun ne olduğunu bilmek ister. Çevresini bu şekilde tanımaya ve bilmeye çalışan insan, aynı zamanda kendini de tanımaya, dünyada bir yerde konumlandırmaya başlar. Merak aynı zamanda karşılaştığımız şeylere karşı olan bir hayreti de içerir. Hayret, insanı felsefeye yapmaya iten yegâne başlangıç noktasıdır (Aristotle, 1933; Plato, 1921, 155d). Merak ile hayret elbette ki aynı şey değildir. Ancak bizde bulunan merak zihinsel bir düzleme yükseldiği zaman hayretle benzer hâle gelir. Hatta Dewey'e göre aynı şey hâline gelir (Dewey, 2023, s. 65).

Dewey'e göre her yaşayan varlık çevresiyle bir biçimiyle ilişki hâlinde olup etkileşimde bulunur (2023, s. 48). Çevredeki pek çok şey insanı etkiler. Bu etkileme aynı zamanda insanın etkin olmasını gerektirir. Çocukluktan hatta bebeklikten itibaren insanın herhangi bir şeye uzanma, dokunma, atma vs gibi tüm yapıp ettikleri, bu keşfetme sürecinin başlangıcını oluşturur. Bu keşif, Dewey'in de belirttiği biçimde henüz zihinsel etkinlik olmayıp, zayıf ve kesintilidir (2023, s. 50). Çocuk deneyim elde ettikçe soru sormaya başlar ve bu soruları bilimsel bir açıklama peşinde koştuğu için değil, karşılaştığı dünyayı daha iyi tanıma amacıyla yapar. Ancak bu da zihinsel merakın adımlarını içerir (Dewey, 2023, s. 51). Ne zaman ki insan sadece sorular sormaktan çok cevaplar aradığı aşamaya geçer, o zaman zihinsel süreç de başlamış olur. Dolayısıyla felsefenin başlangıcı sayılabilecek olan hayret de bu aşamada başlar. Bu yüzden merakın temel oluşturmadığı bir hayretten söz etmek mümkün değildir.

Her merak, zihinsel bir sürece elbette yükselmez. Merak sadece eğer bireyi, sorgulayan düzeye çıkarıyorsa zihinsel bir sürece yükselebilir. Tüm bunların dışında

merak, etraftakilerin hayatlarını veya günlük rutinlerini gerçekleştirirken olan bitenlere yönelen bir düzeyde kalabilir. Bu yüzden çocukluktan itibaren merak duygusunun beslenmemesinin felsefenin başlangıcı olan hayretin de ortaya çıkışını zorlaştırdığı unutulmamalıdır. Bu nedenle çocukluktan gelen merak duygusunun beslenmesi gerekmektedir. Bu beslenme sadece hayatın her yanına yayılmış olan felsefi bir eğitim yoluyla gerçekleştirilebilir. Bu, örgün eğitim olabileceği gibi, aile içindeki eğitimi de içerir.

Merak beslenmediği zaman körelir. Bu beslenme, merak uyandığında onun nasıl besleneceğini bilmekle gerçekleşebilir. Bu, kişinin kendisinin yapabileceği bir şey olmaktan çok, özellikle onunla birlikte yol yürüyenin/lerin (eğitmen/eğitmenler/aile .. vb.) yönlendirmesi yoluyla olabilir. Eğitmenlerin ya da ailelerin,

> [d]oyurulmayı bekleyen bir merak uyandığında onu bilgiyle nasıl beslenmesi gerektiğini, sorgulayıcı tutumun eksikliğini fark ettiği andaysa daha fazla bilgi vermeyi nasıl kesmesi gerektiğini iyi bilmelidir çünkü böyle bir durumda bilgi takviyesi yapmak öğrenciye sadece yük olur ve onun sorgulayıcı ruhunu köreltir (Dewey, 2023, s. 52).

ÇİF uygulamaları küçük yaşlardan itibaren merakın kaybolmayıp, kişinin hayrete ve zihinsel bir meraka sahip olmasının yoludur. Bu durum aynı zamanda insanın anlam arayışı yolculuğuna da destek olur. Düşünme, anlamı/ları elde etmeyi mümkün kılan beceridir (Lipman vd., 2023, s. 37). Bu ise çocuklara bilgi yüklemekle değil, edindikleri deneyimler arası ilişki kurmakla, öğrendikleri bilgiyle ne yapacaklarını bilmekle veya tüm bunlar arasında ilişki kurmalarına olanak tanımakla mümkün olur. ÇİF uygulamaları "iyi" sorular sormanın, gerekçelendirme yapmanın veya empati kurup farklı düşünceleri anlamaya çalışmanın yollarını açar. Lipman'a göre, ÇİF yalnızca akıl yürütme becerilerimizin gelişmesine katkıda bulunmaz, aynı zamanda sorunları çözmeyi ve karar almayı, kendi düşüncesinin farkına varabilmeyi ve olanların neden ve sonuçlarının üzerine derin düşünmeyi de içerir (Lipman, 2003, ss. 56-57). ÇİF ile eleştirel düşünmeyi elde etme sadece düşünme üzerine düşünmeyi, sorun çözmeyi, mantıklı veya refleksif düşünmeyi edinmeyi ya da ifadelerin doğru değerlendirilmesini içermekle kalmaz, bizi kendimizi aldatmaktan

alıkoyar ve kim olduğumuz ya da kendimizi bu dünyada nereye konumlandırdığımız üzerine düşünmemize de olanak tanıyarak, içsel bir düşünme gerçekleştirmemizi olanaklı kılar. Bu biçimiyle sadece dış dünyayla olan bağlantıda bir anlam değil, içsel açıdan da anlamı bulmamıza yardımcı olur.

1. Çocuklar İçin Felsefe (ÇİF) Uygulamaları

Çocukların eleştirel ve felsefi düşünmeye sahip olabilmeleri için farklı uygulamalar bulunmaktadır. Bunlar Lipman'ın yöntemini temele alıyor olsa da, uygulama biçimi bakımından farklılık gösterebilir. Bazıları drama ve oyunu uygulamanın içine alırken bazıları sadece diyaloğa odaklanır. Bir kısım uygulamalar hem çocuklara hem de yetişkinlere uygulanabilirken, bir kısmı ya sadece çocuklara ya da sadece yetişkinlere uygulanabilir. Çoğu zaman yetişkinlere uygulanan yöntemler "Topluluklar için Felsefe" adı altında yapılıyor olsa da temelini ÇİF uygulamalarından ve dolayısıyla Lipman temelli uygulamadan alır.

Matthew Lipman'ın metodu, Felsefi Sorgulama Topluluğu Yöntemi, Nelson'ın Sokratik Metodu, Gareth B. Matthews Metodu gibi uygulamaların yanı sıra Sara Stanley'nin kullanmış olduğu oyun temelli uygulamadan da söz edebiliriz (McCall, 2017, ss. 93-112) . Yöntemler arasındaki fark felsefi açıdan temellendikleri yerlerdir.

ÇİF uygulamalarının temel amaçları ya da uygulama sonucunda gerçekleşmesi beklenen sonuçlar düşünme türlerine etkisi, topluma etkisi ve bireylere etkisi olmak üzere üç ayrı başlık altında toplanabilir. Düşünme türlerine etki bireyde bir değişime neden olacağı için topluma da etki edecektir. Bireye etkisi düşünme biçimiyle birlikte içsel bir yolculuğu barındırmak durumundadır. Burada düşünme türlerinden kasıt, özellikle eleştirel ve yaratıcı düşünmedir. Eleştirel düşünmenin analitik, değerlendirme ve yaratıcı olmak üzere üç bileşeninden söz edilebilir (Paul & Elder, 2021, s. xxix). Eleştirel düşünme düşündüğümüz her şeye uygulanabilir: Konuşma, yazma, dinleme, inanç, politika, alışkanlıklar, duygular, yaratıcılık, tıp, duygular vb. (Paul & Elder, 2021, s. xxx). Her konu hakkında eleştirel bir düşünüş

gerçekleştirebiliriz. Eleştirel düşünme, gündelik herhangi bir düşünme olmayıp derinlemesine düşünmedir. Zihnin en üst düzeyde kullanımıdır. Bu, esasen bizim çocukluktan getirdiğimiz merakın geliştirilmiş düzeyidir. Gündelik hayatta pek çok şey hakkında düşünürüz. Düşünme de, tıpkı nefes almak gibi, insanın bile isteye planlayarak yaptığı bir etkinlik değildir. Ancak eleştirel düşünme geliştirildiği takdirde elde edilebilir. Bu, merak duygumuzun bir biçimiyle akıl yürütme ile alışkanlık hâline geldiği bir başka boyuttur. Konu veya problemlere dair bilgi sahibi olmaktan çok, onunla ilgili derinlemesine düşünmeyi gerektirir. Dolayısıyla bir konuyu biliyor olmak eleştirel düşünülebilindiği anlamına gelmemektedir. Örneğin, bir öğrenci birtakım sorulara en hızlı ve en doğru cevabı verebilir ancak eleştirel bir düşünüşe sahip olmayabilir.

> Onlar entelektüel olarak kibirli olabilirler. Çaba gösteren bu öğrenciler kendilerini daha düşük düzeyde yetenekli görürler. Çoğu zaman da öğrenmeyi bırakırlar. Bu gruplardan hiçbiri yarışın bir tavşan tarafından değil de bir kaplumbağa tarafından kazanıldığını anlayamazlar. Uzun vadeli, önemli bir hedefe ulaşmak adına öğrenmede, en hızlı ve bu nedenle en zeki kabul edilen kişinin değil de, zorluklara ve bilişsel rahatsızlığa rağmen sebat eden kişinin, genellikle her çalışma alanında daha yüksek seviyelere ulaştığını anlayamazlar (Paul & Elder, 2021, s. xxxviii).

Eleştirel düşünmeyi edinme uzun soluklu bir süreçtir. Burada hızla ve kısa vadede yüksek "başarı" hemen ortaya çıkmaz. Bu nedenle sabırla ilerlenmesi gerekir. Uzun ve meşakatli bu yolda, kişi hakikati aramada nedenlerle düşünme ve uygun bir akıl yürütme becerisiyle iş görür. Zamanla problem çözme ve karar almada daha etkin bir birey hâline gelir. Böylece önyargılardan ve kalıp düşüncelerden uzak daha derinlikli bir düşünme sahibi olur. ÇİF kişinin bu becerilerini elde etmede önemli bir uygulamadır.

Eleştirel düşünmenin temel özellikleri esasen ÇİF'in de özellikleridir. Merak elbetteki bunun başında gelir. Ancak sadece merak değil, aynı zamanda kişinin aklıyla olduğu kadar kalbiyle de hareket etmesi gerekir. Tüm bunların dışında kişinin kararlı oluşu, dürüst davranması da yine bu düşünme biçiminin özellikleri arasındadır (Hughes, 2020, ss. 83-86). Kişi, eleştirel düşünmeyle aynı zamanda analiz, yorumlama, çıkarım yapma, değerlendirme ve öz-düzenleme becerilerini elde

eder. Tüm bu becerilerle kişi aynı zamanda kendisini tanıma yoluna girebilir ve kendi değişimini de izleyebilir. Bu aynı zamanda sadece dışarıda karşılaştıkları durumlar karşısında bir düşünüş gerçekleştirmek, bir soru sormak veya çözüm arayışına girmek değil, kendi içsel yolculuğundaki sorularının ve çözümlerinin de peşinden gitmek anlamına gelir.

Eleştirel düşünme ile yaratıcı düşünme doğrudan birbirleriyle ilişkilidir. Bu, durum veya sorun karşısında analitik ve mantıksal bir eleştirel düşünüşün dışında, bunlara ilişkin bir çözüm inşa etmek yaratıcı düşünmeyi gerektirir (Padget, 2013, s. 5). 'İyi' bir öğrenme için yaratıcı düşünme gereklidir. Ailede veya okulda başlayacak olan bu süreç 'iyi' bir biçimde edinildiğinde insanın alışkanlığı hâline gelir. Dolayısıyla eleştirel düşünme ile birlikte ele alınabilecek olan yaratıcı düşünme kişinin kendine yolculuğunda önemli bir etken hâline gelir. Yeni yollar bulmak, daha önce düşünmediğimiz, farketmediğimiz değerler üzerine eğilmek ve farklı sonuçlara ulaşabilmek eleştirel düşünmeyle beraber yaratıcı düşünmeyi gerekli kılar (Padget, 2013, s. 13). Yeni ve özgün fikirler üretmek, hayalgücünü geliştirmek ve esnek olabilmek yaratıcı düşünmeyle elde edebileceğimiz bazı özelliklerdir.

Eleştirel düşünme genel hatlarıyla karşılaştığımız durumlara karşı mantıksal bir analiz içerir. Onun bir başka tamamlayıcısı refleksif düşünmedir. Refleksif düşünme kimi zaman eleştirel düşünme ile birlikte ele alınıyor olsa da refleksif düşünmenin bir içedönüşü de kapsadığını unutmamak gerekir. Her ikisi birlikte ele alındığında kişinin kendisini geliştirmesi mümkün olabilir. ÇİF'in temelinde olmazsa olan eleştirel düşünme, bir uyaran üzerinden mantıksal bir akıl yürütmeyle birlikte onu analiz etmeyi içerebilirken, refleksif düşünme kendi düşünce ve duygularının da üzerine düşünmeyi beraberinde getirir. Bu yüzden eleştirel düşünmeyle başlayan süreç, kendi fikirlerimizi gözden geçirme açısından refleksif düşünmeyi de gerekli kılar. Keza eleştirel düşünme süreciyle beraber kişide meydana gelen farklılaşmalar refleksif düşünme ile daha üst bir noktaya taşınır Bu yüzden refleksif düşünme eleştirel düşünmeyle birlikte tamamlayıcı parça olmakla beraber,

eleştirel düşünmenin üzerine yükselmektedir. Refleksif düşünme, inandığımız veya yaptığımız bir şeye odaklanır, karşılaştığımız şeylere ilişkin sağlam sonuçlara ulaşma becerisidir. Pek çok şeyi bildiğimiz veya hissettiğimiz şeylere uygulamak, kendi düşünmemizi değerlendirmektir. Bu aynı zamanda davranışlarımızı da değiştirebilir (Parrouty, 2016, s. 32). Dewey'e göre de refleksif düşünme başlangıç noktasını merak veya şaşkınlıktan alır ve buna ilişkin bir çözüm arayışını barındırır (Dewey, 2023, s. 24).

> Refleksif düşünmenin işlevi, öyleyse, deneyimlenmiş bir kapalılığın, kuşkunun, çelişkinin, herhangi türden bir karmaşanın bulunduğu durumu açık, tutarlı, belirli ve uyumlu bir duruma dönüştürmektir (Dewey, 2023, s. 111).

Eleştirel ve refleksif düşünmenin bireydeki değişimle beraber toplumsal bir katkısı olduğu açıktır. Çatışma çözümü, problemlere yaklaşım, bireyin kendisini tanımasıyla beraber ötekiyle kuracağı ilişki toplumun dönüşümünün anahtarıdır. Küçük yaşlardan itibaren uygulandığında ÇİF bu değişimi olanaklı kılar. Ancak bu uygulamanın yalnızca çocuklarla değil, yetişkinlerle de yapılabileceği göz ardı edilmemelidir. Hem çocuklar hem de yetişkinlerin ÇİF ile tanışması bu açıdan da önem taşır. Örneğin, 1992 yılında Glaskow'da yapılan bir "Felsefi Diyalog aracılığıyla Yetkinleştirme" projesinin (McCall, 2017, ss. 191-193) çıktıları, uygulamanın merakın yeniden uyandırılmasıyla toplumsal bir değişime yola açtığı yönündedir. Özellikle aile içindeki ilişkilerin çıkmazda olduğu durumlarda, bu insanların daha "iyi" bir diyalog kurmaya başladıkları ve bu yolla da çıkmazdaki durumlarının çözüme doğru giden bir yola evrildiği açıkça görülmüştür. Özellikle çocuklar arasındaki davranışlarına yönelik bir değişim görülmüş olup, aileyle olan bağın yeniden güçlenmesiyle ailenin ilgi-alaka göstermesine ve birbirine saygı duymalarına olanak tanımıştır. Sonuçlardan en ilginç olanı, sorunlu görünen bir çocuğun 'gelişme gösteren' çocuklar arasına girmesine ve pediyatrik bir problemi olduğu düşünülen başka bir çocuğun ise ilaçtan kurtulmasına neden olmuştur. Muhtemelen aile bağlarıyla ilgili bir sorun olduğu gözlemlendiğinde, çocuğun sorununun doğrudan ilaçla çözüldüğü bir durum olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bağların kuvvetlendirilmesi onun bu hiperaktivite ilacını

kullanmasını gereksiz kılabilir. Projenin en ilginç sonuçlarından biri, bu projeye katılan annelerin çocuklarının yaşamlarını riske atmalarına seyirci kalmamaya karar vermeleridir.

1994-1995 yılları arasında yapılan "Felsefe Eğlencelidir" projesi (McCall, 2017, ss. 194-196) uygulamanın topluma katkısı açısından ne denli önemli olduğunun bir göstergesidir. Büyük oranda çeteleşmenin olduğu bölgede yapılan projenin sonunda ailelerle çocukları arasındaki iletişimin arttığı, özellikle lisenin ilk yıllarından itibaren bu projeye dahil olanlar arasında şiddetin de azaldığı gözlemlenmiştir. Mezhepsel birtakım ayrılıkların aralarında yarattığı çatışma ve şiddet de dönüşmüş ve birbirleriyle iletişim kurabileceklerini fark etmelerini sağlamıştır. Bu projelerden de anlaşılacağı üzere toplumun dönüşmesi elbette bireyin dönüşmesiyle gerçekleşir. Birey içinde bulunduğu durumu ve koşulları yeniden gözden geçirip, içsel bir dönüşüm yaşayarak başkalarıyla ve öteki olanla ilişkisini yeniden kurar. Bu da toplumsal değişimi ortaya çıkarır.

> İnsanlar kendilerinden farklı olan fikirleri tehditkâr bulmazlar ve fikir ayrılığına sahip olmanın verimli bir şey olduğunun farkına varmaya başlarlar. Bu farklı düşünen insan grupları arasında meydana gelen aşiret şiddetini, bölgesel şiddet türünü önlemenin muazzam yoludur (McCall, 2017, s. 195).

Toplumsal dönüşüme olanak tanıyan sorgulamalar bireyin kendisini yeniden tanımasına neden olmaktadır. ÇİF, bireyin oldukça kişisel, kendi yaşadığı bir olumsuzluktan dolayı kaybetmiş olduğu özgüveni kazanmasının ya da bireyin içsel düşünüş yaşamasının, böylelikle her yönden kendini sorgulamasının zeminidir. Dolayısıyla ÇİF yalnızca bir uyaran üzerine konuşarak sorgulama yapmak değil, bireyin yeniden inşasıdır. Çoğu zaman ÇİF uygulamalarının sonunda, çocukların düşünme becerilerinin değişimi, derslerdeki başarılarının artması, okuma ve akıl yürütmeyi öğrenmeleri ve iletişim, dil ve sosyal becerilerin gelişmesi açıkça görülür. Örneğin 'Sosyal Olgunluk Ölçeği' kontrol ve deney gruplarıyla veri toplanıp, çocukların sosyal gelişimine bakılabilir. Ancak bireyin kendi inşası ve içsel değişimine dair veri toplayarak buna dair bir inceleme olanaklı olmadığından kolay değildir. Kişinin içsel dönüşümünün ölçülebilirliği uzun yıllara dayanabilir. Keza bu

içsel dönüşüm 8 veya 12 haftalık ya da bir yıllık süreçlerde sonuçları hemen görülebilen/ölçülebilen bir durum değildir. Ancak uzun süreli yapılan uygulamalar neticesinde, ÇİF uygulamaları kişinin içsel dönüşümünün temelini oluşturduğu bilinen bir gerçektir.

ÇİF'in çocuklar üzerinde ne türden gelişmeler sağladığına dair yapılan araştırmalara bakıldığında, çocukların bağımsız düşünme ve tartışma becerisi elde ettiği, akıl yürütme yapabildikleri görülmektedir (Akkocaoğlu Çayır, 2021, s. 45). Bunların dışında problem çözme, bilişsel süreç becerileri ve dil becerilerinde de gelişme yaşanmaktadır (Akkocaoğlu Çayır, 2021, s. 47). Ayrıca ÇİF uygulamalarının çocukların kendi değer sistemlerini oluşturmalarına ve bu açıdan da kişisel gelişimlerine katkı sunduğu görülmektedir (Akkocaoğlu Çayır, 2021, s. 49). Tüm bunların ötesinde çocuklarda bu şekilde duyuşsal gelişimin de desteklendiği (Akkocaoğlu Çayır, 2021, s. 50), onların kendi duygu ve ihtiyaçlarına dair bir düşünüş kazanmalarının yolunun açıldığı söylenebilir. O halde ÇİF yalnızca çocukların kavramlar üzerine düşünerek eleştirel ve yaratıcı düşünmeye sahip olmaları değil, aynı zamanda hem bilişsel hem duyuşsal düzeyde bir dönüşüm yaşadığı bir uygulamadır. Bu dönüşüm yalnızca oturumlara katılan çocuklarda değil, aynı zamanda bu ÇİF'i uygulayan yetişkinlerde de gerçekleşir. Dolayısıyla ÇİF ile tanışma felsefe düşünüşle birlikte kendinle tanışmadır.

Daha öncesinde de ÇİF oturumlarının yalnızca çocuklar ve gençlerle yapılmadığı, aynı zamanda yetişkinlere de uygulanabileceği belirtilmişti. Uygulamalar arasında her iki gruba da yapılabilecek yöntemler bulunmaktadır. Bu yüzden ÇİF yalnızca sınıflarda veya belli bir müfredat içinde yapılan bir uygulama değildir. Yetişkinlerle yapılan oturumlar çocuklara nazaran birtakım farklı zorluklar içeriyor olsa da[1], dönüşüm veya değişimler aynı düzeyde yakalanabilir.

[1] Yetişkinler, çocuklara nazaran konuşmada, tartışmada, fikirlerini ifade etmede daha çekingen olabilirler. Bu da oturumların başlangıçta daha sessiz geçmesine neden olabilir. Ayrıca akıl yürütme becerilerini alışkanlık hâline getirilmede daha zorlanabilirler.

2. Felsefi Danışmanlık

"Felsefi Danışmanlık sokaktaki insanın ikilemlerini, çıkmazlarını ve yaşam sorunlarını felsefi öz-sorgulamayla ele almaya yönelik bir yaklaşımdır (Ran Lahav, 1996, 259)." Bu yaklaşımın, günümüz dünyasında yeni yeni uygulandığı görülse de köklerinin çok önceki yıllara dayandığı söylenebilir. Esasen eski bir geleneğin yeni bir felsefe yapma biçimi olarak da görülebilir (Altunbaşak, 2019, s. 414). Sokrates'in yaptığı gibi bir kavram araştırması felsefi danışmanlıkta da danışman ile danışan arasında gerçekleşir. Felsefi danışman diyalog aracılığıyla danışanın karşı karşıya kaldığı sorunu/sorunları hafifletebilmek için danışanın henüz farkına varmadığı kendi varsayım ve çatışmalarını anlamasını sağlar (Lahav, 1996, s. 260). Elbette takribi 2500 yıllık bir felsefe tarihine bakıldığında, pek çok filozofun felsefi danışmanlarınkine benzer bir biçimde benzer bir düşünüş ve uygulama yaptığı söylenebilir. Kaynağını buralardan alan felsefi danışmanlık hazır teoriler sunmak yerine, Sokratesçi bir tarzda danışanın düşünme araçları edinmesine olanak tanır.

> Felsefi danışmanlık, akademik felsefenin çoğunun aksine, nihai noktadan ziyade süreçle ilgilenen bir felsefe yapma biçimidir. Teoriler gibi nihayete ermiş üretimleri hedeflemek yerine, araştırma sürecine değer verir; genel ve soyut teoriler oluşturmak yerine, bireyin dünyadaki somut varoluş biçiminin benzersiz ifadesini teşvik eder. Felsefi danışman, danışanların bireysel dünya görüşlerini geliştirdikleri bir diyalogda yetenekli bir ortaktır (Lahav, 1996, s. 260).

Akademik felsefe yapma anlayışı çoğu zaman öğrencilerin pratik hayatta karşılaştıkları sorunlar üzerine düşünmelerine olanak tanımaz. Çünkü akademik felsefe yaşamın gerçeklerinden soyutlamalar üretmekle ilgilidir. Ancak Sokrates üzerinden bakıldığında onun diyalog yöntemiyle muhatabıyla kurduğu düşünme egzersizi her ne kadar sadece kavramlara odaklanıyor gibi dursa da esasen bireylerin hayatlarındaki problemlere dairdir. Çünkü filozof her ne kadar soyut düşünebilen biri olursa olsun, bireylerin kişisel yaşamlarındaki karmaşalara yani pratiğe değinmez (Raabe, 2002b, s. 3). Dolayısıyla felsefi danışman, tıpkı ÇİF uygulamalarında olduğu gibi, felsefe tarihi öğretmez, çözüm sunmaz, kişinin kendisini anlamasına, kendini soruşturmasına olanak tanır. Danışman danışanlarını tedavi etme veya 'normal'e

döndürme gibi amaca sahip değildir, danışanın kendi kavramlarıyla hesaplaşmasının olanağını iki eşit taraf olarak felsefe yapma yoluyla sağlar (Altunbaşak, 2019, ss. 414-415).

Raabe'nin tanımladığı biçimiyle (2002a, ss. 14-17), felsefi danışmanlık, akademide yapılan felsefe değildir, herhangi bir şey öğretmez. Danışman danışanıyla birlikte diyalojik bir süreç içindedir. Bu yüzden bilimsel bir uğraş da değildir. Tüm bunların dışında felsefi danışmanlık öylesine gelişigüzel bir sohbet değildir. Eleştireldir, her soru incelikle üretilir ve bireysel gelişimi kolaylaştıran, toplumsal eleştiri için bir alandır. Felsefi danışmanlık bir terapi de değildir. Rasyonel düşünmeye sahip ve tartışma becerisi olan bireylerle yapılmalıdır. Bu yüzden nörolojik işlev bozuklukları olanlar için felsefi danışmanlık uygun değildir. Ancak bireyin çözemediği günlük hayat problemleri veya endişeleri sonucunda ortaya çıkan bazı kafa karışıklıklarını gidermek isteyenler için uygundur (Raabe, 2002a, ss. 17). Raabe felsefi danışmanlığın tam da Sokrates'in dile getirdiği sorgulanmamış bir hayatın yaşamaya değer olmayacağı sözünde köklendiğini dile getirir. Hayatlarından memnun kimseler bu sözün anlamını tam olarak bilemese de, insan felsefi danışmanlık yoluyla 'daha iyi' bir hayat yaşayabilir (Raabe, 2002a, s. 20).

Felsefi danışmanlığın eleştirel bakışı, danışanın yaşamına dair her şeyi yıkmak amacı gütmez. Bu yolla danışanın yaşama ve yaşadığı problemlere dair fikirlerini geliştirmeye, onları daha açık hâle getirmeye yardımcı olur. Danışanlar kendilerine dair bir durum değerlendirmesi yapar (Howard, 2000, s. viii). Danışan tam da refleksif bir düşünme edinerek, problemlere ve hayata başka bir bakış açısı kazanırlar. Sokratik sorgulama da bu yüzden felsefi danışmanlığın temelini oluşturur. Sokrates, teorik bir kavram araştırması yapmak yerine muhatabının kendi düşüncelerini yeniden gözden geçirmesine, edinmiş olduğu malumatlar üzerine tekrar dönerek kendini keşfetmesini sağlar. Sokratik bir diyalogda da felsefi danışmanlıkta da önemli olan çözüm üretmek yerine diyaloğun kendisidir. Ancak diyalog içinde kavramsal analizi de taşır. Sokratik bu tutumda temel motivasyon

çocukça bir merak duygusunun olması ve bu merakın yüzeysel bir düzeyde kalmamasıdır.

LeBon'a göre felsefi danışmanlık uygulamasında kavramsal analiz ve eleştirel düşünme gerçekleşir. Bu kavramsal analiz ayrımlar yapma ve tanımlama için gereklidir ve dilin kullanımını belirler. "Hem problemin kendisi hem de danışanın dünya görüşü için merkezi kavramlar analize tabidir (LeBon, 2003, s. 114)." Karşılaştığımız problemlerin merkezinde yer alan kavramlara ilişkin fikrilerimiz o problem üzerine düşünüşümüzü etkiler. Yanlış anlama veya kelimelerin farklı manada anlaşılması danışanın kafasını karıştıran durumun nedeni de olabilir. Bu yüzden bir kavram analizi problem veya karşılaşılan durumla ilgili refleksif düşünüşün temelinde olmalıdır. Muğlaklık veya belirsizlik kavramın tam anlaşılmamasına dolayısıyla sorunun tam belirlenememesine neden olabilir.

LeBon, eleştirel düşünmenin felsefi danışmanlıkta olmazsa olmaz koşullardan biri olduğunu belirtir. "Onun değeri danışanların karar alma, inanç, değer ve duygularında daha rasyonel ve makul olmalarını sağlamasıdır (LeBon, 2003, s. 110)." Keza felsefi danışmanlıkta da eleştirel düşünme beraberinde yaratıcı düşünmeyi de gerektirir. Yaratıcı düşünme problem çözme, önyargılar veya yerleşmiş düşünme kalıplarıyla başa çıkmada önemli bir potansiyele sahiptir (LeBon, 2003, s. 14).

Felsefi danışmanlıkta danışan kendisini şu soruları sorarken bulabilir: "Ben Kimim?", "Gerçekten neyi biliyorum?", "Nereye gidebilirim?", "Nereye gitmeliyim?" Bu dördü aslında hepimizi ilgilendiren ve felsefe tarihi içinde filozofların "biz" olarak ele aldığı sorulardır (Howard, 2000, s. xiv). Filozoflar bunları "Kolektif bilgi mümkün müdür?" ya da "Kolektif bir bilinç olanaklı mıdır?" biçiminde sormuşlardır. Howard'a göre, çağdaş dönem kolektif bir düşünüşten ziyade daha bireysel olana yönelmiş olsa da bu yine de toplumla ve diğer insanlarla bağlantılıdır. "Bireysel ve toplumsal sağlık, iyi olma ve refah gerçekten ayrılmaz bir bütündür, o zaman sosyal kültürel ve politik kaygıları ele almayan bireysel çözüm

olamaz (Howard, 2000, s. xiv).” Dolayısıyla bireysel refaha ulaşma aynı zamanda toplumsal olanla da ilgilidir. Tüm bunlardan dolayı felsefi danışmanlıkta bireyin problemleri ya da kaygıları ya da hayata dair düşünüşü aynı zamanda toplumsal olanla da ilgili olmak durumundadır. Bir diğer değişle danışanın sorduğu sorular, sadece kendisini ‘iyileştirmek’le kalmaz, aynı zamanda toplumsal olarak bir ‘iyi olma’ hâlini de beraberinde getirir.

Tüm bu süreçte elbette danışman da kendini dönüştürmüş kişi olmak durumundadır. Bir danışman, işbirlikçi, empati kurabilen, sorgulayıcı, duygu, yargı veya herhangi bir inancın incelenmesine açık olabilen biri olmalıdır. Düşünmeye iten sorular sorabilmelidir. Yine mantık bilmesi ve safsatalara düşmemesi burada önemlidir. Genelleme yapma, kişisel inançları empoze etme, ya öyledir ya böyledir (siyah-beyaz) biçiminde düşünme, bir anda sonuca geçme veya etiketleme danışmanın yapmaması gereken durumlar arasında yer alır (LeBon, 2003, s. 127). Dolayısıyla felsefi danışman felsefe tarihi ezbercisi değildir. Lahav, felsefi bir öz-sorgulamanın bireyin veya danışanın dünya görüşündeki yatan ilkeleri, eleştirel ve empirik olmayan bir düzeyde incelemek olduğunu belirtir (1996, ss. 263-266). Bu nedenle danışman bir psikoterapist değil, felsefe eğitiminden geçmiş biridir. Tam da felsefe veya felsefi düşünüş, Dewey’in William James’ten etkilenerek dile getirdiği gibi görme gücüne sahip olmaktır. Bu görme gücü elbette mistik bir görme gücü değildir. Ancak eleştirel, yaratıcı ve refleksif düşünmeyi ve mantığı içerir.

> Willam James gibi ‘felsefenin bir görme gücü olduğunu’ ve esas işlevinin insanların zihinlerini önyargı ve yanlılıktan kurtarmak ve kendileri hakkındaki dünyaya dair algılarını genişletmek olduğunu öne sürme cesaretini gösteren çok az kişi olmuştur (Dewey, 2021, s. 55).

Yalnızca teorik bir felsefe eğitimi almak, bu dünyaya ve deneyime dair bir şey sunmaz. Düşünme gerçek dünyadan soyutlanarak yapıldığında ‘entelektüel bir uyurgezerlik’ ortaya çıkar. Bu nedenle teori ile pratik bir arada yer almalıdır. Felsefi danışmanlık tam da bu birlikteliğin sürdürülmesine katkı sunar ve felsefeyi akademinin dışına çıkarır.

Felsefi danışmanlık, danışman ve danışan arasında iki kişilik bir diyalog üzerinden ilerleyebilirken, aynı zamanda gruplarla da yapılabilir. Gruplarla felsefeyi Marinoff şu şekilde anlatır: Bir akademide ders anlatan biri, aslında bir grup öğrenciyle çalışır. Bu, her ne kadar tek yönlü bir aktarım biçimde oluyor olsa da, burası filozofun kendi kabuğundan çıkarak başkalarıyla iletişime geçtiği yer olarak görülebilir (Marinoff, 2002, ss. 110-112). Ancak bu diyalog yöntemiyle gerçekleşmez. Tek yönlü bir aktarımdır. Ona göre ders veren profesörler dışında, pek çok filozof veya öğrenci için felsefeyi gruplarla yapma fikri çoğu zaman göz ardı edilir (Marinoff, 2002, s. 125). Marinoff'a göre Sokrates tam da bugün filozofun masa başında yaptığı işi, gruplarla yapmaktadır. Genel olarak bir kavram üzerine çalışıldığında şu şekilde araştırma yoluna girilebilir: Örneğin 'adalet nedir?' sorusu, filozofun farklı filozoflardan etkilenerek bir akım başlatması, belli bir adalet kavramı üzerinden gitmesi veya bir ders kitabı niteliği taşıyan bir ürün ortaya çıkarması olarak üç biçimde gerçekleşebilir (Marinoff, 2002, s. 126). Bu üç biçimli araştırma yüksek akademik birikimler gerektirmesine karşın, grup çalışmalarına doğrudan katkı sunmaz. Sokrates bu üçünü yapmamıştır.

> Sokrates'in etkileyici bir grup kolaylaştırıcısı olmasının nedeni, kısmen, katılımcıların akıl yürütme yetisini onların sıradan deneyimlerine başvurarak harekete geçirmesi ve böylece yayımlanmış eserler külliyatına göndermeler yapmadan ve diğer filozofların isimlerini zikretmeden onların felsefe yapmalarına yardımcı olmasıydı (Marinoff, 2002, s. 126).

Sokrates'in o dönemde yaptığı şey bugün Nelson'un Sokratik metoduyla yapılabilmektedir. Bu metot felsefe tıpkı ÇİF uygulamalarında çocuklarla yapılan yöntemler gibi, felsefe tarihini değil, felsefe yapmayı öğretir. Nelson yönteminde Sokratik metodu değil, Kantçı bir perspektifi de temele alır (McCall, 2017, ss. 99-100). Ona göre felsefi hakikat insanın anlama yetisinin sınırlarındadır. Bu yöntemde hakikat bizde çoktan uyku hâlindedir ve buna ulaşmanın yolu felsefe yapmaktan geçer. Deneyimlerden yola çıkarak felsefi kavramlar incelenir. Bu yöntem her yöntemde olduğu gibi farklı uygulama biçimlerine sahip olsa da grup kişisel kanılarını da tartışmaya açar ve önyargılarını, kalıplaşmış düşüncelerini veya kişisel kanaatlerini yeniden gözden geçirir. Danışman ve danışan arasındaki farklı

yöntemlerin ulaşmaya çalıştığı noktada Nelson'un Metodu kişinin problemlerine veya hayata dair duruşuna farklı bir bakış açısı kazandırır.

Nelson'un Sokratik yöntemi dışında yine yetişkin gruplarıyla yapılabilecek bir başka yöntem Felsefi Sorgulama Topluluğu'dur. Bu yöntem hem çocuklara hem de yetişkinlere uygulanabilir. Yöntemi Nelson'unkinden ayıran husus, mantığı kullanarak diyaloğa odaklanması ve kişilerin deneyiminden bağımsız bir tartışma yürütülmesidir (McCall, 2017, ss. 80-92). Bu da yetişkin gruplarla uygulanabilecek ve yetişkinleri felsefeyle tanıştırabilecek bir başka yöntemdir.

Gruplarla çalışma felsefi uygulayıcıların daha geniş bir alanda iş görmesi anlamına gelir (Marinoff, 1999, s. 203). Yetişkin gruplarla uygulanan bu yöntemler, felsefi danışmanlıkta kullanılan yöntemlerle elbette aynı adımlara sahip değildir.[2] Ancak gruplarla çalışma hayatımızda karşılaştıklarımızla oluşturduğumuz fikirlerin temelini oluşturmada felsefi düşünüşü elde etmek için gereklidir. Hem birebir hem de grup çalışmalarında kavram analizi, hatalı düşüncelerin ayıklanması, akıl yürütme, bir biçimde tahlil etmeyi içerir. Her ikisi de kişinin hayatına felsefi açıdan yaklaşabilmesinin bir başka yoludur.

Değerlendirme

Üç yaştan itibaren oyunla başlanabilen ÇİF uygulamalarının etkileri tüm hayat boyunca devam eder. İnsanın keşfi, anlam arayışı, kendini keşfi vb. hayat boyu sürer. Bu yüzden çocuklukta katıldığımız uygulama grupları, bizim artık durumu çözdüğümüz ve tamamen bitirdiğimiz anlamına gelmez. Her yaş döneminde karşılaştığımız problemler, kafamızı karıştıran durumlar, irdelemek istediğimiz

[2] Birebir felsefi danışmanlıkta, Lahav'ın eleştirel düşünme ve eğitim yaklaşımından söz edilebilir. Ayrıca Kazuistik ve sözleşmeci yaklaşımlar da meselelerin farklı açıdan incelenmesini ve farklı odaklanmalarla irdelenmesinin yoludur. Marinoff'un PEACE yöntemi de yine burada bahsedilecek diğer bir uygulamadır.

konular değişebilir. Bu yüzden her yaş döneminde felsefeye ihtiyaç duyarız. Ancak felsefeye, felsefi düşünüşe küçük yaşlardan itibaren aşina olmak, daha sonraki zamanlarda karşılaştıklarımız üzerine düşünüşümüzü etkiler.

ÇİF uygulamaları her zaman çocuklarla veya gençlerle yapılmak durumunda değildir. Daha önce de belirtildiği gibi yetişkin gruplarla da uygulanabilir. Felsefi danışmanlıktaki uygulamalar ise sadece yetişkin bireylerle yapılır. İkisinin arasındaki en temel fark, felsefi danışmanlığın çoğu zaman kişilerin kendi hayat deneyimlerinden yola çıkmalarıdır. Herhangi bir belirlenmiş yönerge veya uyaran olmak durumunda değildir. ÇİF ise bir uyaran eşliğinde sorularla başlar ve kimi zaman oyun, hikaye veya herhangi bir somut araçla soyut kavramların üzerine konuşmanın olanağını sağlar. Erken yaşta çocuklar, felsefi bir düşünüşün nasıl yapılacağına böylece aşina olur.

Hem ÇİF hem de felsefi danışmanlık kişilerin eleştirel, refleksif ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmeye odaklanır. Esas odak nokta bir uyaranın iyi anlaşılması veya çözümlenmesi ya da yetişkinlerin kendi problemlerine anında çözüm bulması değil, bir düşünsel gelişim elde etmedir. Bu düşünsel gelişim elbette bireylerin kendi hayatlarında karmaşık buldukları, çözmeye çalıştıkları ya da anlamlandırmaya çalıştıkları durumların üstesinden gelmelerine olanak tanıyacaktır. Her ikisinde de sorgulama, eleştirel bakış ve tartışma ana odak noktadır. Felsefi danışmanlıkta,

> (..) hepsinin ortak paydası, felsefi düşüncenin yaşamımızı zenginleştirmek ve derinleştirmek için kullanılabileceği düşüncesidir. Felsefi danışmanlık süreci, kişisel bir sorunu çözme girişimi olarak değil, daha büyük bir bilgelik ve anlam arayışı yolculuğu olarak görülür. Danışmanlık, bir kişisel sorun çözüldüğünde sona ermez; aksine, hiç bitmeyen devamlılığı olan bir süreçtir. Amacı, danışanın dünyasını basitleştirmek değil zenginleştirmek, kişisel sorunlarını çözmek değil, onları sorgulamak ve derinleştirmektir (Lahav, 2013, s. 85).

İlk yaşlardan itibaren uygulanan ÇİF, bireyde eleştirel ve yaratıcı düşünmeyi ve mantıksal akıl yürütmeyi edinmesine olanak tanır. Entelektüel iş birliği, benlik veya öteki ile ilgili bir refleksif düşünme gerçekleştirebilir (Boyacı vd., 2018, ss. 161-164). ÇİF, dünyayla başa çıkabilmenin rasyonel bir yolu olup, karmaşık olan bu

dünyayı anlamlandırma yolunun bir başlangıcıdır (Stanley, 2012, s. 5). Bu uygulama bireyin kavramsal düşünüşünün temelini atar, geleneksel eğitim modeli nedeniyle zamanla ortadan kalkacak olan merak duygusunu hayrete dönüştürerek, felsefeyi hayatının içine almasına olanak tanır. Bu şekilde bireyin hem merak hem de eleştirel bakabilme yetisiyle yetişkin olduğunda hayatta karşılaştığı problem veya karar alma süreçlerinde daha kolay adım atmasını sağlar. Bir diğer deyişle, ÇİF felsefi danışmanlığın bir ön hazırlık aşaması sayılabilir. Bu iki uygulama biçimi tamamlayıcıdır. ÇİF ile kazandığımız her türden beceri, felsefi danışmanlık yoluyla daha da derinleştirilebilir. Dolayısıyla felsefe bireyde yaşam boyu devam eden ve yaşadığı zorluklara ya da hayatına anlam kazandırmaya dair durumlarda temel bir kaynak hâline gelir. Felsefi danışmanlıkta erken yaşlarda kazanılan sorgulama becerisinin kullanılabiliyor olması, sorunlarla yüzleşmede avantaj sağlar. Danışan-danışman arasındaki diyalog hem rasyonel düzeyde gerçekleşir hem de bireyin farkındalığının artmasını ve kendini tanımasını daha olanaklı kılar.

Tüm bunları dışında danışmanın belli bir felsefi tedrisattan geçmesi, yüksek lisans veya doktora derecesi olması zorunludur (Lahav, 1996, s. 259). Ancak burada her bu eğitim sürecinden geçmiş kişinin felsefi danışman olabileceği anlamına da gelmemelidir. Keza Marinoff'un da vurguladığı gibi, felsefi danışmanlık filozofun kabuğundan çıktığı yerdir. Dolayısıyla o, tek yönlü bir felsefe aktarımı yapmak yerine, danışanıyla birlikte bir düşünüş gerçekleştirmelidir. Felsefi danışmanlığın amacının bilgelik olduğu göz önüne alındığında, danışmanın bir filozof gibi olması gereklidir. Bu, onun hem başkasıyla diyaloğa girmesi, empati yapabilmesi, akıl yürütme becerilerini en iyi şekilde kullanabilmesi ve felsefi sorular oluşturabilmesi gibi felsefi düşünme becerileri hem de mevcut yaklaşımlar hakkındaki bilgileri kapsar (Lahav, 1996, s. 270). Bu yüzden felsefi bir danışman eğer daha küçük yaşlardan itibaren ÇİF uygulamalarıyla kendi gelişimine adım atmışsa ve kendini felsefeyle donatmışsa, danışmanlık uygulamasını çok daha verimli bir biçimde yapabilir. Bilgi aktarımı olarak tanımlanabilen akademik felsefenin aksine, felsefi danışmanlık felsefeyi, yaşayan bir an olarak kabul eder ve sıradan gündelik sorular

ya da bireyin somut yaşamı ile ilgilenir (Lahav, 1996, s. 261). Dolayısıyla ÇİF ile kazandığı becerileri alışkanlık hâline getirebilmiş bir danışman, bunu bilgisiyle de harmanlayarak danışanına daha da faydalı olabilir.

Tüm bu uygulamalara bakıldığında felsefenin küçük yaşlardan itibaren hayat boyu gidilen bir yol olduğu, bir defaya mahsus öğrenilebilen bir şey olmadığı görülmektedir. Birey hem çocuklukta hem de yetişkinlikte süreklilik gösteren bir biçimde, gelişmeye ve değişmeye devam eder. Burada felsefi düşünüşü hayatının parçası hâline getirir. Çocukluktan edindiği bu düşünüş, yetişkinlikte karşılaşılan problemler karşısında ne yapabileceğinin anahtarı olarak görülebilir. Bu durum bireyin yetişkinlikte de felsefi danışmanlık almayacağı anlamına gelmemekle birlikte, sonrasında alınan danışmanlığın derinlikli düşünebilme sayesinde daha da faydalı olabileceğini gösterir.

Kaynakça:

Akocaoğlu Çayır, N. (2021). *İlkokul için Uygulama Örnekleriyle Öğretmenler için Çocuklarla Felsefe (P4C) Rehberi* (2.b.). Pegem Akademi.

Altunbaşak, İ. (2019). Felsefi Danışmanlığı "Felsefi"Yapan Nedir? *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, *27*, 409-426.

Aristotle. (1933). *Metaphysics Volume I: Books 1-9* (H.Tredennick, Çev.). Harvard University Press.

Boyacı, N. P.& Karadağ, F. & Gülenç, K.. (2018). Çocuklar İçin Felsefe / Çocuklarla Felsefe: Felsefi Metotlar, Uygulamalar ve Amaçlar. *Kaygı*, *31*, 145-173.

Dewey, J.. (2021). *Felsefenin Yeniden İnşası* (S. Aydın, Çev.). Fol Kitap.

Dewey, J.. (2023). *Nasıl Düşünürüz?* Fol Kitap.

Howard, A.. (2000). *Philosophy for Counselling and Psychotherapy*. Palgrave MacMillan.

Hughes, P.. (2020). *Beginners Guide to Critical Thinking and Problem Solving*. Park Publishing House.

McCall, C. (2017). *Düşünmeyi Dönüştürmek* (K. Gülenç, N. P. Boyacı, B. Karabey, & F. Karadağ, Çev.). Nobel yay.

Marinoff, L. (1999). *Plato not Prozac*. Harper Collins Publ.

Marinoff, L. (2002). *Philosophical Practice*. Academic Press.

Lahav, R. (1996). What is Philosophical in Philosophical Counselling? *Journal of Applied Philosophy*, *3*(13), 259-278.

Lahav, R. (2013). Philosophical Counseling and Self-Transformation. *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy* (ss. 82-99).

LeBon, T. (2003). *Wise Therapy*. Sage Publ.

Lipman, M. (2003). *Thinking in Education*. Cambridge University Press.

Lipman, M. & Sharp, A. M. & Oscanyan, F. S. (2023). *Felsefe Sınıfta* (M. Kerem, Çev.). Usturlab.

Padget, S. (2013). An Introduction to Creavity and Critical Thinking. S. Padget (Ed.), *Creativity and Critical Thinking* (ss. 1-15). Routledge.

Parrouty, J. (2016). *Philosophy of Education and Critical Thinking*. Lulu Press.

Paul, R. & Elder, L. (2021). *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*.

Plato. (1921). Theaetetus (H. N. Fowler, Çev.). *Theaetetus. Sophist* (ss. 1-257). Harvard University Press.

Raabe, P. B. (2002a). Philosophical Counseling in Brief. *Issues in Philosophical Counseling* (ss. 13-20). Praeger.

Raabe, P. B. (2002b). The Man Who Saved the World but Could Not Save Himself. *Issues in Philosophical Counseling (1-12)*. Praeger.

Stanley, S. (2012). *Why Think? Philosophical Play from3 to 11*. Continuum.

Aile Danışmanlığında Felsefi Bir Yaklaşım: P4C ile Yaşantısal İnsancıl Aile Danışmanlığı Kuramının Karşılaştırılması

Zeynep Korkmaz*

Özet

Aile, bireylerin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminde kritik bir rol oynar. Yaşamının başından itibaren bir ailenin parçası olarak dünyaya gelen birey, hayatı boyunca bu yapının etkisiyle şekillenir (Corey, 2015). Aile danışmanlığı aile üyeleri arasındaki sağlıklı iletişimin kurulmasını sağlayan psikolojik bir destek sürecidir. Danışmanlığın temel amacı, çocukların saygı, sevgi ve hoşgörünün olduğu bir aile ortamında sağlıklı bir şekilde büyümelerini sağlamaktır (Algan, 2016). Aile danışmanlığı kuramları arasında yer alan yaşantısal insancıl aile danışmanlığı kuramı, işlevsel olmayan davranışları bireyin gelişim sürecinin doğal bir sonucu olarak ele alır. Bu kurama göre, aile içinde sağlıklı bir değişim ve büyüme; bireylerin kendilerini açıkça ifade edebildiği, farklılıkların kabul gördüğü ve iletişimin şeffaf şekilde sürdüğü ortamlarda mümkün olur (Sharf, 2017).

Felsefe, düşünmenin, sorgulamanın ve anlam arayışının temelidir. Çocuklar için felsefe bu temel prensiplerin küçük yaşta kazandırılması amacıyla geliştirilmiş bir yaklaşımdır (Direk, 2008). Çocuklar için felsefe literatürde P4C şeklinde kısaltılmaktadır (Dal, 2024). P4C yaklaşımı, çocukların düşünme becerilerini geliştirmelerine, düşüncelerini açıkça ifade etmelerine ve farklı görüşlere karşı saygı duymalarına katkı sağlar. P4C topluluklarında tüm üyeler, fikir alışverişi yapılan eleştirilerde, objektif olmaya özen gösterir. Aynı zamanda her birey diğerlerinin inançlarına, duygu ve düşünce farklılıklarına saygı göstermeye teşvik edilir (Çalışkan Akçetin, 2023).

Bu çalışma yaşantısal insancıl aile danışmanlığı kuramı ile çocuklar için felsefe yaklaşımının ortak yönlerini analiz etmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılarak her iki yapıya ilişkin literatür sistematik olarak taranmıştır. Elde edilen veriler karşılaştırmalı kuramsal analiz yöntemi ile değerlendirilmiş ve her iki yapının özellikle amaçları ve bireylere kazandırdığı temel beceriler açısından benzerlikleri ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Aile, P4C, çocuklar için felsefe, aile danışmanlığı, yaşantısal insancıl aile danışmanlığı kuramı.

A Philosophical Approach in Family Counseling: A Comparison of P4C and the Experiential Humanistic Family Counseling Theory

Abstract

The family plays a critical role in the emotional, social, and cognitive development of individuals. From the beginning of life, a person is born as a member of a family and is shaped by the influence of this structure throughout their life (Corey, 2015). Family counseling is a psychological support process that facilitates the establishment of healthy communication among family members. The primary aim of counseling is to ensure that children grow up in a family environment characterized by respect, love, and tolerance (Algan, 2016). Among the theories of family counseling, the experiential humanistic family

* Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bilim Uzmanı, p4czeynep@gmail.com, https://orcid.org/ 0000-0002-8197-5840

counseling theory regards dysfunctional behaviors as a natural outcome of an individual's developmental process. According to this theory, healthy change and growth within the family are possible in environments where individuals can express themselves openly, differences are accepted, and communication is maintained transparently (Sharf, 2017).
Philosophy forms the foundation of thinking, questioning, and the search for meaning. Philosophy for Children is an approach developed to instill these fundamental principles at an early age (Direk, 2008). In the literature, Philosophy for Children is abbreviated as P4C (Dal, 2024). The P4C approach contributes to the development of children's thinking skills, enables them to express their thoughts clearly, and fosters respect for differing viewpoints. In P4C communities, all participants strive to remain objective during exchanges of ideas and critiques. At the same time, each individual is encouraged to show respect for others' beliefs, emotions, and differences in thought (Çalışkan Akçetin, 2023).
This study was conducted to analyze the common aspects of the experiential humanistic family counseling theory and the Philosophy for Children approach. For this purpose, the document analysis method, one of the qualitative research methods, was employed to systematically review the literature related to both frameworks. The data obtained were evaluated through a comparative theoretical analysis, revealing similarities between the two particularly in terms of their objectives and the fundamental skills they aim to cultivate in individuals.
Keywords: Family, P4C, Philosophy for Children, Family Counseling, Experiential Humanistic Family Counseling Theory.

Giriş

Sokrates, bireyleri sorgulamaya, düşünmeye ve tartışmaya teşvik ederek, bilgiyi sorgulama yoluyla edinmenin önemini vurgulamıştır. Descartes düşünmeyi "akıl yürütme" üzerinden tanımlarken, Hegel ise düşünceyi evrenin yaratıcı ve sürdürücü merkezi olarak görür. Bu bağlamda, Çocuklar için Felsefe (P4C), çocukların düşünme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen, onları felsefi sorularla tanıştırarak eleştirel ve yaratıcı düşünmeye yönlendiren bir eğitim yaklaşımıdır. Felsefe, bireyin dünyayı anlama ve kendi düşüncelerini sorgulama sürecinde önemli bir araçtır (Şahin, 2023).

Birey, bir ailenin içinde doğar, gelişir ve değişir. Yaşamını sürdürebilmek için aile desteğine ihtiyaç duyar. Bu nedenle bir bireyi anlamak, yalnızca kendisini değil ailedeki diğer üyelerle kurduğu ilişkiler bağlamında mümkün olur (Algan, 2016). Ailenin her üyesinin davranışı ve gelişimi diğer üyelerle olan karşılıklı etkileşiminden ayrı düşünülemez. Aile danışmanlığında amaç müdahaleyi sadece

sorun yaşayan bireyle sınırlamadan aileyi bir sistem olarak ele alıp bireyi aile ilişkileri içinde bütünsel olarak değerlendirmektir (Corey, 2015).

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi kullanılarak her iki yapıya ilişkin literatür sistematik biçimde taranmıştır. Ulaşılan veriler, karşılaştırmalı kuramsal analiz yöntemi çerçevesinde değerlendirilmiştir. Doküman analizi, araştırma konusuyla ilgili mevcut belgelerin bilimsel ölçütler doğrultusunda incelenmesini temel alan bir veri toplama yöntemidir (Kıral, 2020). Karşılaştırmalı kuramsal analiz ise birden fazla kuramsal bakış açısını sistemli bir biçimde ele alarak, bu yaklaşımlar arasındaki benzerlikleri, farklılıkları ve olası ilişkileri ortaya koymayı hedefleyen nitel bir analiz yöntemidir (Çizel, Aşkun, Çizel, 2022). Bu çalışmada, Yaşantısal İnsancıl Aile Danışmanlığı Kuramı ile Çocuklar İçin Felsefe (P4C) yaklaşımı; bireylerde geliştirmeyi hedefledikleri temel beceriler ve amaçları açısından karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Sadece benzer yönlere odaklanılan bu karşılaştırmada, her iki yaklaşımın da bireylerde benzer becerileri geliştirmeyi amaçladığı görülmüştür. Bu ortak hedefler arasında; başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi, kendi kararlarını alabilme ve sorumluluk üstlenme, benlik saygısının artırılması, fonksiyonel olmayan davranış kalıplarının dönüştürülmesi ve katı, hoşgörüsüz aile kurallarının esnetilmesi yer almaktadır. Ayrıca, sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi ve empatik anlayışın kazandırılması gibi yönlerde de iki yaklaşımın örtüştüğü tespit edilmiştir.

1. Çocuklar İçin Felsefe P4C Yaklaşımı

P4C yaklaşımının temeli ilk olarak 1969 yılında Columbia Üniversitesi'nde felsefe ve mantık dersleri veren Matthew Lipman tarafından atılmıştır. Lipman akıl yürütme ve karar verme becerilerinin geliştirilmesi için üniversite yıllarının çok geç olduğunu fark etmiş ve 1970'te 5. Sınıf öğrencileriyle ilk deneme çalışmalarına başlamıştır (Karakaya, 2006). 1974'te üniversiteden ayrılan Lipman, Ann Margaret Sharp ile çocuklar için felsefe eğitimine yönelik IAPC (Institute for the Advancement of Philosophy for Children) enstitüsünü kurmuştur. Enstitüde sadece

çocuklar için felsefe etkinlikleri değil aynı zamanda bu eğitimi verecek öğretmenlerde yetiştirilmeye başlanmıştır (Erdoğan, 2018). Bu alandaki bir diğer önemli isim Gareth B. Matthews'dir. O da Lipman'la aynı görüşte olsa da, felsefeyi Lipman'ın aksine doğal bir aktivite olarak görmemiş ve felsefenin sadece çocuklara değil, yetişkinlere de uygulanabileceğini savunmuştur (Karakaya, 2006).

P4C, dünya genelinde güçlü bir eğitim yaklaşımı olarak kabul edilmekte ve birçok ülkede uygulanmaya devam etmektedir (Turhan, 2021). Türkiye'de ise 1974'te kurulan Türkiye Felsefe Kurumu, 1979'da Uluslararası Felsefe Kuruluşları Federasyonu'na üye olmuştur. Kurum bünyesinde Ioanna Kuçuradi'nin çabalarıyla, Çocuklar İçin Felsefe Birimi oluşturulmuştur. Kurumun başkanlığını yürüten Nuran Direk, bu alandaki ilk çalışmasını gönüllü olarak Çocuk Esirgeme Kurumu'nda 4. ve 5. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirmiştir. Ayrıca Türkiye'de 1997'den itibaren Türkiye Felsefe Olimpiyatları düzenlenmeye başlanmıştır (Budak Durmuş, 2022).

2004'te Türkiye Felsefe Kurumu tarafından düzenlenen bir Felsefe Sempozyumunda, çocuklar için felsefenin ilköğretimde bir ders olarak yer almasının önemini ortaya konmuş ve bunun üzerine Millî Eğitim Bakanlığı, pilot bölgelerde 6. ve 8. sınıflar için Düşünme Eğitimi dersini seçmeli olarak müfredata eklemiştir (Erdoğan, 2018). Bu adım, bu alanda atılmış önemli bir gelişme olsa da dersin sınırlı sayıda okulda okutulması ve bu derse olan ilginin az kalması, konunun öneminin tam olarak anlaşılamadığını göstermiştir (Budak Durmuş, 2022).

Çocuklar için felsefe literatürde Philosophy for Children karşılığı olarak P4C şeklinde kısaltılmaktadır. 4C nin karşılığı; işbirlikli (collaborative), yaratıcı (creative), özenli (caring), eleştirel (critical) düşünme şeklidir (Dal, 2024). Çocukların birbirlerinden destek alarak öğrenmeleriyle gelişen düşünme biçimi, işbirlikli düşünme olarak adlandırılmaktadır. Literatürde zaman zaman "işbirlikçi" kavramıyla da ifade edilen bu beceri, çocukların düşünme, üretme ve paylaşma süreçlerine aktif olarak katılan bireyler olmalarına katkı sağlar. Bireyler arasında

kurulan olumlu ilişkiler, karşılıklı etkileşim ve sosyal beceriler, işbirlikli düşünme yetisinin gelişmesinde önemli rol oynar. Bu düşünme becerisi, çocukların felsefi sorgulama süreçlerinde nasıl bir yol izlemeleri gerektiğini anlamalarına da yardımcı olur. Çocuklar, düşünmenin yalnız başına gerçekleştirilen bir faaliyet olmadığını; başkalarıyla etkileşim halinde sürdürülen bir süreç olduğunu kavrarlar. Ayrıca, kendi düşüncelerine katılmadıkları fikirlerin de var olabileceğini kabul etmeyi öğrenirler (Özdemir, 2022). Çocukların, karşılaştıkları sorunlara yeni çözümler bulabilmeleri, farklı düşünceler geliştirebilmeleri için yaratıcı düşünme becerisine sahip olmaları önemlidir. Bu beceri, mevcut bir düşünceye farklı bir açıdan yaklaşabilmeyi ya da henüz ortaya çıkmamış bir fikri keşfetmeyi içerir. Çocuklar için felsefe yaklaşımı, yaratıcı düşünme becerilerinin gelişiminde etkili bir yöntem olarak öne çıkar. Bu yaklaşım çerçevesinde yaratıcı düşünme; mantıklı akıl yürütme ile hayal gücünün birlikte kullanıldığı, yeni düşünme yollarının öğrenildiği bir süreç olarak tanımlanabilir (Kayaalp, 2021). Bir konu üzerinde doğru, anlamlı ve derinlemesine düşünmek, özenli düşünme olarak tanımlanır. Bazı durumlarda mantık ile duyguların birbirinden ayrılması, bazı durumlarda ise birlikte değerlendirilmesi gerektiğinde, bu beceriden yararlanılır. Mantıklı düşünme ile duygular arasında sağlanan denge, sosyal ilişkilerde de aynı uyumun kurulmasına katkı sağlar (Özdemir, 2022). Özenli düşünme aynı zamanda, farklı bakış açılarına saygı duymayı, dikkatle dinlemeyi ve empati yapabilmeyi de içeren bir süreçtir (Sormaz Öğüt, 2019).

Çocuklar için felsefe yaklaşımında merkezi bir rol oynayan eleştirel düşünme, mantıklı akıl yürütme ve esnek düşünme süreçlerini içerir. Eleştirel düşünme, bir konu hakkında sorgulayıcı bir şekilde araştırma yapmayı, mantıklı ve doğru yargılara ulaşmayı; başka bir deyişle, bilgiyi toplama, seçme, değerlendirme, yeniden yapılandırma ve yenilikçi fikirler geliştirme yetisini kapsar. Bu süreç; analiz yapma, açıklamalarda bulunma, sorunları çözme ve sonuçlar çıkarma gibi farklı bilişsel becerileri içerir. Eleştirel düşünme, sorgulama, çıkarım yapma, akılcı kararlar alma ve bilgiyi etkili bir biçimde kullanma gibi önemli becerileri de barındırır (Kızıltan ve Dombaycı, 2020).

Çocuklarla Felsefe uygulamaları belirli özelliklere sahiptir; en az beş kişiden oluşan bir grup, rehberlik edecek bir kolaylaştırıcı, çember ya da “U” şeklinde oturma düzeni ve uyaran olarak kullanılacak hikâyeler, resimler, müzik ya da kısa filmler gibi materyaller gereklidir (Kuşçu, 2023). Kolaylaştırıcı, grubun düzenini sağlayan, katılımcıların fikrini zorla kabul ettirmeyen ve doğru-yanlış öğretmeyen bir rehberdir. Herkesin düşüncelerini paylaşması ve sorgulama sürecine katılması sağlanır (Erdoğan, 2018). Başlangıçta çocuklara tartışma kuralları anlatılır; saygı, dikkatle dinleme ve her düşüncenin değerli olduğu vurgulanır (Kayaalp, 2021). Daha sonra uyaranlar verilir ve çocuklara bunlar üzerine düşünmeleri için zaman tanınır. Felsefi soru, genellikle kolaylaştırıcının soruları ile açılır, bazen çocuklardan gelen sorular grup olarak değerlendirilir (Türksoy, 2020). Uygulamanın ana soruları, başlangıç, geçiş ve felsefi soru aşamalarıyla sunulur ve "Değişim nedir?", "Mutluluk nedir?" gibi felsefi sorular bu aşamalara örnek teşkil eder (Kuşçu, 2023).

Çocuklarla felsefe yöntemleri, her ülkenin kültürel ve eğitimsel bağlamına göre farklılık gösterir (Erdoğan, 2018). Yaygın kullanılan metotlar arasında Matthew Lipman, Gareth Matthews, Thomas Jackson, Catherine McCall ve Nelson’un Sokratik metotları yer alır (Turhan, 2021).

Matthew Lipman Metodu: Lipman, John Dewey'in eğitim anlayışından ilham alarak ezberci yaklaşımlardan kaçınmış ve çocukların eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bir metod geliştirmiştir. Lipman'a göre, çocuklara sorgulamanın yanlış olmadığını, merakın doğal olduğunu ve özgür düşünmenin önemini anlatmak gerekir. 6-15 yaş arasındaki çocuklar için yazdığı yedi kitapla, öğretmenlere yönelik ders işleme yöntemlerini de sunmuştur (Turhan, 2021). Bu metodun üç aşaması vardır: belirsiz ve çelişkili metinler üzerinden soru sormak, metni tartışmak ve diyalog ile soruları yanıtlamak (Çakmak, 2021).

Gareth Matthews Metodu: Matthews, çocukların felsefe yapma yeteneğine sahip olduklarını savunmuş ve 11 yaş civarından sonra bu yeteneğin kaybolmaya

başladığını belirtmiştir. Ayrıca, bu metodun sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de uygun olduğunu vurgulamıştır (Çakmak, 2021).

Thomas Jackson Metodu: Jackson, felsefenin okul öncesi eğitimle başlaması gerektiğini savunur ve eğitimin her kademesinde devam etmesi gerektiğini ifade eder. Bu metot, her yaştan bireyin düşüncelerini özgürce ifade etmesi gerektiğini savunur (Karakaya, 2006).

Catherine McCall Metodu: Bu metod, hem çocuklar hem de yetişkinlerle yapılan felsefi sorgulamalara odaklanır. Sorgulama süreci, konuşan bir çocuğun fikirlerine diğerlerinin katılıp katılmadığını tartışarak ilerler ve bu süreçte liderin felsefi ve mantıksal bilgiye sahip olması önemlidir (Özdemir, 2022).

Nelson'un Sokratik Metodu: Nelson, felsefenin bir öğretme süreci değil, bir yapma sanatı olduğuna inanır. Bu metodda katılımcılar, kendi deneyimlerinden hareketle sorulara cevaplar verir ve grup içinde ortak düşünceler ortaya çıkar. Bu metod, özellikle grup içinde ortaklaşa düşünmenin değerini vurgular (Çakmak, 2021).

Literatürdeki araştırmalar, P4C uygulamalarının çocukların düşünsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkileyerek, çeşitli bilişsel ve sosyal becerilerinin gelişimine katkı sağladığını kanıtlamaktadır. Akkocaoğlu Çayır (2015), araştırmasında çocukların bilişsel, duyuşsal ve sosyal becerilerine yönelik olumlu değişimler yarattığını bulmuştur. Erdoğan (2018), araştırmasında çocukların felsefe yapmaya yatkın olduğunu ve çocuklarla felsefenin eleştirel, çok boyutlu, mantıklı ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Altıparmak (2019), çocuklarla felsefe uygulamalarının çocukların merakını artırdığına ve bu merakın geliştirilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Boyraz (2019), çocuklarla felsefe yaklaşımının ilkokul öğrencilerinin düşünme ve iletişim becerilerini olumlu yönde geliştirdiğini belirtmiştir. Sormaz Öğüt (2019), çocuklarla felsefenin felsefi düşünme becerisinin kazandırılması ve geliştirilmesinde etkili bir yöntem olduğunu ifade

etmiştir. Kaya (2020), çocuklarla felsefe programlarının, öğrencilere düşünme, soru sorma, felsefi duyarlılık, öz farkındalık ve sosyal farkındalık becerileri kazandırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Türksoy (2020), çocuklarla felsefenin, fen eğitiminde öğrencilerin kavramsal başarılarını, bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarını ve eleştirel düşünme becerilerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Turhan (2021), çocuklarla felsefe eğitiminin ilkokul öğrencilerinin eleştirel, yaratıcı, özenli düşünme ve soru sorma becerilerinde olumlu gelişmeler sağladığını bulmuştur. Acar (2022), araştırmasında, çocuklarla felsefe yaklaşımının öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri üzerinde olumlu etkiler yaratırken, İngilizce konuşma becerilerinde anlamlı bir fark yaratmadığını gözlemlemiştir. Ünal (2023), araştırmasında çocuklarla felsefe etkinliklerinin çocukların ahlaki ve sosyal kural algılarının gelişimine katkı sağladığını ortaya koymuştur. Kaytancı (2024), çocuklarla felsefe eğitimi yoluyla kök değerlerin kazandırılabileceğini ve bu yaklaşımın sosyal bilgiler dersinde etkili bir şekilde kullanılabileceğini bulmuştur. Işıklar (2019), P4C'nin çocukların eleştirel düşünme ve problem çözme becerileri üzerinde anlamlı bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Karaboğa (2023), P4C'nin çocukların dinleme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Ünal (2023), P4C'nin çocukların ahlaki ve sosyal kural algılarında gelişim sağladığını bulmuştur.

Felsefe yapmak, her yaştan birey için mümkün olsa da, çocukluk döneminde başlanması, zihinsel ve duygusal gelişim açısından büyük faydalar sağlar (Özdemir, 2021). Çocuklar, bir sorgulama topluluğuna katılarak kendi sorularını sormayı, inançları ve düşünceleri hakkında gerekçeler sunmayı, farklı bakış açılarını dinlemeyi ve değerlendirmeyi öğrenirler. Ayrıca, bu süreçte fikirlerini gözden geçirip geliştirme ya da değiştirme becerisini kazanırlar (Türitoğlu, 2021).

2. Yaşantısal İnsancıl Aile Danışmanlığı Kuramı

Yaşantısal / İnsancıl aile terapisinin temelinde hümanist, varoluşçu kuram rol oynamıştır. Ailedeki bireyler duygularının farkında değildirler ve farkında olduklarında bunları bastırabilirler. Duygular yaşanmadığı zaman ailede duygusal

rahatsızlıklar ortaya çıkabilir bu durumda aile üyelerinin birbirinden uzaklaşmasına sebep olabilir. Bu yaklaşımda ailenin şimdi ve burada olması sağlanarak duygularını sözel ya da sözel olmayan şekilde ifade etmesi sağlanır. Bu yaklaşıma göre her birey biriciktir ve ailenin tüm üyelerinin kendi potansiyelini keşfetmelerine yardım etmek hedeflenir (Nazlı, 2020). Yaşantısal aile danışmanlığı, bireylerin özgür seçim yapabilme ve potansiyellerini fark etme süreçlerini destekler (Avşaroğlu, Çimen 2020).

Virginia Satir, hümanistik, varoluşçu ve bireydeki olumlu yönlere odaklanan düşünce yapısı ile aile terapisinin önde gelen isimlerindendir. 1916 yılında Amerika'da doğan Virginia Satir çiftçi bir ailenin en büyük çocuğudur. Üç yaşında okumayı öğrenmiş fakat duyum kaybı yaşadığı için yedi buçuk yıl okuldan ayrılmak zorunda kalmış ve dudak okuma yeteneğini geliştirmiştir. Bu yetenek ile ileri yıllarda aile terapisine ışık tutacak sözel olmayan iletişimin önemini deneyimlemiştir. Hastalığı onun duyarlılığını arttırmış, öğretmenliği bırakıp, sosyal hizmet uzmanı olarak aileler ile çalışmaya başlamıştır (Cihan, Karakaya, 2017). Sosyal hizmet alanına girdikten sonra Satir'ın bakış açısı Bowen ve Jackson'ın şizofrenili aileler ile yaptığı çalışmalardan etkilenmiştir. 1951 yılında ilk kez tüm ailenin katılımı ile terapi gerçekleştirmiş, birbirinden farklı 5200 aile ile çalışmış ve sağlıklı aileyi; karşılıklı ve açık olarak duygularını paylaşan bireyden oluşan aile şeklinde tanımlamıştır. Yaşamı boyunca öğrenci olan Satir, keşfetmek için yeni bölgeler, ülkeler araştırmış, Dünya'nın dört bir yanını gezerek eğitimler vermiştir (Biçener, 2022).

Satir'ın yaklaşımının temelinde benlik saygısı veya diğer adıyla kendilik değeri yer almaktadır. Kendilik değeri, kişinin başkalarının görüşünden bağımsız olarak kendine verdiği değer düzeyi şeklinde ifade edilir. Başkalarını sevebilmek için kişi öncelikle kendisini sevmelidir. Düşük kendilik değerine sahip bireyler kaygı yaşayabilir. Kendilerine güvenmezler ve daha çok başkalarının görüşlerine önem verirler. Benlik saygısı düşük olan ebeveynler çocuklarına saygı duymayı

öğretemezler (Sharf, 2017). Ancak yetişkin bireyler de sonradan kendine saygı duymayı öğrenebilirler. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler kendilerini ve diğer insanları severler, farklılıklara saygı duyarlar, sorumluluk sahibidirler ve değişim için isteklilerdir. Yüksek benlik saygısına sahip ebeveynler, bu tutumu çocuklarına da kazandırabilecek durumdadır. Satir'e göre benlik saygısı, bireyin kendi biricikliğini ve değerini kabul etmesini içerir (Cihan, Karakaya, 2017).

Satir'e göre aile yaşamında hem iletişim süreci hem de iletişimin doğurduğu sonuçlar belirleyici rol oynamaktadır. İnsanların hayatta kalabilmek için başkalarıyla iletişim kurmaları gereklidir. Sağlıklı iletişim; açık, tamamlanmış ve bireylerin kendilerini oldukları gibi ifade edebildikleri bir etkileşim biçimidir (Nazlı, 2020). İletişim sürecinde sözel ifadeler ile beden dili arasında uyum bulunuyorsa bu durum tutarlı iletişim olarak tanımlanır. Uyumun bozulduğu noktada ise tutarsız iletişim ortaya çıkar. Satir'e göre sağlıklı bireyler ölçülülüğü temel alarak iletişim kurarlar. Bu kişilerde beden dili, sözler ve ses tonu uyum içindedir. Ayrıca Satir, uygunluk kavramıyla, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin iletişimlerinde tutarlılık sergilediklerini ifade etmektedir (Corey, 2015).

Satir'e göre aile kuralları uygulanabilir ve insanların yerine getirebileceği nitelikte olmalıdır. Örneğin, "her zaman mutlu olma" kuralı sürdürülebilir değildir; bu durum duyguların bastırılmasına, aile bireyleri arasında mesafe oluşmasına ve kişinin benlik saygısının zedelenmesine yol açabilir. Kurallar aynı zamanda esnek olmalı ve çocukların yaşlarına uygun şekilde düzenlenmelidir. Küçük yaşta uygun olan bir kural, çocuk büyüdüğünde geçerliliğini yitirebilir. Bunun yanında, sağlıklı kurallar bireylerin rollerini yerine getirmelerine, bilgilerini paylaşmalarına ve duygularını açıkça ifade etmelerine imkân tanır (Biçener, 2022). Satir, aile içindeki sırların ve bastırılan duyguların ilişkileri zedelediğini vurgulamıştır. Sağlıklı ailelerde iletişim açık, kurallar insancıl ve değiştirilebilir, bireylerin öz saygısı yüksektir. Bu aileler topluma karşı umutlu ve bağlantıya açıktır. Buna karşılık,

işlevsiz ailelerde iletişim bozulmuş, öz değer düşük, toplumsal ilişkilere yönelik kaygı ve çekinme vardır (Nazlı, 2020).

Satir yaklaşımında beş temel ilke benimsenir. Bunlardan ilki sistematik yaklaşımdır. Aile üyeleri arasında karşılıklı etkileşim vardır. Her bireyin davranışı diğerlerini etkiler. Bireyin hem iç dünyası hem de dışsal ilişkileri önemlidir. Bu iç ve dış denge buzdağı metaforuyla açıklanır. Buzdağı metaforu, insanların sadece görünen davranışlarının yüzeyde olduğunu, duygular, düşünceler, beklentiler ve arzular gibi asıl deneyimlerin ise görünmeyen derinliklerde yer aldığını anlatır (Biçener, 2022). Diğer temel ilkelerden biri olan yaşantısallık; danışanların geçmiş deneyimleri, terapi sürecinde şimdi ve burada tekrar yaşanır. Danışman danışanın duygularına eşlik eder, aile heykeli gibi somut tekniklerle içsel süreçler çalışılır. Üçüncü temel ilke ise olumlu yönelimdir. Sorunlara değil çözüme ve bireyin kaynaklarına odaklanılır. Danışman bireyin içsel gücünü harekete geçirmek amacıyla, danışanın nasıl hissetmek istediğini sorarak pozitif hedefler oluşturur (Avşaroğlu, Çimen, 2020). Dördüncü temel ilke değişimdir; değişim her zaman mümkündür. Satir'e göre en kalıcı dönüşüm davranıştan çok içsel yapıda olur. Danışman değişimi desteklemek için danışana farkındalık, sorumluluk ve yeni seçenekler sunar. Son temel ilke danışmanın uyumudur. Danışmanın kendiyle olan uyumu danışana da yansır. Duruşu, yaklaşımı, sıcaklığı ve tutarlılığı, terapötik ilişkinin gücünü belirler (Sharf, 2017).

Satir'ın danışmanlık yaklaşımı, değişimin sürekliliğine ve bireyin içsel kaynaklarının dönüştürücü gücüne dayanmaktadır. Bu anlayış sadece sorunları değil danışanın bu sorunlara yüklediği anlamları, geliştirdiği başa çıkma biçimlerini ve geleceğe yönelik beklentilerini de dikkate alır. Terapötik süreçte duyguların fark edilmesi ve olumlu hedeflere yönelme, bireyin hem içsel bütünlüğünü hem de kişilerarası uyumunu güçlendirir. Böylece danışan geçmişin etkilerini dönüştürerek, umutla daha sağlıklı bir yaşam kurabilir (Biçener, 2022).

3. P4C Yaklaşımı ve Yaşantısal İnsancıl Aile Danışmanlığı

P4C yaklaşımı, yalnızca çocukların değil, aynı zamanda ailelerin düşünme, sorgulama ve öğrenme alışkanlıklarını da geliştirmekte, daha bilinçli bir toplumun oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Kayaalp, 2021). Berke (2023), ebeveynlerin P4C süreçlerine katılımının ve aktif bir şekilde sürece dâhil olmalarının, çocukların kazandıkları becerileri önemli ölçüde artırabileceğini savunmaktadır. Çünkü felsefi sorular kesin ve tek bir cevaba sahip olmayıp, yetişkinlerin bilgi sağlayıcı olmasından ziyade, çocuklarla birlikte sorgulama ve fikir alışverişi yaparak rehberlik etmeleri beklenir. Çocuklarla felsefe yapmak, onlara hazır cevaplar sunmaktan çok, birlikte soru sormak ve bu soruları soran düşünceler üzerinde düşünmeyi keşfetmeyi amaçlar (Lone, 2021).

Yaşantısal İnsancıl Aile Danışmanlığı Kuramı ile Çocuklar İçin Felsefe (P4C) yaklaşımının bireylerde geliştirmeyi hedefledikleri temel beceriler ve amaçları açısından karşılaştırdığımızda ortak temalar karşımıza çıkmaktadır. Yaşantısal İnsancıl Aile Danışmanlığında benlik saygısının geliştirilmesi, sağlıklı iletişimin sağlanması, başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi, kendi kararlarını alma, sorumluluk üstlenme, sorun çözme becerilerinin gelişmesi, empatik anlayışın artırılması, katı aile kurallarının ve fonksiyonel olmayan davranış kalıplarının değiştirilmesi amaçlanır. Bu amaçlar doğrultusunda P4C yaklaşımının sağlayabileceği faydalar vardır ve P4C'nin faydaları yaşantısal insancıl aile danışmanlığının amaçları ile ilişkilidir.

Benlik saygısının geliştirilmesi: Özdemir (2021)'e göre felsefe topluluğunda çocukların felsefi tartışmalara katılması özgüvenlerini desteklemektedir. Kaynar (2024), araştırmasında felsefi sorgulama odaklı aktivitelerin, çocukların eleştirel düşünme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını tespit edilmiştir. Acar (2022), araştırmasında çocuklarla felsefe yaklaşımının, öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri üzerinde olumlu etki yarattığı bulunmuştur. Eleştirel düşünme becerilerinin gelişmesi, çocukların kendilerini ifade ederken daha fazla özgüven

hissetmelerine yol açar. Bu süreç, benlik saygısının geliştirilmesine fayda sağlayabilir.

Sağlıklı iletişimin sağlanması: Özdemir (2021)'e göre çocukların felsefe yapması onların iletişim becerilerini geliştirmektedir. Boyraz (2019), araştırmasında çocuklarla felsefe ile düşünme ve iletişim becerilerinin nasıl geliştirilebileceğini incelemiş ve çocukların iletişim becerilerinde olumlu değişimler gözlemlenmiştir. Yıldız (2024), araştırmasında P4C'nin çocukların bilişsel, dilsel ve sosyal gelişimlerine olumlu katkı sağlandığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre P4C'nin iletişim becerilerine olan olumlu etkisi, sağlıklı iletişimin sağlanmasında önemli bir fayda sağlayabilir.

Başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi: Türksoy (2020), araştırmasında P4C'nin eleştirel düşünme becerileri üzerindeki olumlu etkilerini gözlemlenmiştir. Ünal (2023), araştırmasında çocukların ahlaki ve sosyal kural algılarında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Hoşgörü gerektiren durumlarda olumlu davranışlarının artığı sonucuna ulaşmıştır. P4C'nin eleştirel düşünme becerileri üzerindeki olumlu etkisi ve çocukların ahlaki ve sosyal kural algılarındaki gelişim, onların karşılaştıkları zorlukları daha bilinçli bir şekilde değerlendirebilmelerini ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerini sağlayabilir.

Kendi kararlarını alma ve sorumluluk üstlenme: Yüceer (2020) araştırmasında çocukların kendi görüşlerini gerekçeleriyle ortaya koyduklarını, olasılıklı düşünme ve karar verme gibi beceriler sergilediklerini gözlemlemiştir. Akıncı, Demirbaş (2022) araştırmasında P4C'nin çocukların karar verme becerilerinde anlamlı farklar yarattığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre, P4C'nin çocukların karar verme becerilerindeki olumlu etkisi, kendi kararlarını alma ve sorumluluklarını üstlenme konusunda fayda sağlayabilir.

Sorun çözme becerilerinin gelişmesi: Literatürde birçok araştırma sonucuna göre P4C yaklaşımı çocukların problem çözme becerilerini geliştirmektedir. Işıklar

(2019), Akıncı, Demirbaş (2022), Aksoy (2024), Şahin (2023), araştırmalarında P4C'nin çocuklarda problem çözme becerisini olumlu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Problem çözme becerisinin gelişmesi çocukların hem akademik alanda hem de akran ilişkilerinde başarılı olmasını sağlarken aynı zamanda ruhsal olarak da sağlıklı bireyler olmalarını sağlar (Türitoğlu, 2021).

Empatik anlayışın artırılması: Sormaz Öğüt (2019) felsefi sorgulamanın, çocukların özenli düşünme becerilerini geliştirerek farklı düşüncelere saygı gösterip empati kurmalarını sağladığını belirtmiştir. Empatik anlayışın artması, çocukların başkalarının duygularını anlamalarını ve onlara daha duyarlı yaklaşmalarını sağlar. Bu da aile içindeki ilişkilerde daha sağlam bağlar kurmaya ve karşılıklı anlayış geliştirmeye yardımcı olabilir.

Katı aile kurallarının ve fonksiyonel olmayan davranış kalıplarının değiştirilmesi: P4C'de önemli bir yere sahip olan eleştirel düşünme becerisi mantık ve akıl yürütmeyi içeren bir düşünme şeklidir. Eleştirel düşünme, sorgulama, çıkarımda bulunma, akla uygun karar verme ve bilgiyi etkin bir şekilde kullanma becerisidir (Kayaalp, 2021). Acar (2022), Karadağ, Demirtaş (2018), Işıklar (2019), Akıncı, Demirbaş (2022), Ünal (2023), Kaynar (2024) araştırmalarında P4C'nin çocukların eleştirel düşünme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını tespit etmişlerdir. Eleştirel düşünme becerilerinin gelişmesi katı aile kurallarının sorgulanmasını ve yapıcı bir yaklaşım geliştirilmesini sağlayabilir.

Çocuklar için felsefe yaklaşımının ön önemli kazanımları işbirlikli, yaratıcı, özenli ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmesidir (Kızıltan ve Dombaycı, 2020). Bu düşünme becerileri yaşantısal insancıl aile danışmanlığının amaçları ile de örtüşmektedir.

İşbirlikli düşünme becerisi: İşbirlikli düşünme, çocukların birbirleriyle etkileşimde bulunarak fikir paylaşmalarını, empati kurmalarını ve saygılı bir şekilde

iletişim kurmalarını teşvik eder (Özdemir, 2021). Bu süreç, sağlıklı iletişim kurmanın temelini oluşturur ve empatik anlayışı geliştirir.

Yaratıcı düşünme becerisi: Yaratıcı düşünme, çocukların alternatif çözümler üretebilmelerini ve farklı bakış açıları geliştirmelerini sağlar (Kayaalp, 2021). Bu beceri, sorun çözme ve karar alma süreçlerinde özgüven kazandırırken, çocukların sorumluluk üstlenmelerini de teşvik eder.

Özenli düşünme becerisi: Özenli düşünme, çocukların düşüncelerini mantıklı bir şekilde organize etmelerini, başkalarına saygı göstermelerini ve duygusal zekâlarını artırmalarını sağlar (Sormaz Öğüt, 2019). Bu beceri, benlik saygısını ve sağlıklı iletişimi etkiler, aynı zamanda empatik yaklaşım geliştirmelerini destekler.

Eleştirel düşünme becerisi: Eleştirel düşünme, çocukların mevcut durumu sorgulamaları, farklı bakış açılarına açık olmaları ve alternatif çözümler geliştirmeleri için gerekli bir beceridir (Kızıltan ve Dombaycı, 2020). Bu beceri, çocukların katı aile kurallarına veya fonksiyonel olmayan davranış kalıplarına karşı esnek ve sorgulayıcı bir yaklaşım geliştirmeleri sağlar.

Sonuç ve Öneriler

P4C yaklaşımı, çocukların yalnızca düşünme becerilerini değil, aynı zamanda ailelerin düşünme, sorgulama ve öğrenme alışkanlıklarını da geliştirerek daha bilinçli bir toplum oluşumuna katkı sağlar. Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin P4C süreçlerine aktif katılımının çocukların kazandıkları becerileri önemli ölçüde artırabileceğini göstermektedir. P4C yaklaşımı, çocukların özgüvenlerini artırırken, sağlıklı iletişim becerilerinin gelişmesine de katkı sağlar. Eleştirel düşünme, yaratıcı düşünme, empatik anlayış gibi becerilerin kazandırılması, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini destekler. Ayrıca, bu beceriler çocukların daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine, sorumluluklarını üstlenmelerine ve sorunları çözmede daha etkili olmalarına olanak tanır. P4C'nin kazandırdığı işbirlikli, yaratıcı, özenli ve eleştirel düşünme becerileri yaşantısal insancıl aile danışmanlığının

amaçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu yaklaşım, benlik saygısı, sağlıklı iletişim, başa çıkma becerileri, karar verme, sorun çözme, empatik anlayış gibi önemli becerileri geliştirirken, katı aile kurallarının ve fonksiyonel olmayan davranış kalıplarının değiştirilmesine de olanak tanır. Bu ortak temalar, P4C'nin çocukların gelişiminde ve aile içindeki dinamiklerde sağladığı faydaların daha net bir şekilde anlaşılmasını sağlar.

P4C yaklaşımı, çocukların düşünme becerilerini geliştirmenin yanı sıra, ailelerin sağlıklı bir iletişim kurmalarına, empati geliştirmelerine ve birlikte daha bilinçli bir şekilde problem çözmelerine yardımcı olmaktadır. Bu hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu değişimlerin yaşanmasına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla P4C yaklaşımı aile danışmanlığında önleyici eğitimsel bir araç olarak değerlendirilebilir. Bu yaklaşım, bireylerin ve aile üyelerinin iletişim, empati, düşünme ve kendini ifade etmek becerilerini geliştirmeleri için güvenli bir öğrenme ortamı sunar. Felsefi soruşturmada kazanılan beceriler, aile içinde sağlıklı iletişim kurma, değerler üzerine düşünme ve farklı bakış açılarına saygı gösterme davranışlarını güçlendirir. Böylece P4C danışmanlık sürecine gelmeden önce aile bireylerine temel düşünme ve iletişim becerileri kazandırarak olası çatışmaların önüne geçebilir. Aynı zamanda devam eden danışmanlık süreçlerinde de eğitimsel bir destek sunarak terapötik amaçlarla örtüşen becerilerin pekişmesine katkıda bulunur. Bu yönüyle P4C aile danışmanlığında hem önleyici hem de tamamlayıcı bir yöntem olarak önemli bir potansiyel taşımaktadır.

Kaynakça:

Acar, F. (2022). *Enhancıng crıtıcal thınkıng and englısh speakıng skılls of gıfted students through "phılosophy for chıldren (p4c) approach" ın an efl context.* (Yüksek Lisans Tezi). Denizli, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Akıncı Demirbaş, E. (2022). *Çocuklar için felsefe yaklaşımına dayalı eğitimin 60-72 aylık çocukların erken düşünme becerilerine etkisinin incelenmesi.* (Doktora Tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akkocaoğlu Çayır, N. (2015). *Çocuklar için felsefe eğitimi üzerine nitel bir araştırma.* (Doktora Tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Algan, T. (2016). Aile danışmanlığı uygulaması: Dünü, bugünü ve yarını. *İnsan ve toplum bilimleri araştırmaları dergisi, 5*(7), 2208-2217.

Altıparmak, İ. G. (2019). *The role and sıgnıfıcance of curıosıty ın phılosophy for chıldren.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Avşaroğlu, S. Çimen, F. (2020). Aile danışmanlığına yaşantısal/insancıl terapiden genel bir bakış açısı. *Gelecek Vizyonlar Dergisi, 4*(2), 1-7.

Berke, Z. (2023). P4C'de ebeveyn ile işbirliği: Zihinsel bağışıklık temalı içerik önerisi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi, 22*(3), 630-653.

Biçener, E. (2022). Yaşantısal Aile Danışmnalığı. M. Kaya (Ed.), *Aile ve çift danışmanlığı* (197-228). Nobel Yayınevi.

Boyraz, C. (2019). *İlkokulda çocuklarla felsefe uygulamaları: Bir eylem araştırması.* (Doktora Tezi). Eskişehir, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Budak Durmuş, F. (2022). *Çocuklarla felsefe konusunda Türkiye'de yapılmış akademik çalışmaların analizi.* (Yüksek Lisans Tezi). Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Cihan Ü., Karakaya H., (2017). Yaşantısal bir aile terapisti: Virginia satir. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5*(10), 70-89.

Corey, G. (2015). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları

Çakmak, R.Y. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin çocuklarla felsefe eğitim programına ilişkin görüşleri.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Çalışkan Akçetin, N. (2023). Eğitim, felsefe ve P4C. *Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi, 22*(3), 59-91.

Çizel, R. Aşkun, V. & Çziel, B. (2022). Sosyal bilim araştırmalarında bulanık küme nitel karşılaştırmalı analiz yönteminin kullanımı. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi, 42*(2), 549-588.

Dal, B. (2024). *Çocuklar için felsefe yaklaşımına göre işlenen türkçe metinleriyle eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Burdur, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Direk, N. (2008). *Filozof çocuk.* Pan Yayınevi.

Erdoğan, P. (2018). *Çocuklarla felsefe yaklaşımının düşünsel, tarihi ve sosyal temelleri üzerine bir inceleme.* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Işıklar, S. (2019). *Çocuklar için felsefe eğitim programının 5-6 yaş çocuklarda felsefi sorgulama yoluyla eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerine etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karaboğa, İ. (2023). *Çocuklar için felsefe eğitimi programının okul öncesi dönem çocuklarının dinleme becerilerine etkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Karadağ, F. ve Demirtaş, V. Y. (2018). The Effectiveness of the philosophy with children curriculum on critical thinking skills of pre-school children. *Education and Science, 43*(195), 19-40.

Karakaya, Z. (2006). Çocuk felsefesi ve çocuk eğitimi. *Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi,6*(1), 23-37.

Kaya, N. B. (2020). *Hayat bilgisi ve sosyal bilgiler derslerinde çocuklar için felsefe: Bir eylem araştırması.* (Doktora Tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kayaalp, M. (2021). *İlkokul 2. sınıf Türkçe dersinde çocuklar için felsefe eğitimi uygulamaları.* (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kaynar, N. (2024). *Felsefi sorgulama odaklı aktivitelerin 5-6 yaş çocuklarda eleştirel düşünme becerileri üzerindeki etkileri.* (Yüksek Lisans Tezi). Konya, KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kaytancı, F. (2024). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin ve öğretmenlerinin çocuklarla felsefe eğitimi etkinliklerine ve kök değerlere yönelik deneyimlerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Karaman, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8*(15), 170-189.

Kızıltan, Ö. & Dombaycı M.A. (2020). Çocuk ve felsefe ilişkisi açısından dört katlı düşünme modeli. *Dört Öge Dergisi,* (17), 1-24.

Kuşçu, Ş. (2023). *Felsefi kavramlar ve çocuklar için felsefe.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lone, J. M. (2021). *Filozof Çocuk.* (Gülsün Arıkan). Sola Unitas Yayınevi. (2012).

Nazlı, S. (2020). *Aile Danışmanlığı.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Özdemir, B. (2022). *Çocuklar için felsefe kitaplarının nitelikli çocuk kitaplarında bulunması gereken özellikler bakımından incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Niğde, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özdemir, Ö. (2021). *Felsefe sınıfı ilkokul öğretim programıyla bütünleştirilmiş çocuklarla felsefe uygulamaları.* Nobel Yayınevi.

Sharf, R.S. (2017). Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları (Nilüfer Voltan Acar). Nobel Yayınevi. (2004).

Sormaz Öğüt, F. (2019). *Felsefi düşünmenin önemi ve çocuklar için felsefe.* (Doktora Tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, D. (2023). *Çocuklar için felsefe pedagojisinin dördüncü sınıf öğrencilerinin eleştirel ve problem çözme becerisine etkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Elazığ, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Turhan, A. (2021). *Çocuklar için felsefe eğitimi programı 3.sınıf uygulaması: Bir eylem araştırması.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Türitoğlu, G. (2021). *Okul öncesi öğretmen adaylarının epistemolojik inançlarının çocuklarla felsefe öğretimine ilişkin görüşlerine etkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Türksoy, N. (2020). *Çocuklar için felsefe (P4C) eğitiminin ortaokul öğrencilerinin bilimsel sorgulamaya yönelik görüşlerine ve eleştirel düşünme becerilerinin gelişimine katkısı: Bir karma yöntem araştırması.* (Yüksek Lisans Tezi). Antalya, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Ünal, Ü. (2023). *Çocuklar için felsefe etkinliklerinin çocukların ahlaki ve sosyal kural algıları üzerindeki etkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yıldız, N. (2024). *Okul öncesi eğitimde çocuklar için felsefe eğitimi.* (Doktora Tezi). Bolu, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yüceer, D. (2020). *Erken çocukluk döneminde düşünme ve felsefe eğitimi: Çocuklar sorguluyor.* (Doktora Tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

FELSEFİ DANIŞMANLIK VE GRUP TERAPİSİ

The Growing Importance of Psychological Well-Being in the Workplace

İlayda Erdil*

Abstract

This paper explores the growing significance of psychological well-being in the modern workplace and examines the unique contribution of philosophical counseling to this context. In an era shaped by digitalization, artificial intelligence, flexible work structures, and increasing competition, employees are challenged not only to demonstrate technical competence but also to sustain psychological resilience, ethical awareness, and a search for meaning. Psychological well-being is presented as a key determinant of organizational commitment, productivity, and sustainability rather than a merely individual concern. Within this framework, philosophical counseling is proposed as a reflective and value-oriented approach that helps individuals interpret their work and life experiences as meaningful wholes. The paper argues that philosophical counseling enhances workplace well-being through three interconnected dimensions: meaning, virtue, and autonomy. The dimension of meaning supports employees in aligning their personal values with their professional roles; virtue strengthens ethical awareness and moral decision-making within organizational structures; and autonomy fosters self-determination and intrinsic motivation. Drawing on Ryan and Deci's Self-Determination Theory, these dimensions are analyzed in relation to the basic psychological needs of autonomy, competence, and relatedness. In conclusion, philosophical counseling is presented as a transformative practice that fosters human-centered organizational cultures by enhancing employees' reflective capacity, psychological resilience, and ethical engagement. It should therefore be regarded not merely as an intellectual activity but as a developmental strategy that connects individual fulfillment with long-term organizational well-being.

Keywords: Philosophical counseling, Psychological well-being, Self-Determination Theory, Meaning and virtue, Organizational sustainability

İşyerinde Psikolojik İyi Oluşun Artan Önemi

Özet

Bu çalışma, çağdaş iş yaşamında psikolojik iyi oluşun artan önemini ele almakta ve felsefî danışmanlığın bu bağlamda sunduğu özgün katkıları incelemektedir. Dijitalleşme, yapay zekâ teknolojilerinin yaygınlaşması, esnek çalışma biçimleri ve artan rekabet gibi olgular, çalışanların sadece teknik becerilerini değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını, etik farkındalıklarını ve anlam arayışlarını da ön plana çıkarmaktadır. Çalışma, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireysel bir mesele değil, örgütsel bağlılık, üretkenlik ve sürdürülebilirlik açısından da temel bir unsur olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda felsefî danışmanlık, çalışanlara yaşam ve çalışma deneyimlerini daha bütüncül biçimde anlamlandırma fırsatı sunan bir yöntem olarak önerilmektedir. Makale, felsefî danışmanlığın çalışma yaşamına üç boyutta katkı sağladığını öne sürer: *anlam*, *erdem* ve *özerklik*. Anlam boyutu, bireyin kişisel

* Uzm. Klinik Psikolog. ilaydaetkin@gmail.com, https://orcid.org/0009-0007-7452-5263,

değerlerini işine yansıtmasını ve işinde tatmin bulmasını kolaylaştırırken; erdem boyutu, örgütsel karar alma süreçlerinde etik duyarlılığı ve ahlaki liderliği güçlendirir. Özerklik boyutu ise çalışanların kendi değerlerine uygun biçimde karar alma ve öz-belirleme kapasitelerini destekler. Bu üç boyut, Ryan ve Deci'nin Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) çerçevesinde ele alınmakta ve felsefî danışmanlığın temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişkisellik üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, felsefî danışmanlık; çalışanların içsel motivasyonunu, psikolojik dayanıklılığını ve etik farkındalığını artırarak insan merkezli bir kurumsal kültürün gelişimine katkıda bulunmaktadır. Çalışma, felsefî danışmanlığın yalnızca bireysel farkındalık aracı değil, aynı zamanda örgütsel dönüşümü ve sürdürülebilirliği destekleyen bir gelişim stratejisi olarak değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir.
Anahtar Kavramlar: Felsefi Danışmanlık, Psikolojik iyi oluş**,** Öz belirleme kuramı**,** Anlam ve erdem**,** Örgütsel sürdürülebilirlik

Introduction

Employees' psychological, social, and ethical demands are becoming becoming increasingly important in the quickly evolving global corporate environment, in addition to organizational effectiveness and economic performance (Şen, 2024). Employee responsibilities in the workplace are being significantly altered by digitalization, the broad use of artificial intelligence technology, flexible work arrangements, heightened competitiveness, and ongoing development. This shift emphasizes not just technical proficiency but also workers' psychological fortitude, ethical standards, and quest for purpose (Akar & Meçik, 2021). According to recent studies, companies that promote employee well-being see increases in productivity and long-term viability (Aslan & Kayar, 2023).

More than just personal mental health, psychological well-being fosters employee engagement, productivity, and creative capacity at work (Kanbur & Mazıoğlu, 2021). Stronger organizational commitment and improved individual well-being are experienced by workers who feel appreciated, participate in decision-making, and work in morally sound organizational structures. Therefore, it may be claimed that techniques that take into account employees' intrinsic satisfaction, desire for meaning, and psychological safety—rather than just economic gain—are among the most important variables influencing the future of work (Alparslan et al., 2022).

Work has always been characterized by traditional management practices mainly in terms of performance, productivity, and quantifiable results. Employees were viewed as "economic instruments" by capitalist production models, especially after the Industrial Revolution, which promoted a mechanistic view of labor (Alparslan et al., 2022). Individual beliefs, meaning-making, and ethical standards were frequently disregarded in this paradigm, and employees were viewed more as parts of a job than as complete human beings.

However, recent studies in organizational behavior and psychology have highlighted this perspective's serious shortcomings. Employee alienation, burnout, low motivation, and increased intentions to leave can result from work settings that are only focused on productivity (Bilben & Demirelli, 2025). Employees' increasing needs for workplace flexibility, meaningful participation, and ethical awareness were further underscored by the COVID-19 epidemic (Çiftçi & Demirer, 2022). These days, people look for work not just to make ends meet but also to achieve their goals, work in settings that support their values, and reach their full potential (Alparslan et al., 2022).

As a result, methods that only consider efficiency to define work are no longer adequate, and there is an increasing need for more comprehensive, human-centered frameworks. Philosophical counseling, which has its roots in Ancient Greek philosophy and is making a comeback in contemporary settings, provides a fresh viewpoint for the workplace at this time.

1. The Contribution of Philosophical Counseling to the Workplace

A technique that promotes profoundly reflective thinking, philosophical therapy allows people to critically assess their values, beliefs, life goals, and decision-making processes (Altunbaşak, 2020). Philosophical counseling places people within existential, ethical, and cognitive dimensions rather than approaching them inside a clinical framework like psychotherapy or coaching does. This method

helps people create meaningful goals, make decisions according on their values, and form a personal philosophy of life (Erkaya, 2024).

When incorporated into the workplace, philosophical counseling can assist staff members in viewing their work as a field of personal and societal value rather than just an economic endeavor. Three main ideas are proposed in this context for philosophical counseling to improve workers' psychological health:

1. Meaning: A meaning-centered approach to job design is made possible by supporting workers in discovering their values and relating them to their work. Job satisfaction and overall life fulfillment are increased when employment is connected to personal values (Öztürk, 2022).

2. Virtue: Encouraging moral conduct in decision-making at the individual and organizational levels. Employee commitment to the company is strengthened and psychological safety is increased when moral leadership and fair organizational structures are supported (Akyol, 2022).

3. Autonomy: Self-determination and intrinsic drive are fostered when people are empowered to make decisions that are consistent with their values (Korkmaz, 2020).

Using a multifaceted theoretical framework built around these three topics, the study's goal is to investigate how philosophical counseling is incorporated into the workplace and how it affects workers' psychological health.

2. Research Questions and Objectives

This paper's main research questions can be stated as follows:

- In what ways may philosophical counseling aid workers in their quest for purpose at work?
- How may leadership behaviors and organizational culture be changed by a

- How can philosophical counseling techniques promote basic psychological demands like relatedness, competence, and autonomy?

- What are the advantages and disadvantages of putting philosophical counseling into practice at the corporate level?

The study's objectives are based on these questions: (i) explain the basic ideas of philosophical counseling in a work setting; (ii) connect the literature on philosophical counseling and psychological well-being; (iii) emphasize the importance of autonomy, virtue, and meaning for employee experience; and (iv) assess how well these methods work within organizational structures.

This essay highlights that workplace psychological health is a crucial organizational issue as well as an individual one. By bringing existential and cognitive elements into the workplace, philosophical counseling helps staff members give their work a greater sense of purpose. Additionally, it promotes the growth of a virtue-based corporate culture and upholds individual liberty, which raises engagement and motivation.

In conclusion, philosophical counseling should be seen as a potent tool for organizational transformation rather than just a reflective thinking exercise given the rise in stress, uncertainty, and perceived meaninglessness in modern work contexts. The incorporation of philosophical counseling into corporate settings is assessed in this study as a theoretical contribution as well as a development tool that can be used in practice.

3. Philosophical Counseling

In order to promote cognitive depth, philosophical counseling is a type of assistance that gives people the chance to consider their lives, beliefs, decision-making procedures, and existential issues through the prism of philosophical ideas (Khatun, 2024). Philosophical counseling, in contrast to psychotherapy, does not seek to cure psychological problems or treat pathology. Rather, it aids people in

developing a personal philosophy of life, making sense of life's problems, and streamlining their thought processes (Altunbaşak, 2020).

This method can be used to make life more purposeful, mindful, and cohesive in addition to solving particular issues. Philosophical counseling aims to develop people's reflective thinking, sharpen their critical questioning abilities, and empower them to create a life that is consistent with their own beliefs rather than offering prefabricated answers (Barnlund, 2020).

In the latter half of the 20th century, individuals like Lou Marinoff and Gerd Achenbach helped philosophical counseling get institutional acceptance in its current form. These philosophers aimed to make philosophy a useful manual for daily living rather than merely an academic or abstract field (Schuster, 1999). Philosophical counseling is currently being used extensively in many nations in a variety of fields, including leadership, education, organizational development, and personal development (Ding et al., 2024).

4. From Ancient Greece to Modern Philosophical Counseling

Philosophical counseling has its origins in Ancient Greek philosophy. Socrates consistently urged people to examine themselves in search of truth, viewing philosophy as a way of life and a method of soul cleansing via discourse. He created the Socratic method, which is still one of the cornerstones of modern philosophical therapy. By using this technique, people can identify inconsistencies, reframe their ideas, and become conscious of their own presumptions (Colombos, 2024).

Plato's theory of forms highlighted the significance of each person's inner journey and the human search for genuine knowledge and truth. Contrarily, Aristotle saw philosophy as a useful manual for living and maintained that virtue ethics might help people attain eudaimonia, or the good life. Virtue ethics serves as the foundation for moral judgments made at the societal and organizational levels in addition to supporting moral decision-making on an individual basis (Papouli, 2019).

Stoic thinkers such as Epictetus, Seneca, and Marcus Aurelius highlighted that people might develop inner peace regardless of their exterior environment and that it is essential to control one's thoughts and attitudes when confronted with life's unavoidable obstacles (Hazlitt et al., 1984). Stoic philosophy is the source of many modern ideas in resilience, stress management, and psychological robustness (Sherman, 2021).

These age-old lessons have been reinterpreted in the present to address the difficulties people encounter in both their personal and professional lives. As a result, philosophical counseling can be seen as a versatile strategy that has both historical foundations and the ability to address current organizational demands.

5. Psychological Well-Being in the Workplace

In recent years, the idea of psychological well-being has become more and more significant in the literature on organizations (Wright et al., 2017). Physical well-being is no longer enough for employees; mental and emotional equilibrium are increasingly thought to be essential for business success (Loehr & Schwartz, 2001). There are three primary dimensions in which psychological well-being in the workplace is reflected:

1. Job Satisfaction: Job satisfaction is influenced by employees' enjoyment of their work, the degree to which tasks correspond with their own beliefs, and their capacity for self-realization. Reduced turnover rates and higher staff engagement are associated with high job satisfaction (Čiarnienė, et al., 2010).

2. Search for Meaning: People want to view their employment as something that gives their lives meaning in addition to being a necessary source of income (Steger, 2016). Burnout, alienation, and a decline in motivation can result from a lack of purpose. Employees who find purpose in their work, on the other hand, have greater psychological resiliency and life happiness (Steger & Dik, 2009).

3. Psychological Resilience: Uncertainty, crises, and rapid change are characteristics of contemporary work situations (Bimrose & Brown, 2015). Employee resilience is increased when they can adjust to these circumstances, control their stress, and maintain their flexibility. High psychological resilience people are able to see obstacles as chances for personal development (Movassagh, et al., 2019).

Therefore, improving psychological well-being at work is essential for organizational productivity and sustainability as well as for personal satisfaction (Aryanti, 2020). To meet these needs, philosophical therapy provides a valuable instrument that is both practical and academic.

6. Ryan & Deci's Self-Determination Theory

In order to comprehend psychological well-being, Ryan and Deci's Self-Determination Theory (SDT) is one of the most popular theoretical frameworks. According to this idea, the satisfaction of three fundamental psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—is necessary for human motivation and wellbeing (Deci & Ryan, 2008).

- Autonomy: The basis of intrinsic motivation is the capacity to make one's own decisions and behave in accordance with one's own values. Workers who are encouraged to exercise their autonomy at work are more engaged, innovative, and productive (Horie et al., 2008).

- Competence: People want to feel successful at work, grow as individuals, and learn new things (Sonenshein et al., 2013). Organizations that encourage competence see increased performance and creativity, whereas those that do not see a drop in motivation (Zhang et al., 2010).

- Relatedness: For psychological well-being, the ability to build trusting connections with coworkers and superiors is essential. Employees with strong relational networks are more resilient than isolated ones, who are more likely to experience burnout (Day & Leiter, 2014).

When it comes to comprehending the function of philosophical counseling in the workplace, SDT is very helpful. Philosophical counseling helps workers enhance their ability to think critically (competence), make decisions based on their values (autonomy), and build meaningful relationships (relatedness) (Gruengard, 2023; Khatun, 2024; Ding et al., 2024). Therefore, philosophical counseling procedures in corporate contexts can be used to satisfy the three basic psychological demands that SDT identified.

7. The Dimension of Meaning

In modern psychology and management research, the pursuit of meaning in the workplace has taken center stage. Workers are increasingly viewed as agents who use their jobs to create their life stories rather than as passive actors carrying out duties. Therefore, considering work as an economic activity alone is insufficient. Meaning gives people a feeling of purpose in life, helps them see how they contribute to society, and helps them relate their own values to their profession (Steger & Dik, 2009).

The pursuit of meaning is a potent tool for overcoming obstacles in life, as Frankl highlighted in existential psychology (Botilca, 2024). When applied to the workplace, this viewpoint contends that workers find fulfillment not only in pay or performance indicators but also in realizing the positive social impact of their work and how it aligns with their personal beliefs. Employees who find purpose in their work report better levels of motivation and job satisfaction as well as reduced levels of burnout, according to positive psychology research (Leider, 2015). As a result, meaning enhances corporate engagement and productivity in addition to personal well-being.

Job design is frequently linked to strengthening meaning. Employees can reframe and reinterpret their work when activities are aligned with their values. For instance, healthcare workers who see their work as more than just technical

responsibilities but as enhancing patients' quality of life enhance the work's personal and societal relevance (Ragsdale et al., 1992). Here, philosophical therapy is essential because it enables staff members to reflect on their values, find out how their work fulfills their lives, and create more expansive life perspectives outside of their work-related responsibilities (Melley, 1998).

8. The Dimension of Virtue

The workplace involves ongoing moral considerations in addition to logical ones and financial concerns. In addition to navigating "right" and "wrong," employees usually have to navigate what it means to be "good" and "virtuous" (Kaptein, 2017). The virtue ethics of Aristotle provide a solid theoretical foundation that is relevant to organizational life. Finding the "golden mean" and avoiding extremes are key components of a balanced life, according to Aristotle (Alpert, 2024). The good life involves finding a balance between bravery and cowardice or between generosity and extravagance (War et al., 2019). When making decisions in the workplace, leaders and staff must take into account values like justice, honesty, moderation, and wisdom in addition to profit and performance (Koopman, 2021).

According to recent research on organizational behavior, ethical leadership improves psychological safety, engagement, and employee trust (Ilyas et al., 2020). But ethics is frequently boiled down to following the rules. Philosophical counseling encourages people to act in accordance with internalized virtues, extending ethical behavior beyond mere compliance. This strategy encourages decision-making consistency and makes it easier to create an organizational culture that is based on values (Frunză & Grad, 2020). Therefore, the virtue dimension is crucial to both organizational governance and personal growth. Philosophical counseling encourages principles like respect, trust, and openness inside organizational structures while assisting staff members on their path to moral behavior (Frunză et al., 2019).

9. The Dimension of Autonomy

One of the most important aspects of psychological health in the workplace is autonomy. The satisfying of autonomy, competence, and relatedness needs is a prerequisite for motivation, according to Ryan and Deci's SDT (Gruengard, 2023; Khatun, 2024; Ding et al., 2024). The ability to make decisions that are in line with one's own ideals and motivated by internal motivation rather than outside influences is referred to as autonomy (Deci & Ryan, 2008). Encouraging employee autonomy at work improves their drive, inventiveness, and accountability. Employees are more satisfied with their jobs when they believe they have selected them. According to research, companies that support employee autonomy have more innovative and engaged workers (Frate & Bido, 2024).

Autonomy growth is directly aided by philosophical counseling. Employees can analyze their beliefs, values, and the underlying causes of their decisions by using Socratic questioning. Making more thoughtful and value-consistent decisions is made possible by this approach, which assists people in differentiating between decisions that are motivated by outside forces and those that are truly in line with their own beliefs (Hațegan, 2020).

10. Integration of Philosophical Counseling into the Workplace

Numerous strategies exist for integrating philosophical counseling into the workplace at the individual and organizational levels. Employees can overcome existential issues, discover purpose and direction in their job, and examine personal beliefs during individual counseling sessions. This improves productivity at work and broadens one's knowledge of life in general. Team members' trust, empathy, and collective consciousness are strengthened when they have a forum to address common ethical concerns, organizational ideals, and the societal meaning of work (Rhee & Reynolds, 2022). The alignment of organizational structures around common ideals is facilitated by these group reflection procedures (Poole et al., 1998).

Leadership counseling promotes human-centered change in corporate culture by encouraging managers to take autonomy, meaning, and virtue ethics into account when making decisions. As a result, leadership becomes both a technical ability and an ethical duty (Bardy, 2018).

Instances of this type of integration are increasingly evident worldwide, particularly in contexts where philosophical counseling has become a component of organizational development initiatives (Murphy, 2002). In order to understand how these values affect their behavior and decision-making, employees focus on fundamental ideas like justice, honesty, freedom, and accountability. Beyond its intellectual component, these examples show that philosophical counseling has tangible effects in the workplace. It has been demonstrated that value-centered conversations boost employee empathy, enhance dispute resolution, and fortify corporate commitment (Corin, 2021).

Philosophical inquiry approaches, introspective activities, and Socratic discussion are prominent methods in workplace philosophical counseling. Socratic discussion encourages workers to challenge presumptions, thought patterns, and decision-making procedures, which in turn promotes critical thinking (Hațegan, 2020). Employees can become meaning-generating agents by reevaluating their own beliefs, positions at work, and life objectives through reflective activities (Steger & Dik, 2009). In ethical quandaries, philosophical inquiry techniques encourage value-based reasoning as opposed to strictly rule-based methods. By bridging the gap between organizational change and individual growth, these strategies foster a more ethical, sustainable, and conscientious workplace (Arsyianto et al., 2024).

11. Effects on Psychological Well-Being

There are several advantages to incorporating philosophical counseling into the workplace for psychological health on both an individual and organizational level. On an individual basis, workers report feeling more satisfied with their jobs,

less stressed and burned out, and more psychologically safe—that is, free to express oneself and make choices that are consistent with one's values (Korkmaz, 2020). Long-term drive and creativity are encouraged in this setting. Philosophical counseling facilitates the shift from economically-driven, mechanical organizations to value-driven, human-centered communities at the corporate level. Innovation and creativity, which are important competitive advantages, are bolstered, employee engagement rises, and turnover falls (Gerstein & Friedman, 2017). Adopting value-based decision-making over time fosters an ethical, socially conscious firm identity and improves corporate sustainability (Korkmaz, 2020). In this sense, philosophical counseling balances short-term corporate objectives with the long-term welfare of employees, acting as a strategic link between personal growth and organizational success.

12. Discussion

Philosophical counseling has the potential to improve workers' psychological health, aid in the creation of human-centered organizational structures, and promote long-term sustainability objectives when it is used in the workplace (Ding et al., 2024). However, in practice, this approach's existential dimension and theoretical depth may encounter some obstacles and restrictions. First of all, there is little knowledge of the practicality of philosophical counseling in the workplace, and it is still a relatively new idea for many firms. The lines between approaches are frequently blurred as managers, employees, and HR specialists mistake this strategy for coaching or psychological treatment. Because of this, it is challenging to completely comprehend and incorporate the distinctive philosophy of counseling into the corporate culture.

The distinction between philosophical counseling and other techniques should be emphasized here. While psychological counseling tackles issues at the clinical level and seeks to restore a person's mental functioning, philosophical counseling largely concentrates on performance, goal-setting, and attaining results. Conversely,

existential questions, life purpose, value systems, and moral decisions are the main topics of philosophical counseling. In this way, it offers a philosophical viewpoint on the interaction between the individual, their work, and the organization, as well as a deeper intellectual space. To properly place philosophical guidance in the corporate world, it is imperative to make this divergence clear.

Furthermore, organizational rules must support philosophical counseling in order for it to have a positive impact on the workplace. It is crucial to integrate value-based practices into HR procedures and create programs that cater to employees' needs for autonomy, ethical awareness, and significance in addition to technical skills. To improve the efficacy of philosophical counseling, managers should adopt Socratic dialogue-based inquiry techniques; leadership training should incorporate values like responsibility, justice, wisdom, and moderation within the framework of Aristotle's virtue ethics; and organizational structures should take into account the autonomy, competence, and relatedness needs outlined in Ryan & Deci's Self-Determination Theory.

Cultural setting also affects how applicable philosophical advice is in the workplace. Individualistic societies prioritize autonomy and the pursuit of personal significance, while collectivist societies prioritize group values and standards in decision-making processes (Triandis, 1988). Therefore, a crucial field for cross-cultural research is examining how philosophical counseling might be modified for various cultural situations.

Finally, the inability to quantify observable results is a drawback of philosophical counseling. In contrast to the commercial sector, which typically concentrates on short-term performance metrics, philosophical counseling has long-term impacts that manifest as intellectual maturity, ethical awareness, and the setting of meaningful life goals. To prove its worth, qualitative research, case studies, and long-term effect analyses are therefore required.

Conclusion

This study offered a multifaceted theoretical framework based on purpose, virtue, and autonomy while examining the possibility of philosophical counseling to improve psychological well-being in the workplace. The results show that although commitment, creativity, and sustainability are encouraged at the organizational level, employees experience improvements in psychological safety, motivation, stress management, and job satisfaction on an individual basis. In addition to being a valuable tool for personal growth, philosophical counseling can also be used to change company culture, humanize leadership styles, and provide a more fulfilling outlook on life at work.

The business sector is advised to prioritize fairness and openness in organizational procedures, improve the meaning dimension in work design, provide leaders with training based on virtue ethics, and incorporate philosophical counseling into employee support programs. Regular philosophical debate meetings in the workplace also give staff members the chance to reflect on their beliefs and goals, which promotes awareness on both an organizational and personal level.

Three main suggestions for further study are made. First, the most effective circumstances for philosophical counseling will be identified by comparing its applicability across various industries and organizational structures. Second, analyzing cultural differences will make it clearer how cultural particularities and the universal principles of philosophical counseling relate to one another. Third, carrying out long-term impact evaluations will highlight the approach's enduring benefits for corporate sustainability, organizational commitment, and employee life satisfaction.

In conclusion, philosophical counseling ought to be viewed in the workplace as a comprehensive development tool that attends to psychological, ethical, and human requirements rather than just as an intellectual contribution. Encouraging this strategy in businesses should be viewed as a calculated investment that benefits the long-term prosperity of the company as well as the welfare of its employees. The

foundation of the future of work should be a human-centered strategy based on autonomy, virtue, and meaning in addition to productivity and performance indicators.

References

Akar, İ., & Meçik, O. (2021). Çalışma yaşamında yenilikler: Pandemi ile dijitalleşme deneyimi. Journal of Life Economics, 8(4), 403-411.

Akyol, A. (2022). Örgütsel erdemliliğin örgütsel bağlılığa etkisi üzerine bir araştırma. İşletme Araştırmaları Dergisi, 14(1), 578-589.

Altunbaşak, İ. (2020). Felsefi danışmanlık için yeni bir kavram: Bunalım. Kaygı. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi, 19(1), 25-46.

Alparslan, A. M., Yastıoğlu, S., Taş, M. A., & Özmen, M. (2022). Yaşamın-işin anlam kaynakları ve iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 13(33), 14-33.

Alpert, J. S. (2024). Aristotle's Golden Mean in the Clinic. The American Journal of Medicine, 137(1), 1-2.

Altunbaşak, İ. (2020). Felsefi danışmanlık için yeni bir kavram: Bunalım. Kaygı. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi, 19(1), 25-46.

Aryanti, R. D., Sari, E. Y. D., & Widiana, H. S. (2020). A literature review of workplace well-being. In International Conference on Community Development (ICCD 2020), 605-609. Atlantis Press.

Arsyianto, M. T., Prasetiawan, W. E., & Winarno, A. (2024). Integrating Philosophical Perspectives in Management: A Framework for Improving Organisational Decision Making. Manajemen Kreatif Jurnal, 2(4), 08-18.

Aslan, M., & Kayar, M. Ş. (2023). Destekleyici Örgüt İkliminin İşe Adanmışlık Üzerine Etkisinde Psikolojik İyi Oluşun Rolü. R&S-Research Studies Anatolia Journal, 6(3), 307-330.

Bardy, R. (2018). Rethinking leadership: A human centered approach to management ethics. Routledge.

Barnlund, D. C. (2020). Toward a Meaning-Centered Philosophy of Communication1. In Shared experiences in human communication (pp. 26-36). Routledge.

Bilben, R., & Demirelli, A. E. (2025). Sağlık Çalışanlarında İş Stresi ve Tükenmişliğin İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisinin Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi. Journal of Administrative Sciences/Yonetim Bilimleri Dergisi, 23(55).

Bimrose, J., & Brown, A. (2015). Career decision making and career adaptability. In Exploring new horizons in career counselling: Turning challenge into opportunities (pp. 249-261). Rotterdam: SensePublishers.

Botilca, C. M. (2024). How Frankl's Man's Search For Meaning Shapes Our Understanding Of Logotherapy. UC Journal: ELT, Linguistics and Literature Journal, 5(2), 130-148.
Čiarnienė, R., Kumpikaitė, V., & Vienažindienė, M. (2010). Expectations and job satisfaction: Theoretical and empirical approach. In The 6th International Scientific Conference "Business and Management 2010 (pp. 978-984).
Colombos, A. (2023). The Socratic Method as a Synthesis Type of Cognitive Psychotherapy and Jung's Transcendent Function: A.
Corin, C. (2021). Practicing philosophical counselling with teams in corporate environment. Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy, 1(1), 41-50.
Çiftçi, G. E., & Demirer, M. C. (2022). Covid-19 Pandemi Sürecinde Esnek Çalışma Uygulamalarının Mutluluk ve Performansa Etkisi. Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 17(2), 106-115.
Day, A., & Leiter, M. P. (2014). The good and bad of working relationships: Implications for burnout. In Burnout at work (pp. 56-79). Psychology Press.
Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian psychology/Psychologie canadienne, 49(3), 182.
Ding, X., Harteloh, P., Pan, T., & Yu, F. (2024). The practical turn in philosophy: A revival of the ancient art of living through modern philosophical practice. Metaphilosophy, 55(4-5), 517-534.
Erkaya, G. U. (2024). Felsefi Danışmanlık ve Psikoterapi. Felsefix Uluslararası Felsefi Danışmanlık ve Etik Dergisi, 1(1), 11-36.
Frate, F., & Bido, D. (2024). Autonomy, motivation, knowledge and individual absorptive capacity as promoters of innovative behavior at work. RAUSP Management Journal, 59(3), 212-228.
Frunză, S., & Grad, I. (2020). The Role of Ethical Factors in Organizational Communication. Postmodern openings/deschideri postmoderne, 11(1).
Frunză, S., Medveschi, I., Frunză, M., & Grad, N. O. (2019). Aspects Regarding Ethical Counseling in Organizations. Journal for the Study of Religions & Ideologies, 18(54).
Gerstein, M., & Friedman, H. H. (2017). A new corporate ethics and leadership paradigm for the age of creativity. Journal of Accounting, Ethics and Public Policy, 18(2).
Gruengard, O. (2023). Philosophy in Philosophical Counseling: Unasked Questions, Open Answers. Rowman & Littlefield.
Hațegan, V. (2020). Decision making in business: Using the tools of the philosophical practice. West University of Timișoara.
Hazlitt, F. K., Hazlitt, H., & Seneca, L. A. (1984). The Wisdom of the Stoics: Selections from Seneca, Epictetus, and Marcus Aurelius. (No Title).
Horie, T., Inuzuka, A., & Ikawa, Y. (2008, July). Managing individual autonomy to increase intrinsic motivation within a new product development organization in

Japan. In PICMET'08-2008 Portland International Conference on Management of Engineering & Technology (pp. 1905-1910). IEEE.
Ilyas, S., Abid, G., & Ashfaq, F. (2020). Ethical leadership in sustainable organizations: The moderating role of general self-efficacy and the mediating role of organizational trust. Sustainable Production and Consumption, 22, 195-204.
Kanbur, E., & Mazıoğlu, V. (2021). Psikolojik iyi oluşun iş becerikliliği üzerine etkisi. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10(2), 1839-1857.
Kaptein, M. (2017). When organizations are too good: Applying Aristotle's doctrine of the mean to the corporate ethical virtues model. Business Ethics: A European Review, 26(3), 300-311.
Khatun, M. (2024). Unraveling Life's Complexities: How Philosophical Counseling Can Help. Malaysian Mental Health Journal, 3(1), 09-11.
Koopman, N. N. (2021). Justice through Virtuous Leadership and Decisionmaking. The Witness that was Mary-Anne Elizabeth Plaatjies-Van Huffel. Studia Historiae Ecclesiasticae, 47(2), 1-15.
Korkmaz, F. (2020). İş Özerkliğinin Çok Yönlü Kariyer Tutumu Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması. Business & Management Studies: An International Journal, 8(4), 367-386.
Leider, R. J. (2015). The power of purpose: Creating meaning in your life and work. Berrett-Koehler Publishers.
Loehr, J., & Schwartz, T. (2001). The making of a corporate athlete. Harvard business review, 79(1), 120-129.
Melley, C. (1998). Some philosophies can console: an old but forgotten message. Theoretical Medicine and Bioethics, 19(1), 35-45.
Movassagh, M. T., Arshadi, N., Bassaknejad, S., & Beshlideh, K. (2019). The effect of mindfulness in motion-based trainings on resiliency, emotion regulation, and job stress. Journal of Occupational Health and Epidemiology, 8(1), 49-55.
Murphy, J. G. (2002). Forgiveness in counseling: A philosophical perspective. In Character, Liberty, and Law: Kantian Essays in Theory and Practice (pp. 223-238). Dordrecht: Springer Netherlands.
Öztürk, F. (2022). İşin anlamı, mutluluk ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi, 5(3), 729-740.
Papouli, E. (2019). Aristotle's virtue ethics as a conceptual framework for the study and practice of social work in modern times. European Journal of Social Work, 22(6), 921-934.
Poole, M. S., Jackson, M., Kirsch, L., & DeSanctis, G. (1998). Alignment of system and structure in the implementation of group decision support systems. In Conference Best Paper Proceedings, Academy of Management.
Ragsdale, D., Kotarba, J. A., & Morrow Jr, J. R. (1992). Work-related activities to improve quality of life in HIV disease. The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care: JANAC, 3(1), 39-44.
Rhee, Y. W., & Reynolds, S. (2022). Team Moral Identity: A Theory of Its Antecedents, Contingencies, and Implications. In Academy of Management

Proceedings (Vol. 2022, No. 1, p. 15125). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
Schuster, S. C. (1999). Philosophy practice: An alternative to counseling and psychotherapy. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
Sherman, N. (2021). Stoic wisdom: Ancient lessons for modern resilience. Oxford University Press.
Sonenshein, S., Dutton, J. E., Grant, A. M., Spreitzer, G. M., & Sutcliffe, K. M. (2013). Growing at work: Employees' interpretations of progressive self-change in organizations. Organization Science, 24(2), 552-570.
Steger, M. F. (2016). Creating meaning and purpose at work. The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work, 60-81.
Steger, M. F., & Dik, B. J. (2009). Work as meaning: Individual and organizational benefits of engaging in meaningful work.
Şen, S. (2024). Çalışma yaşamında esenlik ve psikososyal riskler: değişen dinamiklerle başa çıkma stratejileri. OHS ACADEMY, 7(1), 54-63.
Triandis, H. (1988). Collectivism v. individualism: A reconceptualisation of a basic concept in cross-cultural social psychology. In Cross-cultural studies of personality, attitudes and cognition (pp. 60-95). London: Palgrave Macmillan UK.
War, I., Defeat, R. I., Victory, D. I., & Peace, M. I. (2019). Magnanimity as generosity. The measure of greatness: Philosophers on magnanimity, 21.
Wright, T. A., Emich, K. J., & Klotz, D. (2017). The many ‘faces’ of well-being. In Research handbook on work and well-being (pp. 37-58). Edward Elgar Publishing.
Zhang, J., Zhang, J. B., LI, Y., & Edward, L. D. (2010). An effective path for promoting work motivation: The self-determination theory perspective. Advances in Psychological Science, 18(05), 752.

Dijital Okuryazarlık Eğitiminde Grupla Felsefi Danışmanlık

Kevser Yıldırım[*], Sibel Ergün Elverici[**]

Özet

Genel olarak okuryazarlık becerilerinin, bireylerin farklı bağlamlardaki bilgileri tanımlama, anlama, yorumlama ve kullanma yetkinliklerini içerdiği (UNESCO UIS, t.y.) anlaşılmaktadır ve okuryazarlıkların geliştirilmesi eğitimin temel hedeflerinden biri olarak önem taşımaktadır. K-12 seviyesinde gittikçe önemli hale gelen dijital okuryazarlık ise, dijital bilgiye ulaşma, ulaştığı dijital bilgiyi tanıma ve anlamlandırma, dijital alanlarda telif haklarına uygun davranma, dijital güvenlik önlemlerini alma, dijital alanlarda iletişimi anlama, iletişim kurma ve paylaşım yapma, dijital içerik oluşturma ve oluşturduğu içeriği dijital alanlarda paylaşma, dijital araçları kullanma, dijital bilgiyle eleştirel düşünebilme becerilerinden oluşmaktadır (MEB, 2025). Vurgulanan becerilerin hem düşünme becerileriyle hem de etikle bağlantılı yönleri olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, belirtilen becerilerin değerlerle ilişkili doğası, konunun pratik felsefe bağlamında değerlendirilmesinin uygun olduğunu düşündürmektedir. Bu çıkarımlar, becerilerin ilgili göründüğü pratik felsefe, etik ve düşünme becerileri eğitimi alanlarının üçünün de birlikte ele alınabileceği bir çerçeve olarak felsefi danışmanlık yaklaşımından dijital okuryazarlık eğitiminde faydalanılabileceği düşüncesine gerekçe oluşturmuştur. Bu kapsamda, bu çalışmada, dijital okuryazarlık becerilerinin K-12 seviyesinde öğrencilere kazandırılması amacıyla felsefi danışmanlık perspektifinden bir yaklaşım geliştirilmesi amaçlanmıştır. Uygulama metodu olarak grupla felsefi danışmanlık tekniği tercih edilmiştir. Bu tercihin nedeni, eğitimde yaygın bir şekilde kullanılan sorgulama topluluğu tekniği ile benzerlik göstermesi ve hem düşünme becerileri kazandırma amacıyla hem de bağımlılık yaratan düşünce alışkanlıklarını dönüştürmeye dönük olarak kullanılan (Raabe, 1999) bir teknik olmasıdır. Buna göre yukarıda belirtilen TYMM dijital okuryazarlık becerilerinin grupla felsefi danışmanlık yöntemiyle işlenecek şekilde düzenlenmesi planlanmıştır. Bu çalışmanın, dijital okuryazarlık gibi teknolojiyle ilgili okuryazarlıkların geliştirilmesine yeni bir perspektif getirmesi beklenmektedir. Çünkü bu okuryazarlıklar, teknoloji bilgisiyle birlikte felsefe ve sosyal bilimler alanlarıyla ilgili/ilişkili beceriler içermektedir. Bu nedenle, bu tip okuryazarlıklarla ilgili becerileri geliştirmeye dönük çalışmalarda felsefi uygulamanın yer alması önemli bir atılım olarak görülebilir. Bu doğrultuda, söz konusu okuryazarlık türlerine yönelik becerilerin geliştirilmesinde felsefi uygulamalara yer verilmesinin, alana anlamlı ve yenilikçi bir katkı sunması umulmaktadır.

Anahtar kelimeler: dijital okuryazarlık, grupla felsefi danışmanlık, K-12, pratik felsefe, teknoetik.

[*] Dr., Bağımsız Araştırmacı, https://orcid.org/0000-0003-2237-9739

[* *] Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu, https://orcid.org/0000-0002-6921-5013

Group Philosophical Counseling in Digital Literacy Education

Abstract

It is understood that, in general, literacy skills encompass individuals' abilities to identify, comprehend, interpret, and use information in various contexts (UNESCO UIS, n.d.), and the development of literacies is considered one of the fundamental goals of education. Digital literacy, which is becoming increasingly important at the K-12 level, consists of a set of skills including accessing digital information; recognizing and making sense of the digital information obtained; acting in accordance with copyright laws in digital environments; taking digital security measures; understanding, communicating, and sharing in digital spaces; creating digital content and sharing the created content digitally; using digital tools; and thinking critically with digital information (MEB, 2025). It is observed that the emphasized skills are connected both to thinking skills and to ethics. In addition, the value-related nature of these skills suggests that it would be appropriate to evaluate the subject within the context of practical philosophy. These inferences provide a rationale for the idea that the philosophical counseling approach, which can integrate the three related areas of practical philosophy, ethics, and thinking skills education, may be utilized in digital literacy education. In this context, the present study aims to develop an approach from the perspective of philosophical counseling to foster digital literacy skills among K–12 students. The group philosophical counseling technique was chosen as the method of implementation. The reason for this choice is that it bears similarities to the community of inquiry technique widely used in education and is a method employed both for developing thinking skills and for transforming thought habits that lead to dependency (Raabe, 1999). Accordingly, it has been planned to structure the aforementioned TYMM digital literacy skills so that they can be addressed through the method of group philosophical counseling. This study is expected to offer a new perspective on the development of technology-related literacies such as digital literacy, since these literacies encompass not only technological knowledge but also skills that are connected to or relevant to the fields of philosophy and the social sciences. Therefore, the inclusion of philosophical practice in studies aimed at developing skills related to these types of literacies can be regarded as a significant advancement. In this regard, incorporating philosophical practices into the development of skills pertaining to such literacies is expected to provide a meaningful and innovative contribution to the field.

Keywords: digital literacy, group philosophical counseling, K-12, practical philosophy, technoethics.

Giriş

Genel olarak okuryazarlık becerilerinin, bireylerin farklı bağlamlardaki bilgileri tanımlama, anlama, yorumlama ve kullanma yetkinliklerini içerdiği (UNESCO UIS, t.y.) anlaşılmaktadır ve okuryazarlıkların geliştirilmesi eğitimin temel hedeflerinden biri olarak önem taşımaktadır. UNESCO'ya (2025) göre, "okuryazarlık edinmek tek seferlik bir eylem değildir. Okuma, yazma ve sayma becerileri olarak geleneksel [okuryazarlık] kavramının ötesinde, okuryazarlık artık

giderek dijitalleşen, metin odaklı, bilgi açısından zengin ve hızla değişen bir dünyada tanımlama, anlama, yorumlama, yaratma ve iletişim kurma aracı olarak anlaşılmaktadır." K-12 seviyesinde gittikçe önemli hale gelen dijital okuryazarlık ise, dijital bilgiye ulaşma, ulaştığı dijital bilgiyi tanıma ve anlamlandırma, dijital alanlarda telif haklarına uygun davranma, dijital güvenlik önlemlerini alma, dijital alanlarda iletişimi anlama, iletişim kurma ve paylaşım yapma, dijital içerik oluşturma ve oluşturduğu içeriği dijital alanlarda paylaşma, dijital araçları kullanma, dijital bilgiyle eleştirel düşünebilme becerilerinden oluşmaktadır (MEB, 2024).

Günümüzde dijital çağ olarak da adlandırılan dönemde dijital teknolojilerin kullanımının önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Dijital dönüşümün yol açtığı değişimler, dijital okuryazarlığı dünya genelinde araştırmacıların ve politika yapıcıların gündeminde vazgeçilmez bir unsur hâline getirmiştir. UNESCO'nun (2025) okuryazarlık tanımında yer alan şu ifade aslında tüm okuryazarlıkların bir çeşit dijital okuryazarlığa dönüştüğünü düşündürmektedir: "İnsanlar dijital teknoloji aracılığıyla bilgi ve öğrenmeyle giderek daha fazla etkileşime girdikçe, okuryazarlık becerileri de genişleyip gelişmektedir.» Dijital medyanın günlük yaşam üzerindeki derin etkisi göz önüne alındığında, dijital okuryazarlık, bankacılık işlemlerinden toplumsal katılıma kadar çeşitli alanlarda etkinlik ve verimliliği artırabilecek çok yönlü beceriler sunmaktadır. Günümüz dünyası eğitimde teknoloji kullanımını artırırken ve öğrencileri sınıf dışındaki başarıya hazırlamaya çalışırken, öğrencilerin dijital okuryazarlık becerilerini ne şekilde, neden ve ne zaman kazanmaları gerektiğini değerlendirmek giderek daha önemli hâle gelmiştir (Erwin ve Mohammed, 2022). Fidalgo vd. (2016), dijital teknolojilerin etkin kullanımının 21. yüzyılda kritik bir beceri olduğunu ve öğrencileri sınıf dışındaki öğrenme süreçlerine hazırlamak için zorunlu olduğunu vurgulamaktadır. Akademik derslere teknoloji entegrasyonunun temel zorluklarından biri olan dijital okuryazarlık (Blau vd., 2020), mevcut literatürde, parçalanmış ve karmaşık bir bilgi ekosisteminde etkili bir şekilde gezinebilmek için gerekli yeterlilikler ve beceriler olarak tanımlanmaktadır (Eshet, 2004; Tinmaz vd., 2022). Dijital medya kullanımının olası kutuplaştırıcı etkileri yani

hem fırsatlar hem de riskler sunarak olumlu veya olumsuz sonuçlar doğurabilmesi günümüz bireylerinin dijital okuryazar olmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu, yalnızca dijital araçları kullanabilme becerisiyle sınırlı kalmayıp, doğru araçları seçme ve bunları doğru şekilde yorumlama yetilerini de kapsamaktadır (Herrman vd., 2021). Her ne kadar dijital teknolojilere erişim konusunda sorunlar devam etse de erişim sağlayan kişilerin bu teknolojileri nasıl değerlendirecekleri ve nasıl kullanacakları konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları görülmektedir (Kaeophanuek vd., 2018). Nitekim, geçmişten günümüze eğitim alanında öğrencilerin eleştirel değerlendirme, seçme ve kullanma becerilerinin yanı sıra akademik yetkinliklerinin de yetersiz olduğu söylenebilir (Littlejohn vd., 2012; Sharpe, 2010). Öğrenciler gerekli dijital beceri ve bilgiye sahip olmadıklarından, teknoloji destekli öğrenme sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bu durum, onların ya akademik çalışmalarında ilerleme kaydedememelerine ya da öğrenme sürecini tamamen bırakmalarına yol açmaktadır (Heber vd., 2017). Ancak son araştırmalar, birçok çerçeve ve modelin büyük ölçüde etkisiz kaldığını; öğrencilerin gerekli dijital beceri ve bilgiye sahip olmadıklarını ve bu nedenle teknoloji destekli öğrenmeyle başa çıkmada güçlük yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Drugova vd., 2021). Dolayısıyla, bireylerin farklı alanlarda kapasitelerini verimli bir şekilde kullanabilmeleri için teknolojiyi eleştirel bir şekilde kullanmayı öğrenmelerinin önemini ortaya koymaktadır ve bu bağlamda, dijital okuryazarlık becerilerinin ön plana çıktığı söylenebilir.

Bu çalışmada dijital okuryazarlık eğitiminde alternatif bir yöntem olarak ortaya konulan felsefi danışmanlık eski felsefi geleneklerin bir devamı olarak değerlendirilebilecek, çağdaş bir felsefe pratiği biçimi olarak tanımlanmaktadır (Altunbaşak, 2019). Bir başka tanıma göre felsefi danışmanlık, felsefi yöntemleri gündelik yaşam bağlamında kullanarak bireylerin karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkmalarını kolaylaştıran yenilikçi bir yaklaşımdır (Louw, 2013). Modern bir mesleki uygulama olarak felsefi danışmanlığın temelleri, bir yandan kadim felsefi geleneklere, diğer yandan ise kişisel ve varoluşsal sorunları ele almak amacıyla

felsefi bilgeliği yeniden hayata geçirmeye çalışan çağdaş düşünürlerin öncü çalışmalarına dayanmaktadır (Amir & Fatić, 2015).

Sokrates'in "erdem ve eylem felsefesinden etkilenen" Kinikler, Epikürosçular, Stoacılar ve Septiklerin günlük yaşam felsefesine odaklandıkları için felsefi danışmanlığın ilk örnekleri olarak görülebilir (Bor, 2024, s. 22). Fakat günümüzdeki felsefi danışmanlık çalışmaları Raabe'ye (1999) göre 1960'larda başlamıştır. ABD'de Pierre Grimes, felsefi danışmanlık alanında öncü bir figür olarak öne çıkmıştır. 1960'lı yıllardan itibaren Amerika Birleşik Devletleri'nde yürüttüğü çalışmalarında Grimes, özellikle Platonik ve Yeni-Platoncu geleneklerden beslenerek bireylerin kişisel ikilemlerini keşfetmelerine ve daha derin bir öz-anlayış geliştirmelerine katkı sağlamak amacıyla felsefi diyaloğu etkin bir yöntem olarak kullanmıştır (Chen vd., 2025). Eğitimli bir filozofla kurulan diyalog aracılığıyla danışanlar, derinlemesine soruları keşfetmeye, sorunlarına farklı perspektiflerden yaklaşmaya, mevcut inançlarını sorgulamaya ve hem kendi yaşamları hem de çevrelerindeki dünya üzerine daha tutarlı ve sağlam düşünme biçimleri geliştirmeye teşvik edilmektedir (Gindi & Pilpel, 2015).

Resmi anlamda ilk defa Avrupa'da 1981'de Gerd Achenbach tarafından başlatılan felsefi danışmanlık hareketi daha sonra Avrupa'nın diğer ülkelerine ve Amerika'ya yayılmıştır (Altunbaşak, 2019). Hagiu vd. (2023), felsefi danışmanlık alanında ortaya çıkmış yaklaşımları Raabe'nin (1999) listesini geliştirerek şunlar olarak saymaktadır: *Achenbach yöntemi (yöntem ötesi yöntemi)*, *bir yaşam biçimi olarak felsefe yöntemi* (Pierre Hadot), *psiko-felsefi yöntem* (James Elliot, Kathy Elliot, Pierre Grimes), *filozoflara çağrı* (Örn., Steven Segal), *iki aşamalı karar verme yöntemi* (Lou Marinoff), *altı aşamalı ilişki yöntemi* (Annette Prins-Bakker), *grup metodu* (Peter Raabe, Eckart Ruschmann), *Sokratik diyalog* (Leonard Nelson), *mantık temelli yöntemler* (Örn., Cohen), *PEACE yöntemi* (Lou Marinoff), *MEANS yöntemi* (Lou Marinoff), *Amir yöntemi* (Lydia B. Amir). Raabe (1999), felsefi danışmanlıkta uygulanan yaklaşım, teknik ve prosedürleri; *diyalog, dünya görüşü*

yorumlama, sorun odaklı, kişi odaklı, açık uçlu, son nokta odaklı, danışan özerkliği, danışman girdisi, eleştirel araştırma, betimleyici yorumlama, normatif iddialar ve *denge arayışı* olarak saymaktadır. Belirtilen yöntem, yaklaşım, teknik ve prosedürlerin eğitim/pedagoji açısından psikolojik danışmanlık ve rehberlik, öğrenme yaklaşımları gibi alanlarda kullanıldığı bilinmektedir. Bu anlamda felsefi danışmanlığın esasen eğitim alanına yakın ve uygun bir çalışma yaklaşımı olduğu söylenebilir. Bunun dışında, özellikle son yıllarda yaygınlaşan çocuklar için/ile felsefe çalışmalarının da felsefi danışmanlıkla örtüşen yönleri ve ortak kavramlarının mevcut olması, yine eğitim açısından felsefi danışmanlığı gündeme almak gerektiğini düşündürmektedir.

Dijital okuryazarlık yalnızca bireysel yeterlilikleri değil, aynı zamanda toplumsal uygulamaları da kapsamaktadır; dijital teknolojilerle etkin bir şekilde etkileşim kurabilmek için hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çeşitli becerilere ihtiyaç duyulmaktadır (Dudeney vd., 2013). Ayrıca dijital okuryazarlık kapsamında vurgulanan becerilerin hem düşünme becerileriyle hem de etikle/teknoloji etiğiyle bağlantılı yönleri olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, belirtilen becerilerin (dijital bilgiye ulaşma, ulaştığı dijital bilgiyi tanıma ve anlamlandırma, dijital alanlarda telif haklarına uygun davranma, dijital güvenlik önlemlerini alma, dijital alanlarda iletişimi anlama, iletişim kurma ve paylaşım yapma, dijital içerik oluşturma ve oluşturduğu içeriği dijital alanlarda paylaşma, dijital araçları kullanma, dijital bilgiyle eleştirel düşünebilme) değerlerle ilişkili doğası, konunun pratik felsefe bağlamında değerlendirilmesinin uygun olduğunu düşündürmektedir. Bu çıkarımlar, becerilerin ilgili göründüğü pratik felsefe, etik ve düşünme becerileri eğitimi alanlarının üçünün de birlikte ele alınabileceği bir çerçeve olarak felsefi danışmanlık yaklaşımından dijital okuryazarlık eğitiminde faydalanılabileceği düşüncesine gerekçe oluşturmuştur. Bu kapsamda, bu çalışmada, dijital okuryazarlık becerilerinin K-12 seviyesinde öğrencilere kazandırılması amacıyla felsefi danışmanlık perspektifinden bir yaklaşım geliştirilmesi amaçlanmıştır. Uygulama metodu olarak grupla felsefi danışmanlık tekniği tercih edilmiştir. Bu tercihin nedeni, eğitimde

yaygın bir şekilde kullanılan sorgulama topluluğu tekniği ile benzerlik göstermesi ve hem düşünme becerileri kazandırma amacıyla hem de bağımlılık yaratan düşünce alışkanlıklarını dönüştürmeye dönük olarak kullanılan (Raabe, 1999) bir teknik olmasıdır. Raabe (1999), ayrıca, grupla felsefi danışmanlığın, "sosyal becerilerin" geliştirilmesi, gelişimi konusunda başkalarından "geri bildirim alma", "aidiyet ve amaç duygusu" verme ve "felsefi nesnelliğe" ulaşma gibi yönler açısından bireysel danışmanlığa göre daha avantajlı sayılabileceğini belirtmektedir (s. 97-98).

Yöntem

Dijital okuryazarlık becerilerinin K-12 seviyesinde öğrencilere kazandırılması amacıyla felsefi danışmanlık perspektifinden bir yaklaşım geliştirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın hazırlığında Morrison, Ross ve Kemp'in öğretim tasarımı modelinden faydalanılmıştır. Bu öğretim tasarımı modeli, öğretim problemleri, öğrenen kişi özellikleri, görev analizi, öğretim hedefleri, içerik sıralama, öğretim stratejileri, mesaj tasarımı, öğretimi geliştirme ve değerlendirme araçları unsurlarından oluşmaktadır (Morrison vd., 2012, s. 30). Öğretim tasarımı geliştirilirken öğretim stratejileri ve uygulama modeli, grupla felsefi danışmanlık (Raabe, 1997; 1999) ve sorgulama topluluğu yaklaşımlarına göre yapılandırılmıştır.

Bulgular: Dijital Okuryazarlık Eğitiminde Grupla Felsefi Danışmanlık (Bir Öğretim Tasarımı Çalışması)

Öğretim Hedefleri:

Bu çalışma sonucu ortaya çıkan tasarımın dijital okuryazarlık becerilerinin genel olarak geliştirilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir. Fakat bu çalışmada özel olarak aşağıda belirtilen dijital okuryazarlık bütünleşik becerileri üzerinde durulmuştur (TYMM, 2024):

- OB2.4. Dijital Bilgiyi Anlamlandırma
- OB2.9. Dijital Bilgiyi Kullanarak Eleştirel Düşünme

Yapay zekâ dijital teknolojilerin güncel biçimlerinden birisidir. Bu nedenle, yapay zekâ okuryazarlığı aslında dijital okuryazarlığın gelişmiş bir alt boyutu veya uzantısı olarak sayılabilir. Bu nedenle, bu araştırmanın yazarları tarafından eleştirel üretken yapay zekâ okuryazarlığı bağlamında belirlenen bazı beceriler, yukarıda verilen dijital okuryazarlık becerilerine eklenmiştir. Bu çalışmada üzerinde durulan eleştirel üretken yapay zekâ okuryazarlığı bütünleşik beceri ve süreç bileşenleri ise şu şekildedir:

Bütünleşik beceri: Eleştirel ve Etik Üretken Yapay Zekâ Okuryazarı Olma

- Süreç bileşeni 1: Üretken yapay zekâ araçlarının ürettiği çıktıları eleştirel düşünme ve akıl yürütme yoluyla sorgulamak.
- Süreç bileşeni 2: Üretken yapay zekâ araçlarının ürettiği çıktıları bilimsel araştırma tekniklerini kullanarak analiz etmek ve değerlendirmek.
- Süreç bileşeni 3: Üretken yapay zekâ-insan etkileşimini etik teoriler yoluyla yorumlamak ve değerlendirmek.

Uygulama Yöntemi:

Açıklamalar:

1. Bu çalışmada uygulama yöntemi, Raabe'nin (1997) grupla felsefi danışmanlık uygulamasından ve sorgulama topluluğu yaklaşımından uyarlanmıştır. Raabe (1999), grupla felsefi danışmanlık uygulamasını sadece felsefi sorgulama yaklaşımına dayalı olarak yürütmediğini aynı zamanda katılımcılarla eleştirel düşünme becerilerini geliştirecek çalışmalar da yaptığını vurgulamaktadır. Bu çalışmada önerilen grupla felsefi danışmanlık uygulaması aynı izleği takip etmiştir.

2. TYMM'ye göre okuryazarlık becerilerinin, bütün derslerin kendi içeriğine gömülerek öğretilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda uygulama modeli, 40 dakikalık dersler içerisinde felsefi sorgulama yöntemiyle uygulanabilecek nitelikte konularda uyarlanarak kullanılmalıdır.

3. MEB'in (2025) öğretim programlarına uygun olarak beceri düzeyleri olarak farkındalık, işlevsellik ve eylemsellik esas alınmıştır. Aynı zamanda Rapanta vd.nin (2025) eleştirel üretken yapay zekâ okuryazarlığı için temel beceriler olarak önerdiği sorgulama, uyarlama/adaptasyon ve epistemolojik akıl yürütme becerilerinin kazandırılması hedeflenmiştir.

4. Uygulama aşamaları planlanırken faydalanılan kaynaklar ilgili bölümlerde belirtilmiştir.

Uygulama aşamaları:

- Vaka Sunumu: İlgili dijital okuryazarlık becerileri ve GFD'nin genel işleyişine uygun olarak vaka sunumunun dijital bilgi içeren bir metin, görsel vb. ile yapılması planlanmıştır. Buna göre üzerinde değerlendirme yapılacak metin, görsel vb., örnek olay tekniğindeki gibi öğrencilere sunulur.

- Kavrama Zamanı: Bu süre içinde (2-3 dakika) herhangi bir müdahalede bulunmadan öğrencilerin metni, görseli vb. okuması, izlemesi, incelemesi sağlanır (Worley, 2019).

- Açık Soruyu/Soruları Ortaya Atma: Vakanın tartışılacağı soru/sorular öğrencilere yöneltilir ve tahtaya yazılır (Raabe, 1997; Worley, 2019). Bu aşamada Raabe'nin (1997) yöntemine göre öncelikle eleştirel düşünmeyi öğretmeyi hedefleyen sorular üzerinde durulması planlanmaktadır. Bu amaçla ilgili dijital okuryazarlık becerilerine de uygun olarak incelenen ürün üzerinde düşünme hatalarının/safsataların (Örneğin; mantık safsatası, ya-ya da yanılgısı / yanlış ikilem, belirsizlik yanılgısı, aceleci genelleme yanılgısı, uzmanlığa başvurma safsatası gibi) bulunmasına yönelik sorular eşliğinde bir ilk araştırma yapılır. Daha sonra akıl yürütme ve bilimsel araştırma tekniklerini kullanarak değerlendirme yapma yönündeki sorular üzerinde durulur.

• Konuşma Zamanı: Öğrencilerin küçük gruplar halinde soru/sorular üzerine kendi aralarında tartışmaları sağlanır (Worley, 2019).

• Tartışma: Öğrencilerin bireysel veya grup olarak fikirlerini ifade edeceği bir tartışma yürütülür (Raabe, 1997; Worley, 2019).

• Ortak Ürün/Ortak Karar Çalışması: Tartışma sonucunda başta incelenen ürünle ilgili ne tür görüşler oluştuğunu netleştirme çalışması yapılır (Raabe, 1997). Oluşan ortaklıkları dikkate alarak ürünün yeniden düzenlenmesi sağlanır. Rapanta vd. (2025), üretken yapay zekâ okuryazarlığını geliştirmek için *etkenlik/faillik ve yazarlık* boyutunda yeniden yazmayı önermektedir. Bu aşamanın çalışmaya eklenmesinde eleştirel okuryazarlığın ortak bağlamı açısından bu öneri de göz önünde tutulmuştur.

• Yansıtma (Düşünüm/Reflekşın): TYMM'ye göre (2024); okuryazarlık becerileri, ölçme değerlendirme ile değerlendirilmez. Bu nedenle bu becerilerin değerlendirilmesinde yansıtma, temel yöntem olarak belirlenmiştir. Buna göre öğrencilere bu deneyimden en önemli kazanımlarının ne olduğunu yazmaları istenir. Eğer vaka, üretken yapay zekâ ile ilgiliyse bu aşamada ek olarak *üretken yapay zekâ-insan etkileşimini etik teoriler yoluyla yorumlamak ve değerlendirmek* süreç bileşeninin kazandırılması hedeflenir. Yansıtma soruları, bu amaca yönelik olarak düzenlenir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Grupla felsefi danışmanlık yaklaşımını kullanarak dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmeye dönük bu çalışmada öğretim tasarımı yedi aşamalı olarak yapılandırılmıştır. Çalışma, özellikle dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmeye dönük olarak geliştirilmiştir. Fakat aynı zamanda düşünme becerileri eğitimi, felsefi sorgulama ve bilimsel araştırma eğitimi gibi bilişsel becerilerin kazandırılmasında bir uygulama aracı olarak kullanılabilir. Çalışma, içerdiği boyutların karmaşıklığı

nedeniyle daha çok lise öğrencilerine yönelik olarak tasarlanmıştır fakat ortaokul ve ilkokul seviyelerine de uyarlanarak kullanılabilir.

MEB (2025), okuryazarlıkların ders gibi işlenmemesi gerektiği fakat okuryazarlık becerilerinin bütün etkinlik ve bağlamlara yerleştirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bu nedenle, okuryazarlıkların eğitim öğretimini farklı disiplinlerle ilişkilendirilebilecek etkinliklerle yapmak uygun görünmektedir. Bu çalışmada önerilen felsefi danışmanlık yaklaşımıyla dijital okuryazarlık eğitiminin uyumlu olduğu söylenebilir. Ayrıca uygulama önerisi, kolaylaştırıcılık teknikleri ve felsefi sorgulamaya aşina bütün öğretmenler tarafından kolaylıkla uygulanabilir ve uyarlanabilir nitelikte düzenlenmiştir.

MEB (2025), okuryazarlık eğitiminde becerileri, farkındalık, işlevsellik ve eylemsellik olarak üç düzeyde sunmaktadır. Bunlar: "bir olgu, durum veya kavramla ilgili bilgi ve anlayışların farkında olma, bu bilgi ve anlayışlar arasındaki bütünsel ilişkiyi fark etme, birliktelikler arasındaki ilişkiyi ortaya koyma ve bu bilgi ve anlayışları eyleme dönüştürebilme becerisi olarak tanımlanmıştır" (MEB, 2023, s. 247). Rapanta vd. (2025) ise, eleştirel üretken yapay zekâ okuryazarlığı becerilerini geliştirmeye yönelik olarak sorgulama, uyarlama/adaptasyon ve epistemolojik akıl yürütme becerilerini temel almayı önermektedir. Bu çalışmada MEB'in belirttiği beceri düzeylerinin üçünü de kapsayacak şekilde bir anlayış geliştirilmesi hedeflenmiştir. Aynı zamanda dijital okuryazarlığın ilişkili bir boyutu olarak görülen eleştirel üretken yapay zekâ okuryazarlığı becerilerini de kazandırmak hedeflenerek sorgulama, uyarlama/adaptasyon ve epistemolojik akıl yürütme becerileri üzerinde durulmuştur.

Çoklu okuryazarlıkların eğitim öğretiminde tasarımla öğrenme yaklaşımı etkili bir yol olarak önerilmektedir (Cope & Kalantzis'in (2015). Birden çok okuryazarlığın bir arada ve aynı öğretmenler tarafından eğitim öğretiminin yapılmasının beklenmesi nedeniyle tasarımla öğrenme yöntemini daha sade bir içerikle ve kolay uygulanabilir bir formatla sunmanın daha işlevsel olacağı

söylenebilir. Bu çalışmanın ilerleyen aşamalarında öğretim tasarımı yaklaşımının, tasarımla öğrenme yaklaşımının katkılarını alarak genişletilmesi düşünülmektedir.

Sonuç olarak; günümüzde bilgiye erişim büyük ölçüde dijital platformlar aracılığıyla gerçekleşmektedir. Buna bağlı olarak bireylerin dijital kaynakları eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirebilmesi, bilgiye dayalı kararlar alabilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Dijital çağın başlamasıyla birlikte bilgi kaynakları dijital formatlara aktarılmış, bu tür kaynakların sayısında da önemli bir artış yaşanmıştır. Teknolojinin yoğun kullanımı ve dijitalleşmenin yaygınlaşması, dijital eğitime duyulan ihtiyacı artırmıştır. Dijital teknolojiye olan bağımlılık hızla artarken, bireylerin bu teknolojiyi nasıl kullandıkları, çevrimiçi ortamlarda nasıl etkileşim kurdukları ve dijitalleşmeyle bağlantılı görevleri yerine getirebilmek için sahip oldukları becerilere daha fazla önem verilmesi gerekmektedir (Reddy vd., 2023). Dijital okuryazarlık, öğrencilerin öğrenme süreçlerinde daha bağımsız ve etkili olmalarını sağlarken, aynı zamanda iş hayatında ve sosyal yaşamda teknolojiyi bilinçli ve sorumlu bir şekilde kullanmalarına imkân tanır. Bu nedenle eğitim sistemlerinde dijital okuryazarlık becerilerinin kazandırılması hem akademik başarıyı artırmak hem de bireylerin çağın gerektirdiği becerilerle donatılmasını sağlamak açısından vazgeçilmez bir gereklilik hâline gelmiştir. Bu nedenle, dijital okuryazarlık becerilerine yönelik çalışmaların artırılması ve bu becerilerin öğrencilere kazandırılması önemlidir (Maphosa & Bhebhe, 2019).

Felsefi danışmanlık, teorik kavramları pratik yaşam deneyimleriyle ilişkilendirerek bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına katkı sağlayan felsefi yöntemleri uygulayan çağdaş bir disiplindir (Ding vd., 2024). Temel fikir, danışanın, felsefi danışmanın rehberliği aracılığıyla teşvik, destek ve mentorluk gibi kaynaklardan yararlanarak, günlük yaşamda ortaya çıkan daha hassas sorunları çözmesine ve yönetmesine yardımcı olabilecek adımları benimseyebilmesidir. Yirmi birinci yüzyıl öğrenmesi, teknolojiyle doğrudan ilişkilendirilmekte, öğrenme süreçlerinde kullanılan metodoloji ve yaklaşımların, yeni teknolojilerle etkili

öğrenmeyi mümkün kılacak becerileri yansıtacak şekilde dönüştürülmesini zorunlu kılmaktadır. Felsefi danışmanlık, yirminci yüzyılın sonlarında filozofların ilgisini çekmiştir; çünkü bu yaklaşım, felsefenin pratik boyutunu kullanarak bireylere daha iyi bir yaşam yolunda rehberlik edebileceği fikrini gündeme getirmiştir (Hagiu vd., 2023). Yukarıda belirtildiği üzere eğitimli bir filozof ile gerçekleştirilen diyaloglar, danışanlara yalnızca bireysel sorunlarını ele alma fırsatı sunmakla kalmayıp aynı zamanda derinlemesine sorular üzerine düşünme ve alternatif bakış açıları geliştirme olanağı sağlamaktadır (Gindi & Pilpel, 2015). Bu bağlamda, mevcut öğrenme çerçevelerinin, modellerinin ve araçlarının da revize edilmesi bilimsel ve pedagojik bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

Eğitime yönelik çözümler, temel bilgi, deneyim, pratik birikim ve yaratıcılık gerektiren dijital becerilere ulaşmanın en önemli yollarından biridir ve çoğu durumda sistematik bir öğretim sürecini zorunlu kılmaktadır. Bu süreçte öğretmenlerin yalnızca dijital ve pedagojik yeterliliklerini değil, aynı zamanda kendi felsefi yeterliliklerini de geliştirmeleri kritik bir öneme sahiptir (Vodă vd., 2022). Günümüz öğretim süreçleri, teknolojik gelişmeler ve bilgi toplumunun gereksinimleri doğrultusunda sürekli bir değişim göstermektedir; dolayısıyla eğitimcilerin, 21. yüzyılın gerektirdiği eleştirel düşünme, problem çözme, iş birliği ve dijital okuryazarlık gibi beceri, bilgi ve araçları etkin bir şekilde yönetebilecek donanımda olacak şekilde eğitilmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda, eğitim programları, eğitimcilerin güncel gereksinimlere yetkin bir biçimde uyum sağlamalarını güvence altına alan ve dijital çağın gerektirdiği becerileri kazandıran meşru ve stratejik bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmanın, dijital okuryazarlık gibi teknolojiyle ilgili okuryazarlıkların geliştirilmesine yeni bir perspektif getirmesi beklenmektedir. Çünkü bu okuryazarlıklar, teknoloji bilgisiyle birlikte felsefe ve sosyal bilimler alanlarıyla ilgili/ilişkili beceriler içermektedir. Bu nedenle, bu tip okuryazarlıklarla ilgili becerileri geliştirmeye dönük çalışmalarda felsefi uygulamanın yer alması önemli bir

atılım olarak görülebilir. Bu doğrultuda, söz konusu okuryazarlık türlerine yönelik becerilerin geliştirilmesinde felsefi uygulamalara yer verilmesinin, alana anlamlı ve yenilikçi bir katkı sunması umulmaktadır.

Kaynakça:

Altunbaşak, İ. (2019). Felsefi danışmanlığı" felsefi" yapan nedir? *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi,* (27), 409-426. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/720868

Amir L & Fatić A. (Ed.) (2015). *Practicing philosophy.* Cambridge Scholars Publishing.

Blau, I., Shamir-Inbal, T., & Avdiel, O. (2020). How does the pedagogical design of a technology-enhanced collaborative academic course promote digital literacies, self-regulation, and perceived learning of students? *The Internet and Higher Education*, 45, 100722. https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2019.100722

Bor, M. S. (2024). Felsefi danışmanlık: yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik rehberlik. *Dört Öge,* 26, 21-34.

Chen, B., Zheng, W., Zhao, L., & Ding, X. (2025). Leveraging large language models to assist philosophical counseling: prospective techniques, value, and challenges. *Humanities and Social Sciences Communications, 12*(1), 1-15. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04657-7

Cope, B., & Kalantzis, M. (2015). The things you do to know: An introduction to the pedagogy of multiliteracies. In B. Cope & M. Kalantzis (Eds.), *A pedagogy of multiliteracies: Learning by design* (pp. 1–36). Palgrave Macmillan.

Ding XJ, Harteloh P, Pan TQ, Yu F (2024b) The practical turn in philosophy: a revival of the ancient art of living through modern philosophical practice. *Metaphilosophy 55*(4-5):517–534. https://doi.org/10.1111/meta.12702

Drugova, E., Zhuravleva, I., Aiusheeva, M., & Grits, D. (2021). Toward a model of learning innovation integration: TPACK-SAMR based analysis of the introduction of a digital learning environment in three Russian universities. *Education and information technologies, 26*(4), 4925-4942. https://doi.org/10.1007/s10639-021-10514-2

Dudeney, G., Hockly, N., & Pegrum, M. (2013). *Digital literacies: Research and resources in language teaching.* Pearson Education Limited.

Erwin, K., & Mohammed, S. (2022). Digital Literacy Skills Instruction and Increased Skills Proficiency. *International Journal of Technology in Education and Science*, 6(2), 323-332. https://doi.org/10.46328/ijtes.364

Eshet, Y. (2004). Digital literacy: A conceptual framework for survival skills in the digital era. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia, 13*(1), 93–106, https://www.learntechlib.org/primary/p/4793

Fidalgo, P., Santos, I., & Hill, A. (2016). Exploring student's performance within a digital literacy course. *2016 IEEE Global Engineering Education Conference*

(EDUCON), 2016 IEEE, 780–784. https://doi.org/10.1109/EDUCON.2016.7474641

Gindi S., & Pilpel A (2015) Bridging the gap between philosophy and psychotherapy: an outline for the integration of philosophical counselling into therapeutic practice. *J Humanit Ther, 6*(2):1–24

Hagiu, A., Bortoș, S., & Tamaș, I. (2023). A new method in philosophical counseling (IPAA). *Postmodern Openings, 14*(1). https://doi.org/10.18662/po/14.1/603

Heber, E., Ebert, D. D., Lehr, D., Cuijpers, P., Berking, M., Nobis, S., & Riper, H. (2017). The benefit of web-and computer-based interventions for stress: a systematic review and meta-analysis. *Journal of medical Internet research, 19*(2), e32. https://doi.org/10.2196/jmir.5774

Herrmann, K. J., Lindvig, K., & Aagaard, J. (2021). Curating the use of digital media in higher education: a case study. *Journal of Further and Higher Education, 45*(3), 389-400. https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1770205

Kaeophanuek, S., Na-Songkhla, J., & Nilsook, P. (2018). How to enhance digital literacy skills among information sciences students. *International Journal of Information and Education Technology*, *8*(4), 292-297.

Littlejohn, A., Beetham, H., & McGill, L. (2012). Learning at the digital frontier: A review of digital literacies in theory and practice. *Journal of computer assisted learning, 28*(6), 547-556. https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2011.00474.x

Louw, D. (2013) Defining philosophical counselling: an overview. *S Afr J Philos 32*(1), 60–70. https://doi.org/10.1080/02580136.2013.810417

Maphosa, C., & Bhebhe, S. (2019). Digital literacy: A must for open distance and e-learning (ODEL) students. *European Journal of Education Studies, 5*(10), 186-199. https://doi.org/10.5281/zenodo.2560085

MEB. (2023). *K12 Beceriler çerçevesi Türkiye bütüncül modeli.* T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü.

MEB. (2025). Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli ortak metni. https://tymm.meb.gov.tr/upload/brosur/ortak_metin.pdf adresinden 13.08.2025 tarihinde erişilmiştir.

Morrison, G. R., Ross, S. M. & Kemp, J. E. (2012). *Etkili öğretim tasarımı* (İ. Varank., Çev. Ed.). Bahçeşehir Üniversitesi Yayınları.

Raabe, P. B. (1997). From addiction to community: Philosophical counseling within a community of inquiry. *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines, XVII* (1), 81-93.

Raabe, P. B. (1999). *Philosophy of philosophical counseling* [PhD Thesis, University of British Columbia]. UBC Library Open Collections. https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0055555

Rapanta, C., Bhatt, I., Bozkurt, A. et al. (2025). Critical GenAI literacy: Postdigital configurations. *Postdigit Sci Educ*. https://doi.org/10.1007/s42438-025-00573-w

Reddy, P., Chaudhary, K., & Hussein, S. (2023). A digital literacy model to narrow the digital literacy skills gap. *Heliyon, 9*(4). https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S2405-8440%2823%2902085-6

Sharpe, R. (2010). Conceptualizing differences in learners' experiences of e-learning: A review of contextual models. *Report of the Higher Education Academy LearnerDifference (HEALD) Synthesis Project.* https://www.advance-he.ac.uk/knowledge-hub/conceptualizing-differences-learners-experiences-e-learning-review-contextual-models adresinden 13.09.2025 tarihinde erişilmiştir.

Tinmaz, H., Lee, Y. T., Fanea-Ivanovici, M., & Baber, H. (2022). A systematic review on digital literacy. *Smart Learning Environments, 9*(1), 21. https://doi.org/10.1186/s40561-022-00204-y

TYMM. (2024). *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli okuryazarlık becerileri.* T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. https://tymm.meb.gov.tr/beceriler/okuryazarlik-becerileri

UNESCO. (2025). *What you need to know about literacy.* https://www.unesco.org/en/literacy/need-know adresinden 13.08.2025 tarihinde erişilmiştir.

UNESCO UIS. (t.y.). Literacy. *Glossary* içinde. 11.06.2025 tarihinde şuradan erişildi: https://uis.unesco.org/node/3079547

Vodă, A. I., Cautisanu, C., Grădinaru, C., Tănăsescu, C., & de Moraes, G. H. S. M. (2022). Exploring digital literacy skills in social sciences and humanities students. *Sustainability, 14*(5), 2483. https://doi.org/10.3390/su14052483

Worley, P. (2019). *Felsefe makinesi: Bir yol haritası* (T. Ebesek Büyükuğurlu, Çev.). Paraşüt Kitap.

ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
ASBÜ

FELSEFİ DANIŞMANLIK DERNEĞİ
FDD - 2024