Al-Farabi International Journal of Social Sciences
Cilt 10/Sayı 2 (2025), 33-53 | Araştırma Makalesi

EPOCHÉ YÖNTEMİ İLE FELSEFİ DANIŞMANLIK/SAĞALTIM

Ceylan AKCAN | 0000-0002-1922-7411 | cyln.akcan@gmail.com
Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye

Şahin FİLİZ | 0000-0002-4249-2221 | karabagsahin@gmail.com

Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Felsefe Tarihi Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye

Öz

Bu araştırma, 19. yüzyıl felsefesinde önemli bir yer tutan fenomenolojik epoché yönteminin, felsefi danışmanlık/sağaltım alanındaki kullanımını incelemeyi amaçlamaktadır. Felsefi danışmanlık, felsefi birikimden yararlanarak, zihinsel ve duygusal sağlık açısından hastalık seviyesine ulaşmamış bireylerin iyi olma hallerini sağlamayı ve bu halin sürekliliğini korumayı hedefleyen bir uygulamadır. Bu uygulama, kişiye kendi benliğini keşfetme, karşılaştığı sorunları çeşitli felsefi bakış açılarıyla değerlendirme ve kendi bilincinin özüne ulaşma konusunda birtakım felsefi yöntemlere başvurmaktadır. Bu yöntemlerden biri, fenomenolojik epoché yöntemidir. Husserl'in fenomenolojisinde merkezi bir yere sahip olan epoché yöntemi, doğal tavırla elde edilen tüm ön varsayımlar, önyargılı düşüncelerin askıya alınmasını ifade eden bir yöntemdir. Bu yöntem, bireyin zihinsel süreçlerine dışsal etkilerin ve yanlış akıl yürütmelerin müdahalesi olmaksızın, saf bir bilinç deneyimi yaşamasını mümkün kılmaktadır. Felsefi danışmanlık, epoché yöntemi aracılığıyla bireyin bu önyargılı düşüncelerini askıya almasını sağlayarak danışanın, içsel varoluşuna doğru gerçek bir yolculuğa çıkmasını, daha derin bir öz farkındalık ve içsel açıklık kazanmasını amaçlamaktadır. Bu çalışmada, epoché yönteminin felsefi danışmanlıkla nasıl bir iş birliği içinde kullanıldığı ve bireyin öznel deneyimlerine ulaşma sürecinde nasıl bir rol oynadığı ele alınacaktır. Bu sayede, danışan, kendi iç dünyasında apaçık bir farkındalık geliştirerek, kendi benliğine dair derinlemesine bir anlayışa sahip olması beklenmektedir. Bu çalışma uygulamalı bir veri toplama kullanılmadan, nitel araştırma ile gerçekleştirilen, kuramsal çözümleme yaklaşımının benimsendiği ve yazılı kaynaklardan elde edilen bilgilerle sınırlı tutulmuş betimsel bir araştırmadır.

Anahtar Kelimeler: Felsefi Danışmanlık, Sağaltım, Époche, İyileşme, Husserl

Atıf Bilgisi

Akcan, Ceylan (2025). "Epoché Yöntemi ile Felsefi Danışmanlık/Sağaltım". *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (2), s. 33-53.

https://doi.org/

Geliş Tarihi	23.06.2025
Kabul Tarihi	04.10.2025
Yayım Tarihi	31.12.2025
Yazar Katkı Oranı	%70 - 30
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Etik Kurul İzni	Araştırma gerçekleştirilirken herhangi bir veri toplama işlemi yapılmamıştır. Bu nedenle etik kurul iznine gerek duyulmamıştır
Benzerlik Taraması	Yapıldı – intihal.net
Etik Bildirim	contact.alfarabi@iksad.org.tr
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY- 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

PHILOSOPHICAL COUNSELLING/ HEALING WITH THE EPOCHÉ METHOD

Ceylan AKCAN | 0000-0002-1922-7411 | cyln.akcan@gmail.com

Akdeniz Universty, Antalya, Turkey

Şahin FİLİZ | 0000-0002-4249-2221 | karabagsahin@gmail.com

Akdeniz Universty, Faculty Of Letters, Department Of History Of Philosphy, Antalya, Turkey

Abstract

This study explores the application of the phenomenological epoché, a method that occupies a central position in 19th-century philosophy, within the field of philosophical counseling and therapy. Philosophical counseling, drawing upon the resources of philosophical inquiry, is a practice designed to promote the well-being of individuals who do not exhibit clinical levels of mental or emotional distress, and to sustain this state of flourishing. It offers individuals the opportunity to engage in self-discovery, to approach their problems through diverse philosophical perspectives, and to access the essence of their own consciousness. Among the methods employed in this context is the phenomenological epoché. In Husserl's phenomenology, epoché serves as a pivotal technique, requiring the suspension of presuppositions and prejudiced assumptions inherent in the natural attitude. This process allows individuals to experience consciousness in its pure form, free from external influences and faulty reasoning. Through the practice of epoché, philosophical counseling facilitates the client's suspension of biased thoughts, enabling a genuine journey toward inner existence and fostering deeper self-awareness and clarity. Accordingly, this study examines how the epoché method operates in conjunction with philosophical counseling and the role it plays in accessing subjective experience. It is anticipated that such an approach can lead clients to cultivate transparent awareness within their inner world and achieve a profound understanding of the self. Methodologically, the study adopts a qualitative, theoretical framework; it does not involve empirical data collection but is limited to a descriptive analysis grounded in existing literature.

Keywords: Philosophical Counseling, Healing, Époche, Healing, Husserl.

Citation

Akcan, Ceylan (2025). "Phılosophıcal Counsellıng/Healıng Wıth The Epoché Method". *Al-Farabi International Journal Of Social Sciences*, 10 (2), s. 33-53.

https://doi.org/

Date of Submission	23.06.2025
Date of Acceptance	04.10.2025
Date of Publication	31.12.2025
Author Contribution	%70 - %30
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Ethics Committee Permission	No data collection was carried out during the research. Therefore, ethics committee permission was not required
Plagiarism Checks	Yes – intihal.net
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	contact.alfarabi@iksad.org.tr
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-4.0.

Giriş

Felsefe, bireysel deneyimlerden yola çıkarak varlık, bilgi ve değer üzerine sistematik düşünme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Cevizci, 2005: 683). İnsan yaşamında anlam arayışı, değer yargıları ve bireysel kimliğin oluşumuna etki eden unsurlar, felsefe tarihinde daima sorgulanan temel meseleler arasında yer almıştır. Bu sorgulamalar, bireylerin karar verme süreçlerinde dogmatik kabullerle ya da sınırlı perspektiflerle hareket etmesini engelleyerek, yaşamla ilgili farkındalıkların öznel bir düzlemde daha derinlemesine analiz edilmesini mümkün kılmaktadır (Afşar, 2008). 19. yüzyıl düşünürlerinden Edmund Husserl de çağının pozitivist yaklaşımının yetersizliklerine dikkat çekmiş ve felsefeyi kesin bilgiye ulaşabilen bir disiplin hâline getirmek amacıyla fenomenolojik yöntemini geliştirmiştir (Zahavi, 2003: 66). Husserl, bu yöntemle, öznel deneyimlerin yapısal çözümlemesine odaklanarak bilinç olgusunu sistematik biçimde incelemeyi hedeflemiştir (Moran, 2000: 4). Bu yönüyle fenomenoloji, yalnızca felsefeyi bilimsel bir temele oturtma çabası değil, aynı zamanda bilinçte açığa çıkan deneyimlerin özünü, yani deneyimin anlam yapısını araştırma girişimi olarak tanımlanmaktadır. Husserl'in fenomenomolojik yöntemle ulaşmak istediği temel amacı, "şeylerin kendisine dönmek" ilkesiyle, tüm önyargı ve ön kabullerden arındırılmış bir farkındalık düzeyinde bilinç deneyimlerini doğrudan kavramak olmuştur. Bu doğrultuda, nesnelere yönelen bilinç eylemlerinin ardındaki anlam yapısını açığa çıkarabilmek için epoché olarak bilinen yargıyı askıya alma veya paranteze alma yöntemini geliştirmiştir (Smith, 2007: 242). Bu yöntem Husserl'in fenomenolojisinde temel bir kavram olup, bilinç deneyimlerini önyargılardan arındırarak bilinci özsel yapılarıyla incelemeyi öncelemektedir. Böylelikle fenomenoloji, bilincin içerdiği anlamları açıklığa kavuşturmayı amaçlayan, özne-nesne ilişkisini yeniden düşünmeye çağıran bir yöntem olarak felsefi geleneğe önemli bir katkı sunmuştur.

Epoché yöntemi, tarihsel kökeni itibarıyla Antik Yunan şüpheci düşüncesine dayanmaktadır. Şüpheciler, insanın duyuları ve aklının sınırlılıkları nedeniyle gerçekliğin tam bilgisini elde etmenin mümkün olmadığını, görünüşlerin ötesindeki hakikate kesin olarak ulaşmanın imkânsız olduğunu savunan düşünürlerdir (Arslan, 2010: 425). Şüpheci filozoflara göre, öznel yargılara ve kişisel kabullere dayanan herhangi bir olgunun iyi ya da kötü olduğuna dair kesin bir yargıya varmak mümkün değildir (Çankı, 2021: 1360). Bu nedenle, belirli bir konuda nihai bir hüküm vermekten kaçınmak, bilimsel ya da felsefi niteliğin yanında ahlaki, toplumsal ve dini meseleler açısından da geçerli bir tutum olarak görülmüştür (Arslan, 2010: 443). Pyrrhon şüpheci

filozoflar arasında epoche kavramı üzerinde duran ve bu kavramın sunmuş olduğu yargısızlığı savunan düşünürdür. Pyrrhon'a göre insanın mutlu olabilmesi için kendisine üç soru sorması gerektiğini belirtmektedir. Bu sorulardan ilki "şeylerin doğası nedir? İkincisi "onlara karşı nasıl bir tutum izlemeliyiz?" ve son olarak da "bu tutumun bizim açımızdan sonucu ne olacaktır?" sorularıdır. Bu sorulara şeyler kendileri hakkında bilgi sahibi olmamız bakımından ardında bir ayrım yapılamaz, üzerinde karar verilemez, ölçülemez bir doğaya sahip olduklarını ve şeylerin doğası böyle olduğundan dolayı onlar hakkında hiçbir yargıda bulunmamak (epoche) gerektiğini belirtmektedir (Arslan, 2010, s. 440). Epoche kavramı Pyrrhon kesinlik arayışının yerine sorgulama ve tartışma kültürünü koyarak, felsefi düşüncede *epoché*'nin erken izlerini ortaya çıkarmıştır. 20. yüzyılda ise Edmund Husserl, bu yöntemi fenomenolojik yaklaşımın merkezine yerleştirmiştir. Husserl'in fenomenolojisinde epoché, paranteze alma yöntemi olarak da bilinen bir yöntem olup, bireyin doğal tavırda sahip olduğu tüm inanç, varsayım ve kabulleri bilinçli olarak askıya alması anlamına gelmektedir. Böylece dış dünyaya ilişkin genel yargılar paranteze alınarak, deneyimin bilinçte nasıl belirdiği araştırılabilir hâle gelmektedir (Husserl, 1983: 61). Bu yöntem, yalnızca gündelik yaşamda oluşmuş yargıların değil, aynı zamanda doğa bilimlerinin sunduğu açıklamaların da geçici olarak devre dışı bırakılmasını gerektirmektedir. Bu yönüyle epoché, felsefî sorgulamanın önyargılardan arındırılmış bir zeminde gerçekleşmesini mümkün kılmakta ve fenomenolojiyi salt spekülatif bir alan olmaktan çıkararak sistemli bir yaklaşım haline getirmektedir (Moran, 2000: 147).

Felsefi danışmanlık veya sağaltım, tam anlamıyla kurumsallaşmış bir tanıma sahip olmamakla birlikte, amacı ve yöntemleri açısından kendine özgü nitelikler taşıyan bir uygulama olarak tanımlanmaktadır (Lahav, 2001). Sağaltım ve danışmanlık kavramları, bu çalışmada birbirinin yerine geçecek biçimde ele alınacaktır. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, danışman ile danışanın birlikte yürüttüğü, danışanın belirlediği yaşam sorunlarına ilişkin düşünsel yapıları sorgulayan ve bu yolla sağaltıcı bir etki yaratmayı amaçlayan felsefi bir süreçtir (Padin, 2013: 27). Geleneksel anlamda yalnızca soyut düşüncelerle ilişkilendirilen felsefe, aslında bireyin gündelik yaşamını yönlendiren, etik tutumları şekillendiren ve yaşamın anlamına dair sorgulamalara rehberlik eden pratik bir etkinlik olarak da değerlendirilmektedir (Hadot, 1995: 35). Bu doğrultuda tarih boyunca çeşitli felsefi okullar, insanın iyi bir yaşam sürmesini mümkün kılacak ilkesel çerçeveler geliştirmiştir. Özellikle Stoacılık, bireyin karşılaştığı etik ikilemlerde yol gösterici olabilecek kazüistik rehberler sunarak, felsefeyi soyut bir sistem olmaktan çıkarıp günlük yaşantıda uygulanabilir kılmayı hedeflemiştir (Sellars, 2006: 107-135). Felsefi danışmanlık, bireyin etik ve psikolojik sorunlarını ele alırken felsefi

yaklaşımlardan yararlanılan, farklı yaşam tarzları arasındaki değer çatışmalarını çözümleyici bir çerçevede analiz etmeye dayalı bir süreçtir. Dürüstlük, çıkarsızlık ve bilişsel berraklık gibi ilkelere dayalı bir düşünme alanı olarak değerlendirilen bu yaklaşım, bireyleri sezgi ya da içgüdülerle değil, daha tutarlı ve eleştirel bir akılla düşünmeye yönlendirmektedir (Nussbaum, 2011).

Edmund Husserl'in fenomenolojisinde merkezî bir konuma sahip olan epoché yönteminin, felsefi danışmanlıkta nasıl işlevselleştirilebileceği ve danışan açısından nasıl bir düşünsel dönüşüm aracı olabileceği, literatürde yeterli düzeyde tartışılmamış konular arasında yer almaktadır. Danışanların düşünsel alışkanlıklarından sıyrılarak deneyimlerini nesnel bir düzlemde kavramalarına olanak sağlayan bu yöntemin, felsefi danışmanlık uygulamasından alınabilecek sonuçları nasıl etkileyebileceğine değinen çalışmaların nispeten az olması, bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Araştırmada felsefi danışmanlık uygulamalarında epoché yönteminden nasıl faydalanılabileceği ve danışana sunduğu düşünsel imkânlar araştırma literatürü çerçevesinde tartışılmıştır. Uygulamalı bir veri toplama kullanılmadan gerçekleştirilen bu nitel araştırma, kuramsal çözümleme yaklaşımının benimsendiği ve yazılı kaynaklardan elde edilen bilgilerle sınırlı tutulmuş betimsel bir araştırmadır. Bu çalışmanın amacı, felsefi danışmanlığı kuramsal bir düzlemde tartışmak ve alanın kavramsal sınırlarını ortaya koymaktır. Dolayısıyla, uygulamaya dönük somut örneklere, vaka analizlerine ya da ampirik verilere yer verilmemiştir. Bu makale, söz konusu uygulamaları doğrudan incelemese de, onlara kavramsal zemin sunarak ileride yapılacak ampirik çalışmalara teorik bir dayanak sağlamayı amaçlamaktadır.

Kuramsal Altyapı

Epoché

Fenomenoloji Edmund Husserl'in oluşturmuş olduğu bir sistem olup, fenomenlerin yani bilince görünen şeyin "verilmiş olan şeyin" incelenmesi anlamına gelmektedir (Lyotard, 2007: 9)[1]. Bu yaklaşım, dış dünyadaki fenomenleri sorgulama sürecini içerirken, aynı zamanda Husserl'in kendisinden önceki filozoflar ve düşünce geleneklerine alternatif bir yöntem geliştirme arayışının ürünü olarak özgün bir düşünme tarzını ortaya koymaktadır. (Husserl, 1995: 78). Husserl'e göre fenomenoloji, nesnelerin ve olayların değil, onların özlerinin (essentia) bilinçte nasıl deneyimlendiğini ve anlaşıldığını inceleyen bir felsefi yaklaşımdır. Bu yaklaşım, araştırmacının alışılmış doğal tavırdan farklı olarak, doğal tavra ait yargıları askıya aldığı ve özlere yöneldiği refleksiyonlu tutumla yürütülen bir yaklaşımdır (Ayan, 2021:

[1] Bu çalışmada yalnızca Husserl'in fenomenolojik yöntemi esas alınmıştır.

1). Bu doğrultuda Husserl için (1995: 11), felsefenin temel amacı, fenomenlerin özlerini kavramaya yönelik bir yönelimi içermektedir. Bu doğrultuda fenomenleri özsel boyutlarıyla ele alan fenomenoloji, diğer bilimlerden ayrı, bağımsız ve çok yönlü bir alan olarak ortaya çıkmaktadır. Fenomenoloji, nesnelerin ne olduğu değil, birey tarafından nasıl deneyimlendiği ve bilinçte nasıl ortaya çıktığı ile ilgilenen bir alandır. Fenomenolojinin temel kavramları, fenomenolojik yöntemin temelini oluşturmakta ve özellikle epochê (yargıyı askıya alma), intentionality (niyetlilik) ve özlerin betimlenmesi gibi kavramlar üzerinden bilinç deneyimlerinin araştırılmasını mümkün kılmaktadır. Husserl, bilincin nesnel ve bilimsel bir biçimde araştırılabilmesi için 'fenomenolojik indirgeme' (epoche) yöntemini geliştirmiştir. Bu yöntem, fenomenlerin rastlantısal ve değişken özelliklerine dair inançların geçici olarak askıya alınmasını sağlayarak, özün doğrudan kavranmasına olanak tanımaktadır (Mabaquiao, 2005: 25). Husserl fenomenolojisinin temel kavramlarından birini oluşturan ve bu çalışmada kurucu bir rol üstlenen epoché yöntemi, kökenini Antik Yunan felsefesinden almakta ve özellikle kuşkucu düşünce geleneği içinde şekillenmektedir. Yunanca epoché kelimesinden türeyen kavram, "durmak", "askıya almak" veya "paranteze almak" anlamına gelmektedir (Mabaquiao, 2005: 26). Antik dönemde Pyrrhoncu kuşkucular tarafından kullanılan bu terim, gerçekliğe ilişkin herhangi bir yargıya varmaktan bilinçli şekilde kaçınmayı ve zihinsel tutumun geçici olarak askıya alınmasını ifade etmektedir. Kuşkucular, bilgiyi mutlak hakikat olarak gören Stoacı yaklaşımı reddetmiş ve birbirine karşıt iddiaları destekleyen gerekçelerin çoğu zaman aynı ölçüde güçlü olduğunu öne sürerek yargının kesinliğinin temellendirilemeyeceğini savunmuşlardır (Byrd, 2023: 1). Böylece yargının askıya alınmasının yalnızca karar vermekten kaçınma olmadığı, aynı zamanda zihinsel karmaşadan arınmayı ve bilişsel bağımsızlığı mümkün kılan bir tutum olduğu ileri sürülmüştür (Tuominen, 2007: 273). Epoche kavramı, Pyrrhon'un kesinlik iddialarını sorgulama ve tartışma kültürüyle değiştirmesi sayesinde, felsefi düşüncede *epoché*'nin ilk izlerini ortaya koymaktadır.

20. Yüzyıl dünyasına gelindiğinde fenomenoloji geleneğinde *epoché* kavramı, tarihsel kökenlerinden aldığı anlamını koruyarak, özellikle Husserl'in çalışmalarıyla sistematik bir metodolojik bağlama oturtulmuştur. Özellikle Edmund Husserl tarafından yöntemsel bir ilke olarak yapılandırılmıştır. Edmund Husserl, epoche yöntemi ile doğal tavra ait olan tutumların bir kenara bırakılması gerektiğini ve bu tutumda kalmak yerine onu radikal bir şekilde değişime uğratmak gerektiğini belirtmektedir. Husserl bunun neden yapılması gerektiğini belirtmese de böyle bir değişimin mümkün olduğunu göstermeyi amaçlamaktadır (Lewis & Staehler, 2020: 31). Epoche yöntemi, bireyin, gerçekliğe ilişkin tüm doğal yönelimlerini, doğal tavrı ve önceden edinilmiş kabullerini bilinçli olarak geri çekmesi, devre dışı bırakması ve paranteze alınması

demektir. Bu yöntemle Husserl, deneyimi özüne uygun şekilde ve tarafsız olarak inceleyerek, bilincin özüne ulaşmayı amaçlamaktadır. Gerçekliğin apaçık var olduğuna dair tüm ön kabullerin geçici olarak geri plana alınması, söz konusu varlığın zihinsel etkinlikten dışlanması ve herhangi bir değerlendirmeye tabi tutulmamasıdır (Uygur, 1998: 13).

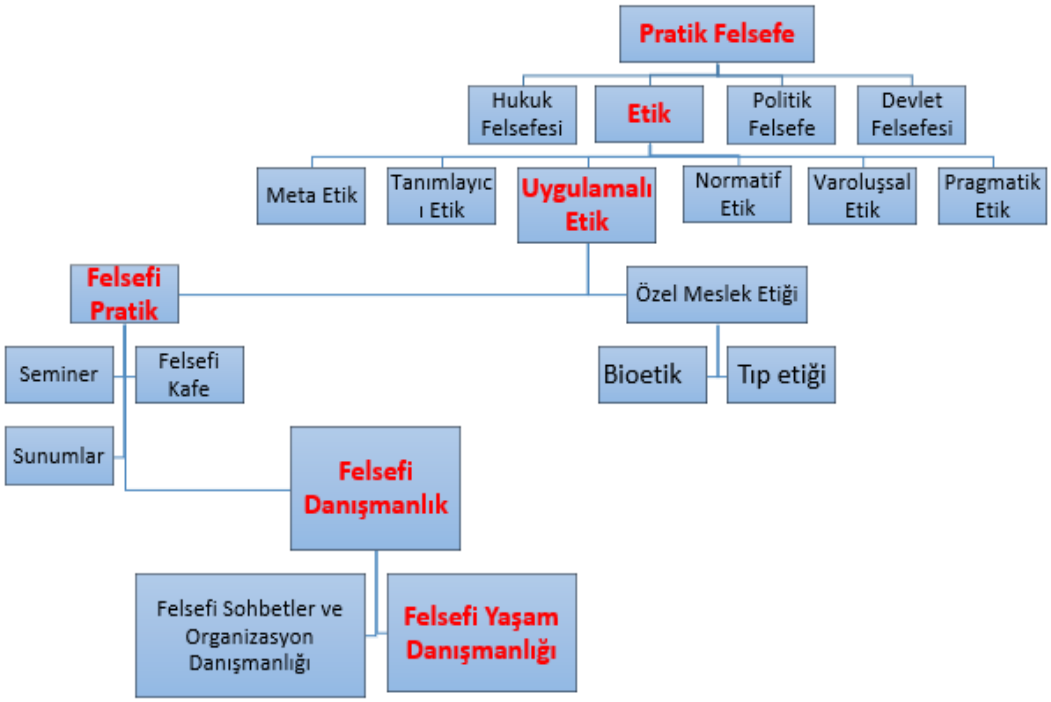
Epoche yönteminde felsefi olarak askıya alma ontolojik (dünyanın doğası, varlık ve gerçeklik hakkında hazır yargılar), epistemolojik (bilgi ve doğruluk anlayışı üzerine otomatik varsayımlar) ve bireysel değerler (normlar, etik yargılar ve kişisel inançlar)alanlarında gerçekleşmektedir. Bu süreç, doğal dünyaya ilişkin tüm inançların, alışkanlıkların ve kültürel temelli önyargıların bilinç düzeyinden geçici olarak uzaklaştırılmasıdır. Örneğin bir birey, önyargı olarak "Herkes yalnızca kendi çıkarını düşünür" inancına sahip olması ve yine aynı bireyin varsayım olarak "Sınavda düşük not alan herkes başarısızdır" olabilir gibi düşüncesi bu alana verilebilecek örneklerdir. Bunun yanında bilimsel kabullerinden biri "İnsan beyni tüm davranışları belirler" şeklinde olması ve bireysel olarak zihnindeki yargılarından bir de "Ben her zaman doğru karar vermeliyim" şeklinde örneklendirilebilir. Epoché yöntemi, bu tür önyargı, varsayım, bilimsel kabul, kişisel yargı ve değerleri bilinçli olarak askıya almayı ve böylece bireyin deneyimlerine, önyargılardan bağımsız olarak yönelmesini sağlamaktadır. Bununla bilincin, deneyimin kendisine yönelmesi ve fenomenin özünü dolaysız biçimde kavraması hedeflenmektedir (Akarsu, 1975: 185). Algının ve düşüncenin, dışsal etkilerden yalıtılmış şekilde işlemesi ancak söz konusu askıya alma süreciyle mümkün olabilmektedir. Gerçekliğin herhangi bir yönüne dair varsayımların ya da yargıların sürece dâhil edilmemesi, fenomenlerin doğrudan sezgisel verilere dayanarak kavranmasını kolaylaştırmaktadır. Bu bağlamda epoché, bilincin yapısını ve yönelimini dönüştüren temel bir yöntem olarak fenomenolojik araştırmalarda işlevsel hale getirilmiştir (Mabaquiao, 2005: 26). Husserl'in fenomenolojik epoche yöntemi, önyargıları ve ön kabulleri bilinçli olarak askıya alma sürecini ifade etmesi, felsefi sağaltıma uyarlanması bakımından son derece önemlidir. Çünkü söz konusu bu yöntem, bilinç ve deneyimin saf hâline ulaşmasını sağlayan bir zihinsel disiplin niteliğindedir. Bu zihinsel disiplini insanlara kazandırmak oldukça güç bir durum olsa da bu disiplinin insan yaşamındaki gerekliliği apaçık ortadadır. Bunu bir örnek ile açıklamak gerekirse, bir bireyin "başarısızlık her zaman olumsuzdur" gibi bir önyargıya sahip olduğunu düşünelim. Bu önyargılar bireyde bir dünya görüşü, zamanla bir gerçeklik olarak yer edinmektedir. Birçok insan bu önyargılar ile düşünce biçimini şekillendirmekte ve diğer insanları bu yargılar üzerinden değerlendirmektedir. Örnekte gösterilen "başarısızlığın daima olumsuz" bir durum olduğuna inanan ve bununla yaşayan her bireyin sağlığını korumakta ne kadar güçlük yaşayabileceğini tahmin edilebilir. Ancak bu çalışmada

önerilen ve insanların zihinsel disiplini kazanmalarını öngören bu yöntem, bireyin başarısızlık ile ilgili tüm yargılarının bilinçli olarak askıya alması gerektiğini önermektedir. Kişi bunu bilinçli bir şekilde gerçekleştirdiği takdirde yani başarısızlığı otomatik olarak kötü veya değersiz olarak değerlendirmeyi bıraktığında, başarısızlık ile ilgili tüm yargılarını bir kenara koyacaktır. "Başarısızlık her zaman olumsuzdur" düşüncesine yöneldiğinde, kişi başarısızlık deneyimini olduğu gibi gözlemlemeye başlayacaktır. Kendi duygularını, düşüncelerini ve bedensel tepkilerini ön yargısız bir şekilde fark etmeye başlayacaktır. Farkına varma sürecindeki bu deneyim ve bilinç akışı dikkatle analiz edilir. Böylece yeni bakış açıları keşfedilir. Başarısızlığın olumsuz bir deneyim olmaktan ziyade, başarısızlığın bir öğrenme fırsatları, duygusal tepkiler ve bireysel anlam yaratma süreçlerini ortaya koymayı sağladığı fark edilir. Felsefi danışmanlık düşünülmeyeni düşünme fırsatı sunarak, epoche yöntemi ile önyargılar üzerinde yeniden düşünmeyi ve fenomenin özsel yapısını anlamayı mümkün kılar. İşte bu ve benzeri örnekler, Epoche'nin kazandırdığı zihinsel disiplinin felsefi sağaltım alanında uygulanmasının son derece verimli olduğunu göstermektedir. Bu yöntem aynı zamanda mevcut önyargılar ve kültürel önyargılar bir kenara bırakılarak danışanın kendi öznel deneyimlerini tarafsız bir şekilde gözden geçirilmesine yardımcı olacaktır. Bu nedenle Husserl'in fenomenolojik epoche yöntemi, önyargıları askıya alarak bireyin öznel deneyimini saf hâliyle incelemeyi mümkün kılmakta ve felsefi danışmanlık alanında önemli bir katkı sunmaktadır.

Felsefi Danışmanlık/Sağaltım

Felsefi danışmanlık, çağdaş felsefede giderek önem kazanan ve felsefi birikimin pratik yaşama uygulanmasını amaçlayan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşımın kurumsal temeli, Achenbach'ın 1982'de "Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis" (Uluslararası Felsefi Uygulama Topluluğu)nu kurmasıyla atılmıştır. Achenbach felsefi danışmanlığı, yaşamın anlamını sorgulayan, sorunları karşısında endişe duyan, kendini düşünsel olarak sıkışmış hisseden ve varoluşsal belirsizlik ya da yetersizlik duygularıyla başa çıkmakta güçlük yaşayan bireylerin, yaşadıkları içsel karmaşayı felsefi sorgulama yoluyla anlamlandırmalarına ve bu süreci aşmalarına imkân tanıyan bir danışmanlık biçimi olarak tanımlanmaktadır (Achenbach, 2010: 15). Felsefi danışmanlığın bir diğer temsilcisi Ran Lahav'a göre felsefi danışmanlık, bireyin yaşamı daha derinlikli kavrayabilmesi amacıyla, dogmatik düşünceden uzak, açık uçlu ve sorgulayıcı bir felsefi düşünme süreci aracılığıyla ilham verici fikirlerle dönüşüm yaşamasını hedefleyen eğitim temelli bir danışmanlık yaklaşımıdır (Lahav, 2013: 86). Bu tanımlardan hareketle felsefi danışmanlığın, bireyin yaşamında var olan sorunların, felsefenin birikiminden yararlanarak, bireyin yaşamına

uygulanmasını öngören bir danışmanlık türü olduğu söyleyebiliriz. Felsefe çoğunlukla teorik bir disiplin olarak görülse de, onun pratik yaşama sunduğu katkılar tartışılmaz bir gerçektir. Günümüzde giderek önem kazanan felsefi danışmanlık, bu katkıların somut bir yansıması olarak ortaya çıkmakta ve farklı disiplinler altında şekillenmektedir. Bu disiplinler aşağıdaki tabloda açıkça gösterilmektedir.



Şekil 1. Felsefi Danışmanlığın Felsefi Disiplinlerle İlişkisi (Wahler, 2013: 90).

Görselde görüldüğü üzere, felsefi danışmanlık, felsefenin farklı alt disiplinlerini referans alarak bireylerin yaşamlarının anlamını, amaçlarını ve değerlerini sorgulamalarına imkân veren bir danışma alanıdır. Söz konusu disiplin, adalet, iyilik ve güzellik gibi etik kavramların bireysel anlamlarını keşfetmeye odaklanmaktadır. Buradan hareketle felsefi danışmanlığın temek fikri, insanların yaşamın anlamını bulma çabasına dayanmaktadır. Felsefi danışmanlık bu çabaya yardımcı olabilecek teknik ve yöntemleri kendi bünyesinde barındırmaktadır (Bor, 2024: 22). Felsefi danışmanlık, bireylerin temel inançları ve düşünce kalıplarını fark etmelerine ve bu düşüncelerin esnetilebilir, değiştirilebilir olduğunu kavramalarına destek olan bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Ran Lahav, felsefi danışmanlığın danışanın düşünsel yapılarını yeniden değerlendirmesine olanak tanıyarak kişisel çıkmazların çözümünde zihinsel açıklık ve farkındalık geliştirmeyi amaçladığını belirtmektedir. Lahav'ın "Eğitim Temelli

Yaklaşım" olarak adlandırdığı bu perspektif, felsefi danışmanlığı bireyin kendini, yaşamını ve değerlerini yeniden düşünmesi için açık fikirli bir sorgulama alanı sunan içsel bir eğitim süreci olarak tanımlamaktadır. (Lahav, 2013: 82). Marinoff, bu sürecin bireyin yaşamına ilişkin sorunları derinlemesine sorgulamasını mümkün kıldığını ve danışanın daha tutarlı ve esnek bir düşünme biçimi geliştirmesine imkân sağladığını belirtmektedir (Marinoff, 2004: 78). Marinoff'un Geliştirdiği PEACE modeli (Problem, Emotion, Analysis, Contemplation, Equilibrium) yaklaşımı, danışanın karşılaştığı problemleri çözmek amacıyla felsefi kavramlar ve düşünürlerin görüşlerinden yararlanmayı temel almaktadır. Bununla danışan, sistematik bir felsefi çözümleme sürecine tabi tutulmaktadır. Bu yaklaşım, problem çözme sürecine yönelik daha yapılandırılmış ve metodik bir yöntem sunmaktadır (Marinoff, 2004: 54-68).

Achenbach ise araştırmasında felsefi danışmanlığın, danışanın kendi inanç sistemlerini eleştirel bir gözle incelemesini teşvik ettiğini ve bu sayede yaşamsal sorunlara yönelik yeni perspektifler geliştirilmesine imkân tanıdığını ortaya koymaktadır. Geliştirdiği "Diyalojik Yaklaşım" felsefi danışmanlığın psikoterapiden farklı olarak, danışanla danışman arasında hiyerarşik olmayan, eşitlik temelli bir diyalog süreci esas alındığını göstermektedir. Burada nihai amacın, bireyin yaşadığı sorunları birlikte sorgulamak, düşüncelerini berraklaştırmak ve varoluşsal meselelerini felsefi bir bakış açısıyla anlamlandırmak olduğuna değinilmektedir. (Achenbach, 2010: 17). Bu çerçevede felsefi danışmanlığın, danışanın bilişsel ve varoluşsal süreçlerinde dönüşüm yaratarak, yaşam sorunlarının ele alınmasında kullanılan etkin bir yöntem olduğu söylenebilir. Bunun yanında felsefi danışmanlık, sorgulayıcı yöntemler aracılığıyla danışanın sahip olduğu ön kabullerle oluşan inançların, sistematik olarak irdelenmesi, danışanın mantıksal tutarsızlıklarını ve dayanıksız genellemelerini açığa çıkararak bilişsel yeniden değerlendirmesini sağlamaktadır. Kavram çözümlemesi (örneğin 'mutluluk', 'sorumluluk', 'anlam' gibi sık kullanılan ama muğlak kavramların ayrıştırılması), danışanın problemini tarif etme de önemli katkılar sunmaktadır. Danışmanlık sürecinde kavramsal analiz sorunların kolaylıkla ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Kavramlar, danışanın yaşam değerleri ve hedeflerinin açıkça ortaya koyarak, bu değer ve hedeflerin tartışılması, danışanın çatışan tercihleri arasında mantıklı bir dengenin kurulmasını sağlamaktadır. Böylece danışanın yalnızca ne düşündüğünü değil, aynı zamanda neden düşündüğünü ve bu düşüncelerin hangi eylemleri doğurduğunu da açıkça ortaya koymaktadır.

Epoché Yöntemi ile Felsefi Danışmanlık

Fenomenolojik Epoché'nin Felsefi Danışmanlıktaki Kullanımı

Fenomenoloji, genel anlamda fenomenlerin bilimi olarak tanımlanmaktadır. Fenomen kavramı Husserl'den önce yalnızca olaylar ve zaman-mekan bağlamında gerçekleşen olguları ifade etmek için kullanılmıştır. Husserl ile birlikte bu kavram, nesnel bir gerçeklik taşımayan ve fenomenolojik bir tutuma dayanan öz fenomenler olarak yeniden ele alınmıştır. Fenomenolojik tutum, doğal tavrın tam tersini ifade eden bir tutumdur ve Husserl, bu tutumun öğrenilmesi ve anlaşılmasının önemini vurgular. Fenomenolojinin temel hedefi, sezgisel temellerine geri dönerek mantıksal kavramların özünü açığa çıkarmaktır. Bu bağlamda Husserl, mantığın idealarını, kavramlarını ve yasalarını bilgi kuramsal bir açıklık ve kesinlik zeminine oturtmanın zorunlu olduğunu ileri sürmektedir (Husserl, 2001: 24). Bu nedenle Husserl, bu tutumun öğrenilmesi ve anlaşılmasının önemini vurgulamaya özen göstermektedir. Bu tavırla amaçlanan olay bilgisinden ziyade özsel bilgi elde etmektir. Bu özsel bilgiyi sağlamak için kullanılan yöntem ise *epoché* yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Husserl, 1995: 12). Epoche, Husserl'in temel kavramlarından biri olup doğal tavra ait tüm yargıların ve varsayımların geçici olarak bir kenara bırakılmasını veya paranteze alınmasını öngören bir yöntemdir. Husserl için doğal tavır, yaşam dünyası içinde bulunan bireyin içinde bulunduğu çevrenin kültürel yapısı, değerleri ve inançlarından oluşan bir tavırdır. Husserl yaşam dünyası içinde olan bireyin sürekli olarak çevresiyle aktif bir ilişki içinde olduğunu, buna bağlı olarak kendisini algılayan, hatırlayan, düşünen, hisseden ve arzulayan bir varlık olarak tanımladığını belirtmiştir (Husserl, 1983: 54). Bu tanım, bireyin sürekli olarak çevresiyle aktif bir ilişki içinde olduğunu ve bireyin bu dünyadaki varlığına anlam katan, davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini şekillendiren bir alan olduğunu göstermektedir. Husserl burada bireyin içinde bulunduğu ve benliğini şekillendiren bu yaşam dünyasıyla ilgili tüm verilerin epoche'ye uğratılması gerektiğini belirtmektedir. Husserl mutlak bilince bu şekilde ulaşılabileceğini savunmaktadır. Felsefi danışmanlık bağlamında bu durum, bireyin sahip olduğu düşünce, davranış ve duyguların yanlış veya eksik bir yaşam dünyasında şekillenmesi sonucunda, bireyin diğer insanlarla olan ilişkileri olumsuz bir şekilde etkilenebileceği yönündedir. Tam bu noktada insanların yaşamlarında onları rahatsız eden, mutsuz kılan veya çıkmaza sürükleyen inanışların, düşüncelerin ve söylemlerin bir sağaltım aracıyla iyileştirilmesi gerektiğini belirtmek gerekmektedir.

Felsefi danışmanlığa gelen bireylerin, günlük yaşamlarında düşünmeden takip ettikleri dar ve katı sınırları bulunan alışkanlıklara sahip olduğu bilinmektedir. Bu alışkanlıklar yılların etkisiyle inanç düşünce ve mutlak doğrulara dönüşebilmektedir.

Bu durumda olan insanlar, danışmanlık sürecinde takip ettikleri bu dar ve katı sınırlı alışkanlıklarını fark ettikleri an çoğu zaman onlar için bir şok etkisi yaratmaktadır (Lahav, 2013: 88). Çünkü yıllarca bilinen çoğu doğruya darbe indirilmiş gibi bir his yaşamaktadırlar. Bu oldukça zor ve sindirilmesi güç bir durum olabilmektedir. Ancak zamanla kendi dar dünya görüşünü anlamak bazı insanlar için nefes niteliğine bürünmektedir. Bu nedenledir ki felsefi danışmanlık, danışanların hapsedildikleri dar dünya görüşünü anlamalarına yardımcı olmayı, yaşamlarını zenginleştirmeyi ve hayatın taşıdığı subjektif anlamı derinleştirmeyi amaçladığı söylenebilir. Lahav için felsefe, anlamlı bir yaşamın ne olduğu, gerçek aşkın ne olduğu ve ahlaki açıdan neyin doğru neyin yanlış olduğu gibi temel yaşam meselelerini araştıran bir alandır. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, bireyi iç dünyasında kaliteli yaşama doğru yönlendirmeyi amaçlayan felsefi gelenekleri yeniden canlandırma girişimi olarak tanımlanmaktadır (Lahav, 2013: 83).

Bireyler, günlük yaşamlarında karşılaştıkları olayları yalnızca kendi perspektiflerinden değerlendirdikleri için hatalı sonuçlara ulaşmakta ve bu yargıların mutlak gerçek olduğuna inanmaktadır (Solomon, 2023: 313). Olayları bütüncül bir yaklaşımla ele almak yerine sadece parçalarına odaklanmak insanı körleştirebilmektedir (Husserl, 1983: 62). Bireyler çoğu zaman hayata geniş ve özümseyici bir bakış açısıyla değil, dar ve pragmatik bir bakış açısına sahip olma eğilimindedirler. Bu durumda ruhun doğuştan sahip olduğu doğru bilgileri ortaya çıkarmak ve zihni bu dar kapsamlı bakış açısından arındırmak gerekmektedir (Dürüşken, 2020: 13). Epoche yöntemi, zihni kapatmak yerine açmayı, dogmatik düşüncelerle insanların beynini etkilemek yerine hayatı daha derinlemesine anlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntem, fikirlerin nasıl olumlu bir şekilde kullanılacağını öğreten bir sanattır. Bunun önemli bir yolu da felsefi düşünme becerisidir. Husserl'e göre, içinde yaşanılan doğal dünya, doğal bakış açısıyla hiç sorgulanmamıştır dolayısıyla dünyanın varlığını yargılamak mümkün değildir. Ancak fenomenolojik epoche yöntemiyle, bu bakış açısında radikal bir değişime gitmek mümkündür. Epoche tam olarak bu değişimi yaratmaktır (Solomon, 2023: 316). Bu değişim felsefi danışmanlık veya felsefi sağaltımla birebir örtüşmektedir. Çünkü felsefi danışmanlıkta doğası gereği, dogmatik ve tek taraflı düşünmekten kaçınmaya çalışarak, kabul edilmiş varsayımları sorgulayarak, temel yaşam sorunlarının kökenini incelemeye çalışan açık uçlu ve açık fikirli bir araştırma sürecidir (Lahav, 2013: 86). Yani epoche'nin yaratmak istediği değişimi yaratmayı amaçlayarak, eleştirel düşünme biçimiyle yeniden düşünmeyi sağlamaya çalışmaktadır.

Eleştirel düşünme yaklaşımı temelinde felsefi danışmanlık, akıl yürütme yoluyla kendini inceleme veya eleştirel düşünme gibi çeşitli amaçlar için kullanılabilmektedir. Eleştirel düşünme öncelikli olarak bireyin problemini tanımlamasına ve bu problemi çözmeye çalışmasına yardımcı olmaktadır. Eleştirel düşünme yoluyla danışman, bireyin kendi iyiliği için kendini anlamaya çalışmasını, kendi dünyasını zenginleştirmesini ve danışanın gizli varsayımlarını ortaya çıkararak, bunlardan sıyrılmasını sağlamaktadır. (Lahav, 2013: 84). Felsefi danışmanlık süreci, kişisel bir sorunu çözme girişiminin ötesinde, daha büyük bir bilgelik ve anlama doğru kişisel bir yolculuk olarak görülmektedir. Bireylerin bilgiyle donatılması, düşünme becerilerinin geliştirilmesi ve deneyimlerine atfettikleri anlamın derinleştirilmesi bu yöntemin odaklandığı temel noktaların başında gelmektedir. Felsefi danışmanlık, insanları yalnızca bilgiye sahip bireylere dönüştürmeyi amaçlamakla kalmayıp, sahip oldukları bilgiyi anlamlı bir şekilde nasıl kullanabileceğini öğretmeyi amaçlamaktadır.

Felsefi danışmanlık süreci, kişisel bir sorun çözüldüğünde sona ermeyen, aksine asla bitmeyen ve sürekli devam eden bir süreçtir. Amacı, danışanların dünyasını basitleştirmek yerine zenginleştirmek, kişisel sorunlarını çözmek yerine sorunsallaştırmaktır (Lahav, 2013: 85). Sorunsallaşan her problem, farklı bakış açıları geliştirmeye, derinlemesine düşünmeye ve alternatif çözüm yollarını keşfetmeye olanak tanımaktadır. Bu durum felsefi bir sorgulama sürecini oluşturmaktadır. Felsefi danışmanlık felsefi sorgulama sürecinin insan yaşamında aktif rol almasını öngören bir danışmanlıktır. Buradan hareketle epoche yöntemi de insanın sahip olduğu önyargılar, ön kabuller ve varsayımlardan bilinçli bir şekilde uzaklaşmasını amaçlayan bir yöntemdir. Bu yöntem, bireylerin dünyayı daha saf, dolaysız ve daha net bir şekilde deneyimlemesini sağlamaktadır. Felsefi danışmanlık ise danışanın düşüncelerini, değerlerini ve yaşam sorunlarını ele alırken tam da bu türden bir tutuma ihtiyaç duymaktadır. Çünkü danışmanlığa gelecek olan çoğu bireyin, sorunlarını belirli düşünce kalıpları, toplumsal beklentiler veya kişisel önyargılar çerçevesinde tanımlayacağı bilinen bir gerçektir. Dolayısıyla epokhê'nin danışmanlık sürecine dâhil edilmesi, danışanın düşüncelerini askıya alarak onları yeniden gözden geçirmesine yardımcı olacaktır. Bu durum bilişsel düzeyde bir açıklık sağlamakla birlikte, varoluşsal kaygıları yeniden değerlendirmesini ve sorunların ardındaki anlam katmanlarını keşfetmesine de destekleyecektir.

Epoche yöntemi, Husserl fenomenolojisinde doğal tavrın genel kabullerini değiştirmek ve dönüştürmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Ancak bu durum tüm kabullerin tamamen terk edilmesi anlamına gelmemektedir. Paranteze alma, yani önyargıları askıya almak, bireyin daha açık bir şekilde dünyayı ve kendisini

gözlemlemesini sağlamaktır (Eyim, 2006: 32-33). Felsefi danışmanlık açısından bu tanım, danışanın mevcut düşünce biçimlerini ve inançlarını sorgulamasına, bunları geçici olarak "paranteze almasına" ve böylece daha derinlemesine bir anlayış geliştirmesini sağlamaktadır. Felsefi danışmanlığa gelen her danışan kendi hayatına dair belli kabullerle gelmektedir. Bu kabuller belirli düşünce kalıpları, değerler veya yaşam anlayışlarıdır. Danışanın bu kabulleri sorununu fark etme ve kendine dair sorgulamalarında sınırlayıcı olmakta veya kişinin içsel çatışmalarını, belirsizliklerini anlamasını engelleyebilmektedir. Epoche yöntemi, danışanın bu kabullerini geçici olarak askıya almayı veya bu kabulleri bir kenara bırakmayı önermektedir. Bu gerçekleştirildiği takdirde yani danışan epoché yöntemini başarılı bir şekilde uyguladığında, daha önce fark etmediği, derin anlamlar ve yeni perspektifler keşfetme fırsatı bulacaktır. Danışan, kendi yaşam deneyimlerinden gelen bilgilerini ve değerlerini, daha geniş bir anlayışa oturtarak gözden geçirme şansı yakalamış olacak ve daha açık, derin ve farkındalıklı bir şekilde bilgelik yolunda önemli bir adım atmış olacaktır. Bu farkındalığın oluşma süresi tamamen felsefi danışman ve danışan tarafından belirlenen bir durumdur. Danışan yılda bir defa veya ayada bir defa görüşmek isteyebilir. İçinde bulunduğu çıkmazların niteliğine göre şekillenen ve sıklığı iki tarafça belirlenen bir süreçtir. Ancak felsefi danışmanlık seansları ortalama bir saat sürmekle birlikte, tartışma ve diyalog odaklı ilerlediğinden bu süre daha da uzayabilmektedir. Seans süresinin esnek olması, danışanın kendini daha özgürce ifade etmesine imkân tanırken, süre kısıtlamaları ifadenin sınırlı kalmasına ve görüşmenin verimliliğinin azalmasına yol açabilmektedir. Burada felsefi danışman, felsefe alanında belli bir düzeyde eğitim alan (en az yüksek lisans), felsefi bilgi ve profesyonel bir şekilde kullanan kişidir. Bir felsefi danışmanın, diyalog kullanımı, uygun soruların kullanımı, felsefi terimlerle bir sorunu dinleme ve yorumlama, mantık kullanımı, felsefeden bazı kavramları, metinleri veya teorileri gündeme getirme gibi yetilere sahip olması gerekmektedir. Bunların yanında felsefeden örnekler kullanma, bazı felsefi metinleri açıklama, danışmanlıkta empati ve yaratıcılık gibi özelliklere de sahip olması ayrıca önem arz etmektedir (Hațegan, 2024: 8). Danışan ise yaşamın belli bir bölümünde karşılaştığı sorunları, varoluşsal problemleri, kimlik krizlerini ve değer çatışmalarını felsefi bir sorgulama alanına taşıyan kişidir. Felsefi danışmanın amacı, danışmanlığa gelen bireyin, dünya ve yaşam üzerinde onu hasta etmeye iten duygu ve düşünceler üzerinde durarak, onların analiz edilmesi, tartışılması ve sorgulanmasını sağlamaktır. Ancak danışanın psikiyatrik düzeyde bir sorun yaşadığı fark edildiğinde ya da felsefi tartışmadan önce çözülmesi gereken temel problemler bulunduğunda, danışanın bir psikoloğa yönlendirilmesi daha uygun olacaktır. Burada felsefi danışman ve danışan arasında diyalog şeklinde sorgulayıcı ve eleştirel bir süreç işlemektedir. Bu özellik felsefi danışmanlığı diğer danışmanlık türlerinden ayrıştıran bir yöndür. Felsefi

danışmanlıkta danışman, danışanın düşüncelerini doğrudan onaylamak veya reddetmek yerine, sorular ve kavramsal çözümlemeler aracılığıyla danışanın kendi düşünsel süreçlerini derinleştirmesine yardımcı olmak için birçok felsefi yöntem kullanmaktadır. Bu sorgulama sürecinde felsefenin önemli yöntemlerinden biri olan epoché yöntemi de felsefi danışmanlık alanında kullanılabilecek bir yöntemdir. Fenomenolojik epoché, bir bireyin duygusal deneyimlerini daha derin bir düzeyde incelemesine olanak tanımaktadır. Danışan, duygusal tepkilerini yalnızca "ne" olduğunu değil, "nasıl" hissettiğini, duygularının ne tür düşüncelerle şekillendiğini keşfetmeyi sağlamaktadır. Düşünceler, hayatımızı şekillendiren en güçlü etkenlerden biridir. Zihnimiz ve bilincimiz, düşünce yapımız aracılığıyla biçimlenmekte ve olaylara bakış açımız, yorumlarımız ve algılarımız belirlemektedir. Felsefi danışmanlık, bireyin düşünce dünyasını anlamasına, sorgulamasına ve daha bilinçli bir farkındalık geliştirmesine yardımcı olarak anlamlı bir yaşamın nasıl mümkün olabileceğini araştırmaya yardımcı olmaktadır. Çünkü felsefi danışmanlık, bireyin düşüncelerini temellendirmesini, nedenleri keşfetmesini ve en iyi nedenlerin onu götürdüğü yere ulaşmasını amaçlayan bir süreçtir (May, 2022: 30). Felsefi danışmanlık, bireyin yaşamında var olan sorunların çözümlemesini sağlamakla birlikte bireyin varoluşsal ve bilişsel farkındalığını artırmasını da yardımcı olmaktadır. Bu durum, bireyin düşünce yapısının sistematik olarak incelenmesinin önemini ortaya koymaktadır. Ancak burada psikoloji ile felsefi danışmanlık alanının bir ayrımını ortaya koymak gerekmektedir. Çünkü bu iki alan, her ne kadar bireylerin yaşam sorunlarını ele almaya yönelik olsalar da, amaç, yöntem ve odak noktaları bakımından birbirinden farklı alanlardır. Psikolojik danışmanlık, genellikle terapi, psikolojik testler ve birçok yöntem ile danışanın davranışlarını, duygu durumunu ve psikolojik işlevini iyileştirmeyi amaçlamaktadır. Felsefi danışmanlık ise felsefi teknik ve yöntemlerle bireyin değerlerini ve düşünsel süreçlerini iyileştirmeyi amaçlamaktadır. Bunu yaparken problemi doğrudan çözmek yerine düşünsel ve varoluşsal bir farkındalık yaratarak, problemi sorunsallaştırarak çözmesine yardımcı olmayı tercih etmektedir. Bununla felsefi danışmanlık, psikolojik tedaviden ziyade bireylere yeni perspektifler kazandırarak analizci ve sorgulayıcı bir zihin yapısına sahip olmasını sağlamaktadır.

Felsefi danışmanlıkta bireyin düşünce yapısını incelemek kritik bir adımdır, çünkü düşüncelerimiz, duygularımızı, davranışlarımızı ve inançlarımızı şekillendirmektedir. Örneğin, "Bugüne kadar bekâr kaldım, bu da artık kimseyle evlenemeyeceğim anlamına gelir" (Köroğlu, 2019: 21) gibi bir düşünce, bireyin duygusal ve davranışsal tutumlarını etkileyebilmektedir. Felsefi danışmanlık, bu tür bir düşüncenin geçersizliğini göstermek adına danışanın evlilikle ilgili olumsuz inançlarını epoche'ye uğrattığında "bugün evli olan her birey bir zamanlar bekârdı ve bir noktada evlendiler" gibi bir

çıkarımla, düşünce hatalarını farkına vardırabilmektedir. Bu süreç, danışanın öznel deneyimlerini sorgulamasına, daha açık ve esnek bir bakış açısı geliştirmesine olanak tanımaktadır. Burada felsefi danışmanlığın psikolojik danışmanlık arasında belirgin bir fark ortaya çıkmaktadır. Felsefi danışmanlık yukarıdaki örnekten hareketle felsefenin bünyesinde yer alan yöntem ve görüşleri danışanın sorunlarını çözmede kullanan bir alandır. Herhangi bir psikolojik yöntem kullanma veya bir tedavi uygulama gibi bir durum söz konusu değildir. Gerekli görüldüğü takdirde gelen danışanı, psikoloğa yönlendirmekten geri kalmamaktadır. Buradan hareketle psikolog dururken neden bir felsefi danışmana başvurulur sorusuna Lou marinoff şu cümleleriyle cevap vermektedir.

"Hepimiz psikolojik yüz taşırız, ancak fazlalıklardan kurtulmak için felsefi danışmanlık gerekebilir." Ve devam eder: "felsefi danışmanlık akıllılar için bir tedavidir. Psikoloji ve psikiyatrinin büyük bölümü görünürdeki herkesi ve her şeyi hastalıklılaştırmaya yönelmiştir." (Marinoff, 2004: 24)

Bu açıklamalardan hareketle felsefi danışmanlık, hasta olmayıp, yaşamında var olan sorunlarla baş etmede zorluk yaşayan ve bunların üstesinden gelemeyen insanların başvurduğu bir danışmanlık türüdür. Felsefi danışmanlığa gelen bireyler sağlıklı, sorunlarını felsefi olarak tartışmaya açık olan bireylerdir. Buna karşılık, psikolojik danışmanlık genellikle danışanın duygusal ve davranışsal durumlarına odaklanarak, bireyin kaygı, stres veya davranışsal örüntüleri üzerinde bir müdahale sağlamaktadır. Buradan hareketle bu iki alan kullandığı yöntem ve odaklandığı alanlar bakımından birbirinden ayrışmaktadır. Ancak yine bu iki alan, biri (PD) danışanın duygusal işleyişini desteklerken, diğeri (FD) duygusal tepkilerin dayandığı kavramsal ve değer temellerini açığa çıkarması ile birbirini tamamlayıcı işlevler de görebileceğini belirtmek gerekmektedir.

Özetle epoché yöntemi, fenomenolojik bir bakış açısına sahip olmamızı sağlayan, bilincin şeyler hakkındaki tüm yargıları, askıya almak anlamına gelmektedir. Bununla amaçlanan, nesnelerin ne olduğu sorusundan ziyade, nesnelerin nasıl deneyimlendiği ve bu deneyimlerin nasıl bilince taşındığı ile ilgilenmektedir. Örneğin, bir ağacın algısını araştıran fenomenolojik bir çalışma, ağacın gerçek varlığını veya var olup olmadığını sorgulamak yerine, bireyin ağacı nasıl algıladığını ve nasıl bildiğini anlamaya yöneliktir (Solomon, 2023: 319). Yani bireyin deneyimlerine odaklanmaktadır. Buradan hareketle fenomenolojik yaklaşım ve felsefi sağaltım, bireyin dış dünya ile ilgili düşüncelerini irdeleyerek, olay ve olguların nesnel varlığı yerine, bireyin bu deneyimleri nasıl yorumladığını, hangi anlamları yüklediğini ve buna

nasıl tepki verdiğini araştırmaktadır. Bu durum, danışanın öznel deneyimlerine doğru bir yolculuğu gerekli kılmaktadır.

Danışanın Öznel Deneyimlerine Doğru Bir Yolculuk

Husserl, fenomenolojisinde deneyimin çözümlenmesinde doğrudan ve öznel biçimde (birinci tekil şahıs) incelenmesini savunmaktadır (Rockmore, 2020: 164). Bu nedenle, deneyimin çözümlemesinde "birinci tekil şahıs" (ben) kullanılması, her bireyin deneyiminin, yalnızca o bireye ait olan bir bakış açısıyla ele alınması gerektiğini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, bireyin kendi bilincinin içsel yapılarının doğrudan bir şekilde deneyimlenmesine dayanan bir yaklaşımdır. Fenomenoloji, bu öznel bakış açısını temel alarak, bilincin ve deneyimin çok-boyutlu yapısını daha derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır. Husserl için, bu yöntem, eski anlamda kesin bir bilimsel bilgi arayışını, bilincin öznel yapılarıyla ilgili bir felsefi teoriye dönüştürmeyi amaçlamaktadır. Yani, fenomenoloji bireyin öznel deneyimlerine, onların bilinçli algıları ve anlamlandırmalarıyla yaklaşan bir felsefi disiplin olarak ortaya çıkmaktadır. Husserl "Ideen I" adlı eserinde fenomenolojiyi yönelimselliğin sınırlarında birinci tekil şahıs bakımından ele aldığı "bilincin özü bilimi" olarak anlamaktadır. Burada ilgilendiği asıl konu, varoluşları naifçe varsayılan yaşam dünyasındaki nesnelerin, fenomenolojik indirgeme yoluyla paranteze alınmasıdır (Rockmore, 2020: 165). Bu paranteze alma sonucunda geriye kalan bilincin kendisidir. Husserl, bilinci incelerken bilincin, nesnelerine doğru yönelen bir saf cogito edimlerin oluştuğunu belirtmektedir (Solomon, 2023: 335). Descartes için düşünen töz olarak nitelendirilen bu cogito, Husserl için, bilinçli bir varlık olarak, kendi başına ve bağımsız bir özne olarak tanımlanmaktadır. Yani, özne, dış etkiden bağımsız olarak, yalnızca kendisinden ve bilincinden ibaret bir varlıktır. Bununla birlikte, bu bilinç, dış dünyaya karşı bir yönelim taşımaktadır. Birey çevresindeki dünyaya bilinçli olarak yönelerek onu algılamaya ve anlamaya çalışmaktadır.

Husserl aynı zamanda bilincin nesnelerini, yani dış dünyayı, öznenin zihninden bağımsız olarak var olduklarını da kabul etmektedir. Yani, bir nesne veya dünya, öznenin bilinçli yönelimiyle bilinse de bu nesneler öznenin bilincinden bağımsız olarak var olmaya devam etmektedirler. Yani, bir dünya ya da nesne, bir özne tarafından bilinçli olarak deneyimlense dahi, o nesnenin varlığı öznenin bilincinden bağımsız olarak vardır. Örneğin, dışarıda bir ağaç gördüğünüzü düşünün. Husserl'in görüşüne göre, bu ağacın varlığı bizim bilincimizden bağımsız olarak vardır. Ağaç nesnesi, biz ona odaklanmasak da varlığını sürdürmektedir. Fakat o ağacı gördüğümüzde ya da algıladığımızda, o nesneye yönelik bilincimiz devreye girmektedir. Bilincimizde, o ağacın bir imajı, algısı ya da temsili oluşmaktadır. Ancak bu algı, o ağacın varlığını

etkilememektedir. Ağaç, öznenin (bizim) bilincimizde bulunduğu anda, öznenin algılamasından bağımsız olarak var olmaya devam etmektedir. Bu, Husserl'in "dış dünya"nın varlığına dair temel görüşünü ifade etmektedir. Dış dünya, öznenin bilinçli algılamasından bağımsız olarak var olmaktadır (Rockmore, 2020: 167).

Husserl'e göre, bireyin bilinci sürekli olarak dış dünyaya yönelmiş durumda ve bu yönelim, bireyin çevresini anlamaya çalışmasına olanak tanımaktadır (Husserl, 2012: 15). Fenomenolojinin öznenin bilincinin yönelimsel yapısına odaklanan bir yapıda olması, danışanın deneyimlerine odaklanması, danışanın içsel dünyasını keşfetmesine yardımcı olan bir yöntem olması, felsefi sağaltım sürecinde işlevsel bir niteliğe bürünmektedir. Felsefe, insanın dünyaya, diğer insanlara, kendi benliğine ve hayata dair tutumlarını, bakış açılarını ve değerlerini sorgulama süreci olarak tanımlandığına göre yönelimsellik kavramı, bireyin dünya ve yaşam anlayışını yansıtan, daha derin bir düşünsel ve duygusal çerçeveyi aydınlatacak anahtar bir kavramdır. Felsefi danışmanlığa başvuran her danışanın, yönelim tarzının olumlu ya da olumsuz nitelikte olduğunu tespit etmesi, bireyin deneyimlerinin niteliğinin yaşamına ne ölçüde etki ettiğini anlamasına olanak tanımaktadır. Sürekli olumsuz yönelimlere sahip bireyler, yaşamlarındaki olumsuzlukların kaynağını, varoluşsal krizlerini ve anlam arayışının sebeplerini fark ederek, yönelimsel yapılarının bu süreçlerdeki rolünü daha açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Fenomenolojik yaklaşımın bünyesinde bulunan yönelimsellik kavramı bu yönüyle danışanın dış dünyayla olan etkileşimini ve bu etkileşimi nasıl algıladığını anlamayı kolaylaştıran bir kavramdır. Bu süreç aynı zamanda danışanın bilinçli deneyimlerinin derinliklerine inmeyi, duygularını, düşüncelerini ve hislerini daha açık bir şekilde fark etmeyi de sağlamaktadır. Bu da danışanın davranışlarını, düşünsel kalıplarını ve duygusal tepkilerini anlamak için danışmanlara önemli bir fırsat sunmaktadır. Felsefi danışmanlık, fenomenolojik bakış açısını benimseyerek danışanın öznel deneyimlerine odaklanmakta ve bu yolculuk, danışanın içsel dünyasında, yani bilinçli deneyimlerinin içinde bir keşif sürecine dönüşmektedir. Danışan, bu süreçte kendi yönelimsel yapısını, dünya ile kurduğu ilişkileri ve algılama biçimlerini daha derinlemesine keşfetmektedir. Böylece, danışanın dünya ve kendisiyle ilgili daha sağlıklı bir anlayış geliştirmesi sağlanmakta olup, danışanın kendi deneyimlerine tamamen odaklanarak, kişisel farkındalığını artırmaya yardımcı olmakta ve davranışlarını anlamada önemli bir katkı sağlamaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada, Edmund Husserl'in fenomenolojik epoché yönteminin felsefi danışmanlık pratiğinde nasıl işlevsel bir araç olarak kullanılabileceği kapsamlı biçimde ele alınmıştır. Önceki literatürün (ör. Husserl, 1983/1995; Achenbach, 2010; Marinoff, 2004) çoğunlukla epoché'yi tanımlayıcı ve kavramsal bir çerçeve olarak ele almasına karşın, bizim bulgularımız yöntemin danışmanlık süreçlerinde etkisi ve ortaya çıkabilecek önyargı türlerini ve yönlendirme noktalarıyla bu boşluğu doldurmaktadır. Dolayısıyla çalışmanın özgün katkısı, epoché'nin felsefi danışmanlıkta kullanımını geliştirip pratik uygulamaya torik bir zemin oluşturmaktır. Ayrıca, akademik felsefi yaklaşımların epoché'yi yalnızca epistemolojik bir araç olarak gördüğü yerde, bizim analizimiz bunun aynı zamanda felsefi bir sağaltım ve danışanın öz-farkındalığını derinleştiren bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma, daha önce epoché yönteminin pratik alanda ele alınmadığını ve yeni bir alan olan felsefi danışmanlık alanında hangi alanlarda uygulanabileceğini ortaya koymuştur. Bu yöntemin, danışanın öznel deneyimlerine odaklanmasını sağlayarak, bireyin yaşam dünyasında yerleşmiş önyargı, varsayım ve kör noktaların derinlemesine sorgulanmasına imkân tanıdığını açıkça ortaya koymaktadır.

Epoche yöntemi, danışanın düşünsel kalıplarını bilinçli biçimde askıya alması ve dolayısıyla daha geniş, esnek ve özgürleştirici bir bakış açısı geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Bununla birey, öznel deneyimlerine doğrudan yönelme imkânı bulmaktadır. Çünkü önyargıların ve ön kabullerin bilinçli olarak askıya alınması, danışanın kendi yaşam dünyasında yerleşmiş olan düşünsel kalıplarıyla yüzleşmesini sağlamaktadır. Böylelikle danışan, yaşadığı olguları "hazır anlamlar" üzerinden değil, kendi deneyiminin saf akışı üzerinden değerlendirebilmektedir. Danışanın kendi düşüncelerini, inançlarını ve yaşam anlayışını sorgulama sürecinde ortaya çıkan zihinsel berraklık ve içsel dönüşüm, çağdaş danışmanlık yaklaşımlarının ötesinde bir derinlik ve kalıcılık taşımaktadır. İşte bu özellik, felsefi danışmanlığın psikolojik terapiden farklılaşan, ancak tamamlayıcı nitelikteki özgün katkısını vurgulamaktadır. Dolayısıyla fenomenolojik epoché, felsefi danışmanlığın özünde bulunan düşünsel açıklık ve öz-farkındalık süreçlerinin merkezinde yer alan vazgeçilmez bir yöntemdir. Bu yaklaşım, bireylerin kendi varoluşsal sorunlarını daha derin ve kapsamlı bir biçimde ele almalarını mümkün kılarken, yaşam deneyimlerine anlam katma kapasitesini de güçlendirmektedir. Son olarak, pratik katkı bakımından bu çalışmanın bulguları akademi dışında, etik komiteleri, mesleki danışma merkezleri ve felsefi danışmanlar uygulayıcıları için doğrudan uygulanabilir rehberlik sunmaktadır.

Kaynakça

Achenbach, G. (2010). *Zur Einführung der Philosophischen Praxis.* Köln: Verlag Jürgen Dinter.

Afşar, T. (2008). *Felseye Giriş.* İstanbul: Bulut Yayınları.

Akarsu, B. (1975). *Felsefe Terimleri Sözlüğü.* Ankara: Türk Dil Kurumları Yayınları.

Arslan, A. (2010). *İlkçağ Felsefe Tarihi*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Ayan, B. (2021). *Edmund Husserl'in fenomenolojik yaklaşımının temel kavramları ve iddiası.*.

BOR, M. Selim, (2024). *Felsefi Danışmanlık: Yaşamın Anlamını Keşfetmeye Yönelik Rehberlik,* Dört Öge, 26, 21-34. http://dergipark.gov.tr/dortoge.

Byrd, J. (2023). The practical price of Pyrrhonism. *Philosophies,* 8(6), 1-13.

Cevizci, A. (2005). *Felsefe Sözlüğü.* İstanbul: Paradigma Yayıncılık.

Çankı, M. N. (2021). *Büyük Felsefe Lügatı* (R. Alpyağıl, Ed.). İstanbul: İz Yayıncılık.

Dürüşken, Ç. (2020). Boethius ve felsefeyle iyileşmek. A. Hasanoğlu ve Ö. Bayoğlu (Ed.), *Klinik Felsefe* içinde (ss. 11-22). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Eyim, A. (2006). Husserl'in felsefesinde doğal tavrın gerekliliği fenomenolojik indirgeme ve özel dil üzerine tartışma. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, (7), 31-39.

Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from SOCRATES to Foucault*. New Jersey: Wiley-Blackwell.

Hategan, V. (2024). *Can philosophical counseling be a special profession to be recognized in Romanian society?* Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy, 4(11), 1-23.

Husserl, E. (1983). *General Introduction to a Pure Phenomenology* (F. Kersten, Trans.). Boston: Martinus Nıjhoff Publishers.

Husserl, E. (1995). *Kesin Bir Bilim Olarak Felsefe*. (Çev. T. Mengüşoğlu), Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

Husserl, E. (2001). Logical Investigation. (Çev. J.N.Findlay), Routledge, New York.

Husserl, E. (2012). *Fenomenoloji Üzerine Beş Ders*. (Çev. H. Tepe), Bilgesu Yayınları, Ankara.

Köroğlu, E. (2019). *Felsefe ve Psikoterapi.* Ankara: HYB Basım Yayın.

Lahav, R. (2001). A conceptual framework for philosophical counseling. *Journal of Applied Philosophy,* 18(2), 199–211.

Lahav, R. (2013). Philosophical counseling and self-transformation. Cohen ve S. Jr. (Ed.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy* içinde (ss. 82-99). Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.

Lahav, R. (2013). Philosophical counseling and self-transformation. E. Cohen ve S. Zinaich (Ed.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy* içinde (ss. 82-99). Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.

Lewis, M. ve Staehler, T. (2020). F*enomenoloji*. (Çev. M. Demirhan , M. B. Gürsoy, O. B. Kaplan, M. Türkan ve N. Şahankaya), Fol kitap, Ankara.

Lyotard, J. F. (2007). *Fenomenoloji.* (Çev. İ. Birkan), Dost Kitapevi Yayınları, Ankara.

Mabaquiao, N. J. (2005). Husserl's theory of intentionality. *Philosophia: An International Journal of Philosophy,* 1(34), 24-49.

Marinoff, L. (2004). *Felsefe Terapisi* (E. Sökmen, Çev.). İstanbul: Gendaş Kültür Yayıncılık.

May, T. (2022). *Anlamlı Bir Yaşam* (B. Aşçı, Çev.). İstanbul: İrene Yay.

Moran, D. (2000). *Introduction to Phenomenology*. London: Routledge.

Nussbaum, M. C. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Cambridge: Harvard University Press.

Padin, R. (2013). Defining philosophical counseling. E. Cohen ve S. Zinaich (Ed.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy* içinde (ss. 16-33). Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.

Rockmore, T. (2020). Hegel, Husserl ve epistemolojik fenomenoloji üzerine. G. Ateşoğlu (der.). Varoluşçuluk,

Fenomenoloji, Ontoloji içinde (ss. 154-170). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Sellars, J. (2006). *Stoicism.* California: University of California Press.

Smith, D. W. (2007). *Husserl.* London: Routledge.

Solomon, R. C. (2023). *Akılcılıktan Varoluşçuluğa* (R. Kuldaşlı, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Tuominen, M. (2007). *Apprehension and argument: Ancient theories of starting points for knowledge*. Dordrecht: Springer.

Uygur, N. (1998). *Edmund Husserl'de Başkasının Ben'i Sorunu.* İstanbul: YKY.

Wahler, H. (2013). *Philosophische Lebensberatun*. Marburg: Tectum Verlag.

Zahavi, D. (2003). *Husserl's Phenomenology*. Stanford: Stanford University Press