T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE ANA BİLİM DALI

LOGOTERAPİ'NİN FELSEFİ TEMELLERİ

YÜKSEK LİSANS

Buğrahan SÜRÜL

ARALIK-2024
GÜMÜŞHANE

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİNSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE ANA BİLİM DALI

LOGOTERAPİ'NİN FELSEFİ TEMELLERİ

PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS OF LOGOTHERAPY

YÜKSEK LİSANS

Buğrahan SÜRÜL

ARALIK-2024
GÜMÜŞHANE

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE ANA BİLİM DALI

LOGOTERAPİ'NİN FELSEFİ TEMELLERİ

PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS OF LOGOTHERAPY

YÜKSEK LİSANS

Buğrahan SÜRÜL

Danışman: Doç. Dr. Celal YEŞİLÇAYIR

ARALIK-2024
GÜMÜŞHANE

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum **"Logoterapi'nin Felsefi Temelleri"** isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi'nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylıyorum.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

25/12/2024

…….

Buğrahan SÜRÜL

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim ve tez yazım sürecimde bilgisi ve deneyimiyle her zaman yanımda olan ve desteğini hiç esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Celal YEŞİLÇAYIR'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Yalnızca bir akademik danışman değil aynı zamanda süreç boyunca bir rehber, bir öğretmen ve motivasyon kaynağı oldunuz. Değerli jüri başkanımız Prof. Dr. Hüseyin AYDOĞDU ve değerli jüri üyemiz Dr. Öğr. Üyesi Burak AYDIN hocalarıma bu süreçte bizleri yalnız bırakmadıkları ve vermiş oldukları desteklerden ötürü en içten teşekkürlerimi sunarım. Akademik eğitim sürecim boyunca bana her daim sevgi, sabır ve destek veren aileme en derin teşekkürlerimi sunuyorum. Başarılarıma benden daha çok sevinen, zorluklarımda beni cesaretlendiren, her an yanımda olan ve varlıklarıyla bana güç veren annem Şenay YILDIZ SÜRÜL, babam Ender SÜRÜL ve kız kardeşim Tuana SÜRÜL sizler olmasaydınız bu yolculuk çok daha zorlu olurdu. Fedakarlıklarınız ve sevgileriniz bana ilham verdi.

Bu çalışma Gümüşhane Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü'nce desteklenmiştir. Proje No:24.F1214.07.01

ÖZET

Logoterapi, XX. yüzyılda ortaya çıkmış ve "Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu" olarak bilinen kuramdır. Öncüsü Avusturyalı nörolog ve psikiyatrist Viktor E. Frankl'dır. Aynı zamanda Rollo May, Irvin D. Yalom ve Engin Geçtan bu alana katkı yapmış isimler olarak öne çıkmaktadır. Logoterapi'nin temsilcilerine göre insan hayatını yaşanabilir kılmanın yolu anlamdan geçmektedir. Buna göre logoterapi'yi anlam terapisi olarak ele almak mümkündür. Günümüzde alan olarak psikoloji içinde yer alan *logoterapi*'nin felsefe ile derin bağlarının olduğu dikkat çekmektedir. Bu çalışmada *logoterapi*'nin temelinde yer alan felsefi anlayışların aydınlatılması amaçlanmaktadır. Öncelikle yaşamın anlamını Antik Yunan'da sorgulayan Stoacı felsefe ve temsilcileri olan Zenon, Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius'un görüşleri çalışmamız açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte XVII. yüzyıl filozofu Spinoza'nın logoterapi açısından önemli fikirleri tartışılmaktadır. Aynı zamanda varoluşçu felsefenin logoterapi üzerindeki etkileri araştırılmaktadır. Bu çerçevede Schopenhauer, Kierkegaard, Nietzsche, Fromm, Heidegger ve Camus gibi filozofların düşünceleri logoterapi bağlamında irdelenmektedir. Son bölümde ise logoterapi'nin günümüz için önemi konusunda bazı fikirler tartışılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Anlam, Logoterapi, Özgürlük, Sorumluluk, Varoluş

ABSTRACT

Logotherapy is a theory that emerged in the twentieth century and is known as the "Third Viennese School of Psychotherapy". Its pioneer was Austrian neurologist and psychiatrist Viktor E. Frankl. Rollo May, Irvin D. Yalom and Engin Geçtan have also contributed to this field. According to logotherapy advocates, the way to make human life worth living is through meaning. Accordingly, logotherapy can also be defined as meaning therapy. It is noteworthy that logotherapy, which is accepted as a branch of psychology today, has close ties with philosophy. This study aims to shed light on the philosophical understanding underlying logotherapy. Especially the Stoic philosophy that questioned the meaning of life in Ancient Greece and the views of its representatives Zeno, Seneca, Epictetus and Marcus Aurelius are important for our study. In addition, the ideas of Spinoza, one of the 17th century philosophers, which are important for logotherapy, are analyzed and the impact of existential philosophy on logotherapy is examined. In this context, the ideas of philosophers such as Schopenhauer, Kierkegaard, Nietzsche, Fromm, Heidegger and Camus are analyzed in relation to logotherapy. In the last section, some evaluations are made on the importance of logotherapy for today.

Keywords: Existence, Freedom, Logotherapy**,** Meaning, Responsibility

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY……..III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI……IV
TEŞEKKÜR …….V
ÖZET ……..VI
ABSTRACT ……..VII
İÇİNDEKİLER.……VIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ…….……X
GİRİŞ…….…1
1. LOGOTERAPİ: NELİĞİ, MAHİYETİ VE TEMSİLCİLERİ ...…….……..4
1.1. Logoterapi Nedir?.....5
1.2. Logoterapi'nin Temel Kavramları…….……..…….……..8
1.2.1. Anlam.....……..…..…….9
1.2.1.1. Anlam İstemi……..…….…….9
1.2.1.2. Yaşamın Anlamı……..11
1.2.1.3. Anlamsızlık…….14
1.2.1.4. Acının Anlamı…….15
1.2.1.5. Ölümün Anlamı …….…….……..……..17
1.2.2. Varoluş…….…….…….…….……...19
1.2.2.1. Varoluşsal Analiz ….…….…….…….……19
1.2.2.2. Varoluşsal Engelleme……..21
1.2.2.3. Varoluşsal Boşluk……22
1.2.2.4. Varoluşsal Yalıtım…….……..……...24
1.2.3. Sorumluluk, Seçim ve Özgürlük ……..…….26
1.3. Logoterapi'nin Önemli Temsilcileri……..32
1.3.1. Viktor Emil Frankl…….32
1.3.2. Rollo May……..36
1.3.3. Irvin David Yalom…….40
1.3.4. Engin Geçtan…….44
2. LOGOTERAPİ VE FELSEFE…….48
2.1. Stoacılık: Yaşamın Anlam ve Değeri…….……48
2.1.1. Zenon…….…….…….…..50
2.1.2. Seneca ……52
2.1.3. Epiktetos…….…54

2.1.4. Aurelius…….57
2.2. Spinoza ……..……..…….…….…….59
2.3. Logoterapi ve Varoluşçu Felsefe…….…….…….…..62
2.3.1. Schopenhauer ve Yaşamın Anlamı…….……63
2.3.2.Kierkegaard ve Yaşamın Anlamı…….……67
2.3.3.Nietzsche ve Acının Anlamı……..…….……....……72
2.3.4. Fromm ve Özgürlüğün Anlamı……..…….…….…….……76
2.3.5. Heidegger ve Fenomenoloji……...81
2.3.6.Camus ve Absürd Felsefe…….…….……..84
3. LOGOTERAPİ'NİN GÜNÜMÜZ İÇİN ÖNEMİ……88
3.1. Günümüzde Anlam Arayışı……...88
3.2.Varoluşsal Boşlukla Mücadele……...93
4.SONUÇ…….……98
KAYNAKÇA…….……102
ÖZGEÇMİŞ……..……109

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Bkz. : Bakınız

Çev. : Çeviren

s. : Sayfa

GİRİŞ

Felsefe ve psikoloji arasında kadim bir ilişkiselliğin olduğu bilinmektedir. Pek çok bilim gibi psikolojinin temellerinin de felsefenin içinde yer alması yadsınamaz bir gerçektir. XIX. yüzyılın ortalarına doğru, bağımsız bir bilim olana kadar psikolojinin problemleri felsefenin konuları arasında yer almaktaydı (Gökalp, 2022: 1). Felsefeden en son ayrılan bilim olarak psikolojinin teorik anlamda felsefe ile bağının devam ettiğini söylemek mümkündür. Şu hâlde bir psikoloji yaklaşımını kuramsal olarak anlayabilmek için ona temel oluşturmuş felsefi yaklaşımları incelememiz gerekmektedir. Bununla birlikte XX. yüzyılda gelişen bir psikoterapi kuramı olan *logoterapi*'nin felsefe ile olan bağları önem arz etmektedir. Bir psikoterapi kuramı olarak *logoterapi* temellerini felsefede bulmaktadır. Diğer canlıların aksine insanın varlığını, *yaşamın anlamı*nı ve amacını sorgulayabilen bir varlık olması, felsefe ile psikoloji kuramları arasındaki ilişkiyi daha da önemli kılmaktadır. Yaşamın her daim *anlam* barındırdığını iddia eden *logoterapi*'ye göre insan, hayatını yaşanabilir bir hale getirmek adına hem bir *anlam*a bağlanmalı hem de amaçlı davranışlarda bulunmalıdır. Nitekim *logoterapi*'de bireyin yaşamına *anlam* yükleme ihtiyacı ve amaçlı davranışlarda bulunma potansiyelinin psikolojik sağlık ve doyum üzerinde belirleyici bir rol oynadığı ön görülmektedir. Bu yaklaşımın temelinde *şimdi-burada-varoluş*u gereği bireyin karşılaştığı zorluklar ve *ac*ılara rağmen *anlam arayışı*na yönelmesi fikri yatmaktadır. Aynı zamanda *logoterapi*, bireyin *yaşamın anlamı*na ulaşarak daha tatmin edici ve uyumlu bir şekilde yaşam sürebileceğini vurgulamaktadır. Böylece söz konusu yaklaşımda ele alınan bu görüşlerin onu diğer psikoterapi kuramlarından ayırmakta olduğu görülmektedir. Bununla birlikte *logoterapi* kuramında insanların yaşamı nasıl karşıladıkları ve yaşadıkları süre boyunca deneyimledikleri her şey önemli görülmektedir. Nitekim insanlar yaşamları boyunca olumlu şeyleri deneyimledikleri gibi olumsuz olanlarla da karşılaşıp, deneyimleyebilmektedir. İyimser bir psikoterapi ekolü olan *logoterapi*'ye göre insan kaçınılmaz olumsuz yaşam deneyimleri sonucu *acı* çekse dahi *anlama ulaşma iradesi* gösterebileceği sürece *varoluşsal* direncini sürdürebilir.

İnsanın yaşamında anlama ulaşması bakımından önemli bir kuram olan *logoterapi* ile ilgili ülkemizde felsefi anlamda çalışmaların oldukça sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu çerçevede *logoterapi* kuramının felsefi temellerinin aydınlatılması ve söz konusu alanla ilgili yeni gelişmelerin sağlanabilmesi bakımından araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu alanla ilgili yapılacak çalışmalar psikoloji ile felsefe arasındaki kadim

bağların anlaşılması bakımından da önemlidir. Aynı zamanda insan yaşamında *anlam*ın yeri ve öneminin felsefi anlamda aydınlatılması önem arz etmektedir. Söz konusu gereksinime istinaden bu çalışmada *logoterapi* kuramı ele alınarak, felsefi temelleri analiz edilmektedir. Çalışmamızda felsefi metin analizi ve temellendirme yöntemine başvurulmaktadır. Felsefi kaynakların yanında psikoloji, psikiyatri, antropoloji ve metafizik gibi alanların kaynaklarından yararlanılmaktadır. Böylelikle *logoterapi* kuramıyla alakalı derli toplu ve kapsayıcı bir araştırmanın ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bu çerçevede elinizdeki çalışma *logoterapi*, *yaşamın anlamı*, *varoluş* ve *özgürlük* vb. konularda felsefi bir bakış açısı sunmayı yeğlemektedir. Araştırmamız ortaya çıkışından günümüze kadar olan süreçte *logoterapi* kuramının odaklandığı konuları aydınlatmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte *logoterapi*'nin psikolojideki/psikiyatrideki uygulamaları araştırmamızın çerçevesinin dışına kalmaktadır. Çalışmamız giriş ve sonuç bölümlerinin dışında üç bölümden oluşmaktadır. Konumuzu tartışmaya geçmeden önce bu bölümlerle ilgili kısa bir bilgi vermemizde fayda olacaktır.

Çalışmamızın birinci bölümünde *logoterapi* kuramının neliği, mahiyeti ve temsilcileri ele alınmaktadır. Aynı zamanda *logoterapi*'nin bir kuram olarak daha anlaşılır hale gelmesini sağlayan temel kavramlarına açıklık getirilmektedir. Bunun yanında *logoterapi* kuramının önde gelen temsilcileri ve onların bu kurama kazandırdıkları düşünceler ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır. İkinci bölüm ise çalışmamızın ana konusunu oluşturmaktadır. Bu bölümde geçmişten günümüze *logoterapi*'nin hangi felsefi akımlardan etkilendiği ve bu felsefi akımların söz konusu kurama ne şekilde bir felsefi temel kazandırdıkları incelenmektedir. Bu bağlamda ilk olarak Antik Yunan'da *yaşamın anlam* ve *değerini* sorgulayan Stoacıların *anlam terapisi*ne temel teşkil edebilecek görüşleri belirlenmeye çalışılmaktadır. Stoacıların *yaşamın anlam* ve *değeri*ni doğaya uygun yaşamak düşüncesi üzerinden tartışmaya açmaları *logoterapi* kuramı açısından önemli görülmektedir. Doğaya uyum sağlamak suretiyle bir ahlak anlayışı ve yaşam pratiği tercih eden Stoacıların bu düşüncelerinin *anlam* ile ilişkisi irdelenmektedir.

Bununla birlikte XVII. yüzyılda ileri sürdüğü fikirlerle kendi dönemini ve sonraki dönemleri etkilemiş olan Spinoza'nın fikirleri ele alınmaktadır. Özellikle Spinoza'nın felsefesinde işlemiş olduğu *hayatın anlamı* ve amaç gibi konular *logoterapi* açısından analiz edilmektedir. Devamında ise *logoterapi*'nin asıl felsefi temelini aldığı *varoluşçu* felsefe ve temsilcilerinin düşüncelerine yer verilmektedir. Bu bağlamda Arthur Schopenhauer *anlam arayışı*ndaki insanın *varoluşsal boşluk* ve ıstırap duygusuna sahip

olduğunu söylemektedir. Sören A. Kierkegaard *anlam arayışı* hususunda bireylerin yapmış oldukları *seçim*lerin önemi üzerinde durmaktadır. Friedrich W. Nietzsche yaşamın her daim bir *acı* barındırdığını ve mutlak suretle insanın yaşamını *anlamlı* kılabilmesi adına *acı*larını kabullenmesi gerektiğini ifade etmektedir. O, aynı zamanda *insanın anlam arayışı*nı *sürü insanı* ve *üstinsan* kavramları üzerinden tartışmaya açmıştır. Erich Fromm *anlam arayışı*na *özgürlük* perspektifinden yaklaşarak bu konuya derinlik kazandırmıştır. Martin Heidegger ise *fenomenoloji*den yararlanarak tek tek nesnelerin bir *anlam* barındırdığı düşüncesinden ziyade her şeyin tek bir *anlamı*nın olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte Albert Camus *absürd felsefesi*nde insanlığın *anlam arayışı*nı nasıl inşa edebileceğini ele almış bir filozoftur. Böylelikle *logoterapi*'ye giden yolda entelektüel mirasın göz önüne serilmesi amaçlanmaktadır. Bu çerçevede filozofların bütün düşüncelerinden ziyade *logoterapi* için önemli olan fikirleri belirlenmektedir. Özellikle *logoterapi* kuramını yakından ilgilendiren, *yaşamın anlam* ve *değeri*, *anlam istemi*, *anlamsızlık*, *acı*, *farkındalık*, *varoluş*, *varoluşsal boşluk*, *ölüm*, *sorumluluk*, *seçim*, *özgürlük* ve *yalnızlık* vb. kavramları üzerinden tartışılmaktadır.

Çalışmamızda felsefi temellerinin aydınlatılmasının yanında "*Logoterapi* günümüze neler söyler?" sorusunun cevabı aranmaktadır. *Yaşamın anlamı* için oldukça kıymetli olan bu anlayışın çağımız için önemi üçüncü bölümün konusunu oluşturmaktadır. Özellikle çağımızda yaşanan *anlam yitimi*, *anlamsızlık* ve *varoluşsal boşluk* gibi olguların günümüz insanında nasıl ortaya çıktıkları ve onları ne şekilde etkiledikleri tartışılmaktadır. Bu bağlamda XXI. yüzyıl insanının içinde bulunmuş olduğu zorlu durum ve *logoterapi*'nin ona nasıl rehberlik edebileceği gibi konular bu bölümde işlenmektedir. Çalışmamıza *logoterapi*'nin neliği, mahiyeti ve temel kavramlarını açıklayarak başlamamız yerinde olacaktır. İkinci adımda ise sözü felsefi temellerine getirmeye çalışalım.

1. LOGOTERAPİ: NELİĞİ, MAHİYETİ VE TEMSİLCİLERİ

Logoterapi "anlam terapisi" olarak tarif edilmekte ve literatürde "Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu" şeklinde ifade edilmektedir. Aynı zamanda varoluşçu bir terapi yaklaşımı olarak da ele alınabilmektedir. Viktor E. Frankl tarafından sistematik bir şekilde formüle edilen *logoterapi* kuramının temelinde yer alan *logos* terimi *anlam*ı ifade etmektedir. *Logoterapi* kuramı, insanın "zihinsel, akli" boyutunu göz önüne alarak *yaşamın anlamı*na ulaşmak için varoluş çabasının asıl belirleyici motivasyon olduğu savına yaslanmaktadır. İyimser bir öğreti olan *logoterapi*'de insan, *şimdi-burada-varoluşu*nun bir neticesi olarak dürtüler tarafından itilen ve *anlam* tarafından çekilen bir varlık olarak ele alınmaktadır. Bu durum ise insanın, yaşamında bir *anlam*ı gerçekleştirmek isteyip istemediğine dair kararın her daim kendisine bağlı olduğunu göstermektedir (Frankl, 2021b: 59). *Şimdi-burada-varoluş* ile insanın o anda yaptığı eylemler ve içinde bulunduğu zaman kastedilmektedir. "İnsan neden şurada veya başka zamanda değildir? Niçin insan, şimdi ve buradadır?" sorularına yönelik cevap arayışları önem arz etmektedir. *Şimdi ve burada* neden bulunduğumuza dair sorulacak bir soruya yanıt türetmek çok temel bir yönelim içine girmek ve aynı zamanda yaşama karşı temel bir tavır almaktır. Bu sorgulamanın sonucunda insan temel bir yön ve yönelim kazanmaktadır. Böylece insanın *şimdi ve burada* bulunuyor oluşu açıklanamaz bir durum olarak değerlendirilmektedir. Çünkü onun *varoluş*u rastlantısallıktan ibarettir. Dolayısıyla kişinin burada değil başka bir yerde olabilmesi de mümkündür (Taşdelen, 2003). Bu bağlamda *logoterapi*'de *şimdi-burada-varoluş* teması ile kastedilen, insanın şimdiki zaman içerisinde hayatında bir *anlam* arayan varlık olarak şu anda bir *anlam*ı gerçekleştirmek isteyip istemediğinin kendi sorumluluğunda olduğudur.

Logoterapi kuramının ortaya çıkmasında Sigmund Freud'un *klasik psikanaliz*ine karşı yöneltilen eleştiriler önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü Freud'a göre, içgüdüsel bir uyarıcı, dış dünyadan değil, organizmanın kendi içinden doğmaktadır. Aynı zamanda içgüdünün zihin üzerinden farklı bir etki yaratmakta olduğu iddia edilmektedir. Söz konusu gerilimi ortadan kaldırmak adına zihin farklı eylemlere başvurmaktadır. Öte yandan bir içgüdü, hiçbir zaman bir güç olarak faaliyet göstermemektedir. Bu özelliği hasebiyle anlık bir etkiden ziyade daima sürekli bir etki yaratmaktadır. Bu bağlamda Freud, dışardan gelmeyen, organizmanın kendi içinden bir etkide bulunan bu uyarıcıdan kaçınmanın da hiçbir yararının olmadığını belirtmiştir. O, içgüdüsel uyarıcı için daha doğru kullanılabilecek kavram olarak "ihtiyaç"ı öne sürmüştür. Böylece bir ihtiyacı ortadan kaldıracak şey de "tatmin" olarak ifade edilmektedir (Freud, 2022: 7-8). Klasik psikanalizde insanı harekete geçiren motivasyon olarak ele alınan içgüdü aynı zamanda

logoterapi'de de kendisine yer bulmuştur. Bu görüş insanın içgüdüler tarafından itildiği fakat *anlam* tarafından çekildiği düşüncesiyle desteklenmiştir. Bu bağlamda insan her ne kadar içten gelen güdülerin etkisiyle harekete geçecek olsa da aslında daha planlı eylemlerini *anlam istemi* doğrultusunda gerçekleştirecektir. Çünkü *anlam istemi* tüm bunları kapsayan bir motivasyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmamız *logoterapi* kuramına yöneldiği için bu anlayışın mahiyetini açıklamakta fayda olacaktır. Aynı zamanda söz konusu kuramın *insanın anlam arayışı* yolunda önem atfeden temel kavramları, bu kavramların açıklamalarına ve bu kuramın önemli temsilcilerine bu bölümde yer verilecektir. Böylece mevcut kuram aydınlatılmaya çalışılacaktır.

1.1. Logoterapi Nedir?

Logoterapi'yi en yalın biçimiyle "anlam terapisi" olarak tanımlamak mümkündür. Diğer bir ifadeyle *logoterapi*, insanların hayatlarının *anlamı*nı yeniden keşfetmelerine yardım etmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bireyler *logoterapi* sayesinde davranışları ve dünyayı deneyimleme şekillerine bağlı olarak yaşamda nasıl *anlam* yarattıklarını keşfederler (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2023:162-163). Frankl, 1926 yılında ilk kez akademik çevrede *logoterapi*'den söz ettiği bir çalışma grubunun bulunduğunu söylemektedir. O, aynı zamanda 1933 yılında, *logoterapi*'nin bir alternatifi olarak *varoluş analizi*[1] kavramını da ortaya atmıştır (Frankl, 2021a: 23). *Varoluş analizi*, varoluşçu psikolojide karşımıza *daseinanaliz* (*daseinanalysis*) veya *varoluşçu analiz* olarak çıkmaktadır. *Daseinanaliz*de insan bütünü ile parçalara ayrılmadan ele alınmaktadır. İnsan *soma* (bedensel varlık)-*psişe* (ruhsal varlık) ya da *bilinç*-*bilinçaltı* gibi bölümlere ayrılarak incelenirse bunun ön yargılı ve zararlı bir yaklaşım olacağı ve böyle bir ayrımın da insanın varoluş bütünlüğünü bozacağı dile getirilmiştir (Geçtan, 2019). *Varoluş analizi* olarak ele alınan kavram, aynı zamanda herhangi bir ideoloji veya bir dünya görüşünü temsil etmemektedir. Dolayısıyla bu kavram belirli bir ideolojiyi benimsetmek ve kazandırmak niyeti taşımamaktadır (Bahadır, 2000). Söz konusu kavram insan doğasına tarafsız olarak yaklaşılmasının bir tezahürü olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda kişinin hayatta bir *anlam*a ulaşabileceğinin farkındalığına ermesi adına *varoluş analizi logoterapi*'de önemli bir yer tutmaktadır.

Logoterapi, insan varoluşunun anlamı kadar, onun böylesi bir *anlam*a yönelik arayışına odaklanan bir kuramdır. Diğer bir ifadeyle *logoterapi*'de insandaki temel

[1] "Varoluş Analizi" kavramı "Varoluşsal Analiz" başlığı altında detaylıca açıklanmıştır. Bkz. s. 19.

güdülendirici ve onu harekete geçiren temel güç insanın hayatında bir *anlam* bulma arayışı olarak ele alınmaktadır. Bundan dolayı Freudcu psikanalizin merkeze aldığı *haz ilkesi* ve Adlerci individüel (bireysel) psikolojinin dayanağı olan *üstünlük arayışı*na karşı Frankl'ın *anlam arayışı*nı psikolojiye kazandırdığı anlaşılmaktadır (Frankl, 2020a: 113). Böylece Frankl'ın geliştirmiş olduğu bu felsefi temelli anlayış sayesinde psikolojinin sahası genişlemiş ve çeşitlenmiştir.

Freudcu psikanaliz, ruhsal süreçlerin gerçekleşmesinde haz ilkesinin yönlendiriciliğini kabul eder ve bundan dolayı insan davranışlarının merkezine haz ilkesini koymaktadır. Başka bir deyişle, Freudcu psikanalistlere göre ruhsal süreçler, dayanılmayan ya da *acı* veren bir rahatsızlık tarafından başlatılıp, bu rahatsızlığın yok olması sonucuna varacak şekilde ilerlemektedir. Yani bu durum rahatsızlıktan kaçınarak, daha hoşnutluk verici bir duruma geçilmesi olarak belirtilmektedir (Freud, 2014: 8). Çünkü klasik psikanaliz öğretisine göre insan, doğası gereği *acı*dan kaçan, zevkli olanı ve haz vereni arayan, basit güdüler tarafından esir alınmış bir varlık olarak ele alınmaktadır (Freud, 2019: 25). Frankl'a göre, son tahlilde haz ilkesi, kendisini boşa çıkaran bir ilkedir. Haz ne kadar çok amaçlanırsa o kadar ulaşılmaz olacaktır (Frankl, 2021b: 49). Aynı zamanda insanı en çok mutlu ettiği anda tükenmiş olacak haz mefhumunun fazla yeri bulunmamaktadır. Helenistik Dönemde Stoacı Seneca tarafından haz, hemen dolan ve ilk hamleden sonra bitkin düşerek canlılığını yitiren bir kavram olarak değerlendirilmiştir. Ona göre başlar başlamaz sonunu arayacak olan haz biteceği yöne doğru ilerlemektedir (Seneca, 2023a: 12). Bu bağlamda sürekli kendi sonunu arayan haz, birey tarafından aşırı arzu ve amaç haline getirilirse kendisini tüketen yapısı gereğince sonunu arayacağı için ulaşılamaz hale gelecektir. Burada anlatılmak istenen aslında hazzın ulaşılamaz olduğu değildir. Kendi kendinin sonunu hazırlayan bir dürtü olan haz yönlendirildiği özne veya nesne üzerinde *katarsis*ini[2] tamamlar. Ardından bireyi, yeniden oluşan psişik (ruhsal) gerilim doğrultusunda *katarsis*ini tamamlamak adına yeni özne ve nesneler bulmaya yöneltir. Bundan dolayı *logoterapi*'de hazzın sonu olmayan ve kendisini boşa çıkaran bir ilke olarak ele alındığı anlaşılmaktadır.

Alfred Adler'in[3] *individüel psikoloji* kuramında merkeze alınan *üstünlük duygusu*nun önemi üzerinde durulmaktadır. Bu duygunun içeriği bakımından her insanda

---

[2] Katarsis, sağaltım anlamına gelmektedir. Aynı zamanda psikanalitik kuramda önemle üstünde durulan bir kavramdır.

[3] Alfred Adler (1870-1937), Avusturya-Macaristan İmparatorluğu, Viyana'da dünyaya gelmiş olan Yahudi asıllı hekimdir. Psikoloji çalışmalarıyla tanınan Adler, bir dönem Carl Gustav Jung'la birlikte Freud'un öğrencisi olmuştur. Ardından aralarında çıkan çeşitli anlaşmazlıklar dolayısıyla çalışmalarına kendisi devam etmiştir. "Bireysel (İndividüel) Psikoloji" ekolünün kurucusudur.

bir kişisellik ve biriciklik damgasını taşıdığı vurgulanmaktadır. *Üstünlük duygusu*nun temelinde yaşama atfedilen *anlam* yatmaktadır. Sözcüklerle dile getirilemeyeceği gibi aynı zamanda insanın yaşam üslubunun da üzerine inşa edilen bu *anlam*, insanı kendisi tarafından yaratılmış adeta bir ezgi gibi sarıp sarmalamaktadır (Adler, 2022: 67). Diğer bir taraftan Adlerci *individüel psikoloji*ye göre, her *üstünlük duygusu*nun temelinde bir *aşağılık duygusu* yatmaktadır. *Aşağılık duygusu*, insanın yeterince uyum sağlayamadığı veya üstesinden gelebileceği donanıma sahip olmadığı bir güçlük karşısında ortaya çıkmakta olan ve karşılaşılan güçlüğün üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini açığa vuran bir durum olarak dile getirilmiştir (Adler, 2022: 60-61). Dolayısıyla Freudcu psikanalizin temele aldığı *haz istenci* ve Adlerci individüel psikolojinin önemle üstünde durduğu *güç istenci* gibi güdülerin sonraları *logoterapi* kuramında ele alındığı görülmektedir. Söz konusu bu güdülerin *logoterapi*'de kuramın temel olarak dayandığı kavram üçlüsünün ikincisi ve insanın birincil *kaygı*sı olan *anlam istenci*nden doğduğu vurgulanmıştır (Frankl, 2021b: 51). Son tahlilde Freudcu psikanalizin temel aldığı *haz istenci* ve Adlerci *individüel psikoloji*nin büyük bir önemle ön plana çıkardığı *güç istenci* gibi güdüler bu düşünürlerin kuramlarında insanı yaşamda harekete geçiren güçler olarak ele alınmaktadır. Fakat *logoterapi* öğretisinde insanın bu tarz güdüler tarafından harekete geçirilemeyeceği ve onu harekete geçiren yegâne gücün yaşamındaki birincil kaygısı olan *anlam istenci*[4] olduğu anlaşılmaktadır.

Logoterapi kuramı bağlamında *anlam istenci*nin neliğini açıklamak önem arz etmektedir. Bu anlayışı *logoterapi*'nin üç temel kavramı *istenç özgürlüğü*, *anlam istenci* ve *yaşamın anlamı* kavramları çerçevesinde açıklamak gerekmektedir. *İstenç özgürlüğü*, insana dair geçerli yaklaşımların birçoğunu belirleyen ilke olan determinizme karşıt bir kavramdır. İstencin özgürlüğü insan iradesinin özgürlüğünü ifade etmektedir. *İstenç özgürlüğü*, koşullardan özgür anlamında olmayıp insanın karşılaştığı koşullar karşısındaki tutumunu belirlemesi özgürlüğüdür. (Frankl, 2021b: 30). *Anlam istemi* ya da *insanın anlam arayışı* ise içgüdüsel itkilerinin "ikincil bir ussallaştırılması" olarak değil, insan yaşamının temel bir güdüsü olarak ele alınmaktadır. *Logoterapi* kuramında *anlam* sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir mahiyettedir (Frankl, 2020a: 113). *Anlam*ın yalnızca kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşu onun eşsiz ve özel bir yapıda

[4] Logoterapi kuramında *anlam istemi* veya *anlam istenci* olarak sıklıkla ele alınan kavram "Anlam İstemi" başlığı altında detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Bkz. s. 9.

olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla *logoterapi*'nin ele aldığı *anlam*ın öznel bir yapıda olduğu anlaşılmaktadır.

Yukarıdaki açıklamalara istinaden *logoterapi*'nin *anlam* terapisine yöneldiği ortaya çıkmaktadır. Bundan dolayı *logoterapi* kuramında insan, *anlam arayışı*nda ve *anlam*ın gerçekleştirilmesinden sorumlu bir varlık olarak ele alınmaktadır (Frankl, 2021b: 180). Aynı zamanda insan, *sorumluluk*[5] sahibi oluşunun, sorumluluğunu bilincinde kılmayı kendine özel görev edinmiş bir varlık olarak değerlendirilmektedir. Böylece *logoterapi* insanın *anlam arayışı*nda kendi sorumluluğuna vurgu yapmaktadır. Çünkü insan kendi kişiliğini şekillendirmede özgürdür ve kendisini "ne kılıyorsa" bundan sorumlu bir varlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Frankl, 2021b: 31). *Varoluşçu felsefe*nin de temel oluşturmasıyla birlikte *logoterapi*'de *şimdi-burada-varoluşu* gereği bireyin sorumluluğuna vurgu yapılmaktadır. *Sorumluluk* ile aslında *yaşamın anlam*ının insanın kendisi tarafından aramasını gerektiği kastedilmektedir. Zira bu *anlam*ı bulması adına kimse hayatında ona yol gösterici veya yardımcı olmayacaktır. Bu bağlamda *logoterapi* kuramının daha iyi anlaşılabilmesi için içerdiği temel kavramları açıklamak gerekmektedir.

Bir psikoloji ve psikiyatri yöntemi olarak *logoterapi* kişilerin/danışanların kendilerini tanımalarına yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Böylelikle insan olarak yeteneklerini nasıl keşfedebileceklerine yönelik rehberlik yapılmaktadır. Kişinin kendi öznel yetileri çerçevesinde *anlam*ı inşa edebileceği çeşitli olanaklar önerilmektedir. Bu süreçte kişinin *anlam*ı keşfedebilmek adına *sorumluluk* sahibi biri olması gerektiğine dair bilinç kazanması önemlidir. Bununla birlikte *logoterapi'*den bir düşünce, anlayış, kuram, yöntem ya da psikiyatri tekniği olarak söz etmek mümkündür. Şu hâlde bu anlayışı yalnızca belli kavramlar ile sınırlandırmak pek mümkün değildir. Çünkü hayatın her alanında *logoterapi'*nin sağlayabileceği imkanlara başvurmak mümkündür.

1.2. Logoterapi'nin Temel Kavramları

Logoterapi kuramının kendine has temel kavramları bulunmaktadır. Tezimizin amacı bakımından söz konusu kavramların aydınlatılması gerekmektedir. Çünkü insanın felsefi ve psikolojik yanına vurgu yapan *logoterapi*'nin barındırdığı temel kavramlar sayesinde bir kuram olarak daha anlaşılır hale geldiği düşünülmektedir. Genel hatlarıyla

[5] "Sorumluluk" mefhumu ilerleyen bölümlerde detaylandırılarak ele alınmıştır. Bkz. s. 26. "Sorumluluk, Seçim ve Özgürlük."

anlam terapisi olarak karşımıza çıkan *logoterapi*, insanın yaşamında bir *anlam* arayışına girişerek *nihai anlam*a ulaşması arasında geçen sürece odaklanmaktadır. Çünkü *logoterapi*'ye göre kişiyi güdülendiren temel güç, onun yaşamda bir *anlam* bulma arayışına girişmesi olarak değerlendirilmektedir (Frankl, 2020a: 113). Bu sebeple *logoterapi*'de yaşamda bir *nihai anlama* ulaşmaya çalışan insanın bu girişimi birtakım kavramlarla ele alınarak aydınlatılmaya çalışılmıştır. *Logoterapi* kuramının temel kavramları *anlam*, *varoluş*, *özgürlük* ve *sorumluluk* çerçevesinde oluşmuştur. Bu kuramdan bahsedildiğinde akla ilk gelen kavramın *anlam* olduğu anlaşılmaktadır.

1.2.1. Anlam

Logoterapi kuramı, *anlamın* üzerine inşa edilen yöntemdir. Bundan dolayı *anlam* kavramı, hayatta bir *anlam arayışı* ve bir *anlam*a tutunabilme gibi durumlar bu kuramda oldukça geniş bir yer tutmaktadır. *Logoterapi*'de insanın *anlam arayışı* basit bir arayış olarak ele alınmamaktadır. Çünkü *anlam* daha ziyade kendisini belli etmeyen ve keşfedilmeyi bekleyendir. Bu durum bilinenin arkasındaki bilinmeyen olarak ele alınabilir. *Anlam arayışı*ndaki insan keşfedilmeyi bekleyen *anlam*ı arama gayreti göstermelidir. Böylece *anlam*ı arama çabası içerisinde olan insan aslında hayatın her anında *anlam* tarafından kuşatıldığını fark edebilecektir. *Logoterapi*, *anlam* kavramı çerçevesinde insanın *anlam*a yönelişini, onu arayışını ve isteyişini konu edinmiş bir kuramdır. Bununla birlikte *anlam*a yönelmenin veya *anlam*ı istemenin ne demek olduğunu açıklamak gerekmektedir.

1.2.1.1. Anlam İstemi

Kendisine "*Yaşamın anlamı* nedir?" sorusunu yönelteceğimiz bir kişi belki bu soruya çok kolay yanıt veremeyecektir. Genel anlamda insanların kendilerini inceleme konusu yapmakta zorlandıkları ve bu soru üzerinde kafa yoramadıkları bilinmektedir. Adler'e göre, insanların bu soru üzerine kafa yormamaları kendilerini yaşamdaki başka ihtiyaçlara hazırlamalarından kaynaklanmaktadır. Böylece yaşamdaki en temel ihtiyaç olan *anlam istemi* diğer ihtiyaçların yanında geri plana itilmektedir. Bundan dolayı "*Yaşamın anlamı* nedir?" sorusuna kafa yormadıkları gibi bu konuda çözüm de üretmezler. Fakat bu sorunun insanlık tarihi kadar eski olduğu, günümüzde insanların sıklıkla "Bütün bunlar ne için?" ve "Yaşamanın ne *anlam*ı var?" diyerek göstermiş oldukları isyanın da yadsınmaması gerekmektedir. Ne var ki insanların üzerinde çok fazla durmadıkları bu soruyu zorlukla karşılaşınca sorduklarını söyleyebiliriz. Bu bağlamda

Adler, yaşam teknelerinin güzel güzel yol aldığı ve çetin sınavlardan geçilmesi gerekmediği sürece insanların böyle bir soruyu sözcüklere döküp açığa vurmamakta olduklarından söz etmektedir (Adler, 2022: 7-8). Halbuki *hayatın anlamı*na dair soru yalnızca yaşamın karanlık dehlizlerinde yönünü bulmaya çalışanların veya ızdırap dolu yaşantılara sahip olanların soracağı bir soru değildir. *Anlam istemi*, her an insanı harekete geçirebilecek temel bir güdü olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsan dünyada bir *anlam*ı gerçekleştirdiği ölçüde kendisini de gerçekleştirmiş olacaktır. Fakat insan doğuştan getirdiği *anlam* gerçekleştirme eğilimi yerine kendini gerçekleştirme ile meşgul olursa kendini gerçekleştirme anında haklılığını yitirecektir (Frankl, 2021b: 54). Bununla birlikte *anlam*, bağlantısallıktan doğmaktadır. Kim olduğumuzun temel yönleriyle bağlantılı ve ilişki kurma şeklimizden gelmektedir. *Anlam*, değer ve inançlarımızı dünyaya verdiğimiz duygusal tepkilerle bir araya getirmektedir. İnsan yalnızca deneyimlerini anlamlandırmak için değil hayatına yön verebilmek için de *anlam*a gereksinim duyar. Bundan dolayı karşımıza zorluk olarak çıkan her şey bizi ister istemez uyanmaya, ilgilenmeye ve bağlantı kurmaya zorlamaktadır. İşte yaşamdaki söz konusu bağlantılar da insanın yaşamındaki *anlam*ı yaratan bağlantılardır (Arnold-Baker ve Van Deurzen, 2023: 161-162). Dolayısıyla *yaşamın anlamı* yalnızca insanın yaşamını kapsayan ve keşfedilmesi zorunlu olan bir durum olarak algılanmamalıdır. İnsanın yaşamında bir *anlam*a ulaşabilmesi için onun kim olduğu, karşılaştığı zorluklara ne şekilde cevap verebildiği ile değer ve inançları önemlidir. Aynı zamanda insanın yaşamında bir *anlam*a ulaşabilmesi adına bu değer ve inançları yaşadığı dünyaya yansıtarak bunları anlamlandırabilmesi de önemli görülmektedir.

Logoterapi'de *anlam*, sadece bulunmak zorunda olmayan bilakis bulunması mümkün olandır ve *anlam arayışı*nda insanı yönlendirecek olan temel enstrüman da onun *vicdan*ıdır. Bir başka deyişle söz konusu kuramda *vicdan*ın bir *anlam organı* olarak ele alındığı anlaşılmaktadır. Aynı zamanda her durumda var olan, tek ve benzersiz *anlam*ın izini sürmek ve bulmak yetisi olarak da tanımlanmaktadır (Frankl, 2021c: 85). Burada şu soru karşımıza çıkmaktadır: "Tüm insanlık için ortak bir anlamdan bahsedilebilir mi?" *Logoterapi*'de yaşantılara, amaçlara ve tecrübelere bağlı olarak *yaşamın anlamı* kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Başka bir deyişle, *yaşamın anlamı* sadece günden güne veya saatten saate değil aynı zamanda insandan insana da değişiklik gösterebilmektedir. Bununla birlikte *anlam* duruma bağlı olup yalnızca kişiye bağlı olmayan bir olgudur (Frankl, 2021c: 85). Dolayısıyla herkesin yaşamda bulacağı *anlam*ın birbirinden farklı olabileceği düşüncesinin *logoterapi* kuramında önemle vurgulandığı anlaşılmaktadır.

Hayatın anlamı sorusu ister açık ister örtülü olsun *logoterapi*'de gerçek bir insani soru olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle *hayatın anlamı*nın sorgulanması bir hastalık belirtisi değildir. Aksine *yaşamın anlamı*nın sorgulanması son derece insan olmanın gerçek bir ifadesi ve insandaki en insani durumun yansıması olarak değerlendirilmektedir (Frankl, 2022: 65). İnsan *yaşamın anlamı*nı sorgularken aynı zamanda bu *anlam*ı entelektüel yoldan, zekâ ve akılla da kabul ederek benimsemelidir (Frankl, 2021a: 221). *Anlam*, doğrudan araştırılıp ve elde edilebilecek bir olgu değildir. Bir paradoks olarak *anlam*ı bulmak için ne kadar akılcı araştırma yapılırsa bu mefhuma dair olan özlem de o kadar artacaktır (Corey, 2015: 185). *Logoterapi* kuramında *anlam* mefhumunun bu kadar sık vurgulanması kuramın *anlam* dağıtan bir araçmış gibi algılanabilmesine neden olabilmektedir. Fakat *logoterapi*, *anlam* dağıtmayan yalnızca insanları yaşamlarında nasıl bir *anlam* bulabilecekleri konusunda harekete geçirmeyi görev üstlenmiş bir yaklaşımdır.

Her ne kadar *anlam* dağıtmayan bir yaklaşım olsa da *logoterapi*'de hayatın her an *anlam*lı olduğu ve sonuna kadar *anlam*lı kalma imkânı olduğunun insana kavratılması amaçlanmaktadır (Frankl, 2021c: 101). Böylece son noktaya kadar yaşamını *anlam*lı kılabileceğini kavrayan birey *anlam istemi* ile hayatta bir *anlam arayışı* için güdülenecektir. Böylece karşılaşabileceği her "nasıl"a karşı direnç gösterebilecektir. Bu bağlamda *logoterapi* kuramının odak noktası olan *yaşamın anlamı*nı açıklamak gerekmektedir.

1.2.1.2. Yaşamın Anlamı

İnsanı diğer canlılardan ayıran bir başka özellik de *anlam*lılık duygusuna sahip olmasıdır. Bu duygu sayesinde insan yaşamına bir *anlam* katma adına bir amaç edinmek için mücadele verir (Corey, 2015: 184). *Yaşamın anlamı*nın olduğu söyleyen Frankl, insanın her daim aradığı bir *anlam*ın olduğunu vurgulamıştır. Ona göre, insanlar bu *anlamı* gerçekleştirmeye girişmelerinde özgür varlıklardır (Frankl, 2021b: 86). Aynı zamanda insan yaşamı hakkında sorular sormayı bırakıp kendisinin de her gün ve her saat yaşam tarafından sorgulandığının farkına varması gerekir (Frankl, 2020a: 92). Dolayısıyla *logoterapi* açısından *hayatın anlamı*nı aramak oldukça önemli bir ilke ve değer olarak kabul görmektedir.

Diğer taraftan *anlam* arayışında özgür olan insan genellikle nasıl bir *anlam*a ulaşabileceğinin farkında olmadan hayatını sürdürebilmektedir. Bununla kastedilen, insan ya hiç *anlam arayışı*na girişmez ya da ömrünün sonuna kadar hiçbir *anlam*a tutunamadan yaşar. Böylelikle sadece bu *anlam*ı arayarak yaşamının sonuna kadar kendisini meşgul

eder. Hayatta bir *anlam*a ulaşılabilmesi adına *logoterapi*'de üç yöntemden bahsedilmektedir. İlki insanın dünyadan alabileceklerinin değerinin farkına varması ve bunların tadını çıkarması, ikincisi dünyaya yaratıcı anlamda bir katkı sağlayabilmesi, üçüncüsü ise kaçınılması mümkün olmayan *acı*ya karşı tutumuna değer vermesi, yani *acı*da da *anlam* bulabilmesidir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2023: 84). Bu yönüyle *logoterapi* kuramında insanın yaşamda bir *nihai anlam*a erişebilmesi için onun yaşama tüm fonksiyonlarıyla katılması önemli görülmektedir.

*Yaşamın anlam*ının bulunduğunu ele alan görüşlere karşın böyle bir *anlam*ın bulunmadığını vurgulayan filozoflar da bulunmaktadır. Onlara göre, yaşamda bir *anlam* olmadığı gibi bu *anlam arayışı*na girişmek de kendisini boşa çıkaracak bir uğraş olarak değerlendirilmektedir. Söz gelimi Emil M. Cioran'a göre, dünyada herhangi bir *anlam* bulunmamaktadır. Ona göre, dünyada zaten bir *anlam* olsaydı şimdiye kadar kendini açığa çıkarırdı. Ele almış olduğu söz konusu düşüncelerine istinaden dünyada bir *anlam*ın bulunmadığını söyleyerek bu konuya dikkat çekmektedir. Çünkü insanın *yaşamın anlamı*nı bulabilmesi için sonlu ve bir yere varabileceği bir dünyada yaşaması gerekmektedir. Ona göre dünya, özünde akıl dışı olmasının yanı sıra bir sonunun da olmayışından dolayı bir *anlam* barındırmamaktadır. Çünkü dünyanın sonsuzluğu insanın *anlam* sorununu çözmeye yönelik her girişimini boşa çıkaracaktır (Cioran, 2023: 119-120). Onun düşüncesinde sonlu bir dünya tasarımı bulunmamaktadır. Bundan dolayı her an paradigmaların değiştiği sonsuz dünyada *fenomenolojik*[6] olarak *hayatın anlam*ı da değişkenlik gösterecektir. Bununla birlikte onun ele aldığı dünyada yaşam yalnızca *anlamsız* değildir, aynı zamanda bu yaşamın *anlam*lı olması da olanaksızdır (Cioran, 2023: 128). Cioran'ın savlarını şu şekilde eleştirmek mümkündür. Eğer hayat *anlamsız* olsaydı veya insanların hayatta bir *anlam* arama uğruna göstermiş oldukları çabaları tamamen boş edimler olsaydı, yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdüremezlerdi. Çünkü insanın yaşamda karşılaşmış olduğu zorluklara rağmen yine de yaşama "evet" diyebilmesini sağlayan şey onun hayatında giriştiği bir *anlam* bulma mücadelesidir. Fakat bu *anlam* bulma girişiminde de insanın dikkatli olması gereken hususlar bulunmaktadır.

Logoterapi kuramında nihai anlamda kişinin kavraması gereken şey *yaşamın anlamı*nın ne olduğunu sormaması gerektiğidir. Bunun yerine kişinin bu sorunun muhatabının kendisi olduğunu kavraması gerekir. Her insan yaşam tarafından sorgulanır

[6] "Fenomenoloji" kavramı "Logoterapi ve Felsefe" bölümünde "Logoterapi ve Varoluşçu Felsefe" kısmında bulunan "Heidegger ve Fenomenoloji" başlığı altında derinlemesine incelenmiştir. Bkz. s. 81.

ve herkes, sadece kendi yaşamı için bir cevap verdiğinde aynı zamanda yaşama da cevap vermiş olur. İnsan sadece *sorumluluk* hissettiğinde bunu yapabilir. Bundan dolayı *logoterapi insan varoluşu*nun özünü, tıpkı varoluşçulukta olduğu gibi *sorumluluk*ta görmektedir (Frankl, 2020a: 123). Bu sorumluluğun bilinciyle insan bir yer edinmeye hatta varoluşun özü olarak *şimdi-burada-varoluşu*nun gereği dünyadaki yerini doldurmaya çalışır. Bu bağlamda Kant insanın en önemli görevinin yaratılmışlar arasında kendi yerini belirlemek olduğunu ileri sürmektedir. Aynı zamanda ona göre insanın, insan olmak için ne olması gerektiğini doğru olarak anladığının bilincinde olması gerekmektedir (Kant, 2010: 47). Bundan dolayı insanın hayatını dingin, mutlu ve huzurlu bir şekilde sürdürebilmesi için hayatını anlamlandırabilmek adına bir amaca tutunabilmiş olması önemle vurgulanmaktadır (Öztan, 2019: 9). Dolayısıyla *anlam* ile insanın hayata tutunduğu iş ve meşgale arasında doğrudan bir bağlantı söz konudur. Yalnızca dingin ve mutlu bir hayat sürdürebilmek adına bir *anlam arayışı*na girişmek doğru bir tutum olmayacaktır. Son tahlilde bu durum *yaşamın anlamı*na yönelik haklı arayışın anında haklılığını yitirmesine sebep olacaktır. *Anlam* mefhumu, neşe, mutluluk, haz, başarı vb. için araç haline getirilemeyecek derecede hayat için ilkesel bir değere sahiptir. Bununla birlikte *yaşamın anlamı* yeknesaklıktan ziyade çoğulcu bir yapıya sahiptir. Buna göre, *yaşamın anlamı*, yerine, zamanına, iştigal edilen iş ve meşgaleye göre farklı *anlam*larla mümkün olabilmektedir.

Logoterapi kuramının önemli isimlerinden Irvin D. Yalom'a göre, *yaşamın anlamı* sorusu Buddha'nın düşündüğü gibi aydınlatıcı bir tutum değildir. Ona göre, insan kendini yaşam nehrine bırakmalı ve sorunun akıp gitmesine izin vermelidir (Yalom, 2020: 154). Ancak akış halindeki yaşamın içerisinde varoluşu *anlam* kazanan insan kendisini bu akışa bıraktığı takdirde bir *anlam*a tutunabilir. *Şimdi-burada-varoluş* gereği *anlam arayışı* sonucunda bir *anlam*a tutunabilmiş olmak aslında yaşamının değerine tutunmaktır. Başka bir ifadeyle yaşamında *anlam* bulan bir insanın ancak yaşamını değerli bulabilmesi mümkündür. Ama bu değer *anlam arayışı* sırasında faydalanılan bir şeyle ölçülmemelidir. Çünkü yaşamın insan için nasıl bir değer ifade ettiği yalnızca faydalanılan şeyler üzerinden ölçülürse bu değer kolayca belirlenecektir. Ancak bu değer sıfırın altına düşecektir. Böylece insandan geriye yaptıklarının yaşamına kattığı değerden başka bir şey kalmayacaktır (Kant, 2010: 68). Böylece yaşamda girişilen *anlam arayışı*nın faydalanılan bir şeyle ölçülmesi durumu insanı *anlamsızlık* mefhumuyla karşı karşıya bırakacaktır.

1.2.1.3. Anlamsızlık

Logoterapi'de *anlam* mefhumunun üzerinde önemle durulduğu kadar *anlamsızlık* durumu da ele alınmıştır. Frankl'a göre *anlamsızlık* durumu iki ayrı evrede kendini göstermektedir. Bu evrelerden birincisi *varoluş vakumu* ve ikincisi ise *varoluş nevrozudur*. *Varoluş vakumu*nun etkisiyle kişi kendine ve dünyaya inançsız bir şekilde bakmaktadır. Bundan dolayı yönünü bulamaz ve yaptığı her şeyin amacını soruşturur (Geçtan, 2021: 137-138). *Varoluş nevrozu* ise Frankl'ın *noöjenik nevroz* olarak tanımladığı nevrozdur. O, klinik çalışmalarında karşılaştığı nevrozların yüzde yirmisinin *noöjen* kökenli olduğunu, yani bu nevrozların kişilerin hayatlarındaki *anlamsızlık*larından doğduğunu belirtmiştir. Ona göre *varoluşsal nevroz*, *anlamsızlık* kriziyle eş anlamlı bir olgudur (Yalom, 2018: 563). Bu açıdan bakıldığında *logoterapi* yalnızca felsefi ve terapiye yönelik bir sistem olarak karşımıza çıkmamaktadır. Bu kuramda aynı zamanda klinik uygulamalarla birlikte yaşamda bir *anlamsızlık* yaşayan bireylerin patolojik yönlerinin de araştırılması oldukça önemli görülmektedir.

Belirgin bir vakum oluştuğunda semptomlar bu boşluğu doldurmaya ve Frankl'ın *noöjenik nevroz* olarak ele aldığı *varoluş nevrozu* belirmeye başlar. Söz konusu *noöjenik* kavramı köken olarak Yunancada zihin anlamına gelen *noos* sözcüğünden türetilmiştir. Fakat Frankl'ın burada *noos*'un davranışlarla veya semptomlarla gözlenebilir boyutunun ötesinde *varoluş*un spiritüel bir boyutunu tanımlamak için bu kavramı kullanmış olduğu görülmektedir. *Noöjenik nevroz*un alkolizm, depresyon, obsesyonelizm, cinsel davranışlarda enflasyon ya da sorumsuz yıkıcı davranışlar gibi herhangi bir klinik nevroz görünümünde ortaya çıkabildiği belirtilmiştir (Geçtan, 2021: 138-139). Hayatın olağan akışında *yaşamın anlamı*nı keşfetmeye çalışan insan bu keşif sırasında engellenecek olursa organizmik olarak *varoluş*unun tehlike altına girdiğini anlayacaktır. Böylece *varoluşsal engelleme* ile karşı karşıya kalan insan, yaşamında bir *anlam* bulamamış olmanın getirmiş olduğu *kaygı*yla baş edemeyecektir. Dolayısıyla *şimdi-burada-varoluşu*nu tehdit eden *anlamsızlık* duygusuyla baş başa kalacaktır. *Anlamsızlık* duygusuyla karşı karşıya kalması demek, insanın hayatında karşılaştığı her şeyin anlamsız olduğunun bir göstergesi değildir. Öyle ki insanın tüm yaşanmışlıklarını anlamsız olarak ifade etmek doğru olmayacaktır. Bu nedenle *logoterapi* kuramında insan için olumsuz görünen yaşamın trajik üçlüsünün (acı, suç ve ölüm) dahi doğru bir bakış açısıyla ele alındığı vakit, olumlu bir şeye dönüştürülmesi mümkündür. Böylece *logoterapi*, insanların yaşamlarında bir *anlam*a tutunabilmeleri adına *fenomenoloji*nin

hayatta bir *anlam* bulma olanakları hakkında ortaya çıkardığı bilgiyi yeniden ele alarak sıradan insanın diline tercüme eden bir yaklaşımdır (Frankl, 2021c: 90-91). Bu bilgilerin sıradan insanın diline tercüme edilmesi *logoterapi* açısından önemli bir hususu içermektedir. Çünkü insan diğer canlılardan farklı olarak yaşamda *anlam* arayarak bir *anlam*a tutunmak için çaba gösteren bir varlıktır. Bu bilgilerin onun diline tercüme edilmesiyle birlikte yaşamın trajik üçlüsü karşısında dahi bir *anlam* bulabilmesi mümkündür. Bu noktada yaşamın trajik üçlüsünden olan *acı*dan bahsetmek gerekmektedir.

1.2.1.4. Acının Anlamı

*Hayatın anlamı*nı keşfetme yolunda olan insan yaşamda bir *anlam* bulabileceği gibi *acı*da da bir *anlam* bulabilmektedir. Dolayısıyla hayatın olağan akışında bazen insan *acı*nın rehberliğine ihtiyaç duymaktadır. Çünkü *acı* tıpkı yaşam ve kader gibi yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. *Logoterapi*'de *acı* ve *ölüm* olmaksızın insan yaşamının tamamlanmamış sayılacağı ifade edilmektedir. Aynı zamanda insanın en ağır yaşam koşullarında bile yaşamında daha derin bir *anlam* fırsatını elde edebilmesinin yolu kendi kaderini ve içerdiği olanca *acı*yı kabul etmesinden geçmektedir. İnsan kendi *acı*ları vasıtasıyla bir şeye ulaşma çabasında olabilmekle birlikte, her yerde kaderle karşı karşıya olduğunu da unutmamalıdır (Frankl, 2020a: 82-83). Şu hâlde *logoterapi*'de *anlam* kavramı bağlamında *acı*nın önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. İnsanların yaşamda karşılaştığı *acı*ların bir kenara bırakılarak yalnızca onların *anlam* istekleri incelendiği takdirde yaşamın bütünlüğü de bozulmuş olacaktır. Çünkü insanı tamamlayan önemli olaylardan biri de yaşamış olduğu *acı* deneyimler ve bu deneyimlerden çıkardığı *anlam*dır.

Genel olarak bakıldığında insanların *acı*dan kaçmaya meyilli bir tutum sergiledikleri görülmektedir. "Peki, kaçınılmaz *acı*larda durum nedir?" sorusu karşımıza çıkmaktadır. *Logoterapi* kaçınmanın mümkün olduğu durumlarda insan *acı*dan kaçabilmesini öğretmektedir. Ancak insan *acı* dolu yazgısını değiştiremediğinde *acı*yı yalnızca kabul etmekle kalmayıp aynı zamanda yaşamda karşılaştığı *acı*yı *anlam*lı bir şeye ve bir kazanıma dönüştürebilmelidir (Frankl, 2021b: 90). Böylece *logoterapi* yaşamın her anında insanın karşılaştığı *acı*yı salt romantik bir şekilde çekmesi gerektiğini vurgulayan bir öğreti olarak algılanmamalıdır. Aynı zamanda insanlara hayatın mutlak *acı*larına karşı bir savaş verme aracı olarak düşünülmemelidir.

Logoterapi kuramına göre, insan kaçınabildiği durumlarda hayatın getirmiş olduğu *acı*lardan kaçınmalı ve kaçınılmaz *acı*lardan bir *anlam* çıkarmalıdır. Çünkü insanın *varoluş*u gereği yaşamda karşılaştığı her *acı*yı sırtlaması mümkün değildir. Fakat baş başa kaldığı kaçınılmaz *acı*lardan bir *anlam* çıkararak bunları *anlam*landırması olağan görünmektedir. Karşılaştığı *acı*ları göğüsleyebilen insanın onurlu bir davranış sergilediği düşünülebilir. Fakat *acı* çekmek sadece onurlu bir davranış olmamakla birlikte aynı zamanda *acı*nın metafiziksel bir önemi de bulunmaktadır. *Acı*, insanı öngörülü yapmakta ve dünyayı şeffaflaştırmaktadır. Metafiziksel bir boyut içinde şeffaf hale gelen varlıkta insan onun iç yüzünü görür, ona, *acı* çekene, temeldeki bilgiye ulaşır. *Logoterapi*'nin ele aldığı insan, uçurumun kenarındaki derinlikleri görmekle kalmaz aynı zamanda uçurumun dibinde neler olduğunun farkındalığına da sahiptir. Bu durum *logoterapi*'ye göre insanın *şimdi-burada-varoluşunun* trajik yapısından başka bir şey değildir. Ona açılan şey: İnsan varlığının en derin ve en son tutkusu olarak ele alınmıştır. Aynı zamanda *acı* çeken bir insan olmanın insanın doğasında bulunduğunu vurgulayan Frankl bunu *homo patiens* kavramıyla açıklamaktadır (Frankl, 2020b: 285-286). Bir insan *acı* çekmenin kaderi olduğunu gördüğü zaman, *acı*sını kendi görevi olarak kabul etmek zorunda kalacaktır. Bu onun tek ve eşsiz görevidir. Aynı zamanda *acı* çekerken bile evrende eşsiz ve yalnız olduğu gerçeğiyle yüzleşecek olan insandır. Bundan dolayı *logoterapi*'de hiç kimsenin bir başkası yerine *acı* çekemeyeceği veya onu *acı*dan kurtaramayacağı düşüncesi sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (Frankl, 2020a: 93). Kimsenin bir başkasının yerine *acı* çekememesinin veya bir başkasını o *acı*dan kurtaramamasının nedeni *acı*ya nesnel değer biçilemeyeceğinin tezahürüdür. Çünkü *acı*, dışarıdan gelen bir zararla veya organizmadaki herhangi bir bozukluğa göre değil, insan bilincinin onu yansıtma ve duyumsama biçimine göre ölçülebilmektedir. Dolayısıyla bu açıdan bakıldığında *acı* adına her türlü hiyerarşi olanaksızlaşmaktadır. Böylece herkes mutlak ve sınırsız sandığı kendi *acı*sıyla baş başa kalacaktır (Cioran, 2023: 17). Bundan dolayı insan, *acı* çekerken evrende yalnız olduğunun farkında olmalıdır. Çünkü yaşamda karşılaşacağı kaçınılmaz *acı*ları bir başkası onun yerine üstlenerek ona yardım etme girişiminde bulunmayacaktır.

Logoterapi'nin bu öğretisinin tersine günümüzde *acı* ne yazık ki sembolik olan soyutluktan bedensel olan somutluğa dönüştürülmüştür. Günümüzde *acı* mefhumu ne yazık ki salt bedensel bir azap şeklinde *şey*leştirilmiştir. *Acı*nın hiçbir *anlam*ının olmadığı düşüncesi onu tek yönlü olarak teolojik baskılardan kurtaran özgürleştirici bir eylem olarak algılanmamalıdır. *Acı* salt biyolojik zemine indirgendiğinde *anlam* mefhumundan

uzaklaşmaktadır. Byung-Chul Han'a göre, insan için *acının anlamlılığı*, hayatı bir *anlam* ufkuna oturtan bir anlatı gerektirir. Ona göre, anlamsız *acı* ancak *anlam*dan arınmış olan ve *anlam* üretmeyen boş bir yaşamda mümkün olmaktadır (Chul Han, 2023: 33). Dolayısıyla *acı*nın metafizik boyutunun yok sayılarak onun sadece bedensel-salt biyolojik-boyutta ele alınması durumu *acı*nın anlamsızlığına yol açacaktır. *Acı*dan bir *anlam* çıkarma yolu ancak onun metafiziksel boyutunu görmezden gelmeyerek elde edilebilir. Çünkü *acı* ve ondan çıkarılabilecek *anlam* öznel bir biçimde kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bundan dolayı insanların *acı*larının boyutlarını karşılaştırmaya girişmek de hatalı bir tutum olacaktır. *Acı*nın öznelliği ve barındırdığı *anlam logoterapi* açısından önemli görülmektedir. İnsanın yaşamında karşılaştığı *acı*larda bir *anlam* bulabileceği gibi yaşamın diğer trajik kavramlarından olan *ölüm*de de *anlam* bulabilmesi mümkündür. Bundan dolayı *logoterapi*'de *insan varoluşu* açısından kaçınılamaz son olarak görülen *ölüm* mefhumu önemli bir yer tutmaktadır.

1.2.1.5. Ölümün Anlamı

Birçok filozofun *ölüm* hakkında düşünceler ileri sürdükleri bilinmektedir. Örneğin, Arthur Schopenhauer, *ölüm* dediğimiz kavramı felsefenin gerçek ilham perisi ve esinleyici gücü olarak tanımlamıştır. Bu düşüncesine bir temel kazandırmak adına Sokrates'in felsefeyi *ölüm*e hazırlık olarak tarif ettiği görüşüne önem vermektedir. Ayrıca o, *ölüm* olmasaydı felsefe yapmanın pek zorlukla mümkün olacağını dile getirerek bu mefhuma farklı bir açıdan yaklaşmaktadır (Schopenhauer, 2022a: 5). Felsefi bağlamda ele alındığında yaşamın içinde karşıtlıkların olduğu fikri sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Karanlığın karşıtı aydınlık, sevginin karşıtı nefret, mutluluğun karşıtı hüzün ve yaşamın karşıtının da *ölüm* olduğu anlaşılmaktadır. Felsefeyi *ölüm*e hazırlık olarak gören Sokrates'e göre, birbirlerinin karşıtı olan yaşam ve *ölüm* birbirlerini var etmektedirler. Bu iki fenomen iki doğuşu temsil etmektedir (Platon, 2022: 62). Diğer taraftan *ölüm* ve yaşam ikileminin insanın karşılaştığı en temel paradoks olduğunu söyleyebiliriz. İnsan doğduğu andan itibaren *ölüm* ihtimaliyle karşı karşıya kalmaktadır. Yalnızca sınırlamaları kabullenmeye istekli olduğunda ve kaçınılmaz *ölüm*ün kendisini beklediği gerçeğiyle uzlaşabilen kişi düzgün bir hayat sürebilmektedir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2023: 70). *Ölüm* kaçınılmaz bir son olarak insanın karşısına çıkmaktadır. Her an *ölüm*le yan yana yürüyen insan mutlak sonun bilincine varmak suretiyle *ölüm*den bir *anlam* çıkaracak olursa yaşamında bir *anlam*a tutunabilecektir. Böylelikle *ölüm*ün, yaşamı *anlam*lı kıldığını ve yaşamın *ölüm*e rağmen *anlam* barındırdığını ifade edebiliriz.

Emanuel Mounier'e göre, *ölüm*, bir ilinek değildir ve sıradan düşüncenin inanmak istediği gibi dışardan gelmeyen bu mefhum, insanın en yüce olanağıdır. Öyle ki insanın varoluşu *ölüm-için-varlık*tan geçmektedir. Bundan dolayı ölmek kimsenin bir başkası için yapamayacağı bir şeydir. O, *ölüm* olgusunu insanın en gerçek, en sahih ve en saçma olanağı olduğu görüşüyle felsefesinde tartışmaktadır. Çünkü *ölüm* sonda değil yaşamın her anında ve her ediminin kendisinde var olmaktadır. Bu doğrultuda karşımıza şu çıkmaktadır: İnsan *ölüm*den sürekli kaçmaya, onu unutmaya, onu eğlenceyle, kayıtsızlıkla ya da dinsel söylemlerle başka bir kılığa sokmaya çalışmaktadır. Oysa sahih bir şekilde yaşamak, yaşamın bu *anlam*ıyla bütünsel bir uygunluk içinde yaşamak, *ölüm*ün ve onun olası yakınlığı ve beklentisi içinde yaşama devam edebilmek aslında insanın her an yanında olan bu dosta karşıdan bakabilmesinden başka bir şey değildir (Mounier, 2023: 94). Bu bağlamda şu çıkarımları yapmamız mümkündür: *Ölüm*ün bir ilinek olmadığı vurgulanırken aslında onun bir nesneye zorunlu olarak var olmadığına dikkat çekilmek istenmektedir. *Ölüm* insanın, insan olması rastlantısı sonucu onda var olan bir durumdur. Bundan dolayı insanın rastlantısal insan oluşu sayesinde *ölüm* kendisi için özel bir *anlam* taşımaktadır. Şu hâlde bu rastlantısallık durumunun Mounier tarafından saçma olarak ele alındığı görülmektedir.

Yer verilen analizler ışığında *logoterapi*'nin *ölüm*e rağmen *yaşamın anlamı*nı sorgulayan bir yaklaşım olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu noktada "*Ölüm* varsa neden insanlar yaşamda bir *anlam* aramak zorunda? *Ölüm* tüm bu anlamları yok etmez mi?" ya da "*Ölüm* yaşamın anlamlılığına zarar verebilir mi?" gibi sorular karşımıza çıkmaktadır. Zira *ölüm* her an insanla birlikte yol alan ve ona sonlu yaşamının farkındalığını hissettiren temel bir olgudur. Frankl, *ölüm*ün yaşamın tüm *anlam*larına zarar verebileceği düşüncesine karşı çıkmaktadır. Ona göre, tam tersine asıl *ölüm* yaşama bir *anlam* katan değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü *ölüm* insana bir daha geri dönüş fırsatı vermediği için şu anki eylemleri *anlam*lı hale getirmektedir. Eğer insan ölümsüz olsaydı, her eylemini haklı olarak süresiz olarak erteleyebilir ve bunu şimdi yapmanın da bir önemi olmazdı; yarın, yarından sonraki gün, bir yıl ya da on yıl içinde yapabilirdi. O halde insan için sonluluk ve zamansallık yaşamının sadece temel bir özelliği değil, aynı zamanda onun *anlam*ı için kurucu özellikler taşımaktadırlar. İnsanın geri döndürülemez karakteri onun varoluşunun *anlam*ına etki etmektedir (Frankl, 2022: 112). Bu bağlamda *ölüm*ün tıpkı *anlam* gibi önemle üzerinde durulması gereken bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. *Logoterapi* açısından *ölüm* mefhumunun kritik önemi insanın *şimdi-burada* yaşamını ve buna bağlı olarak dünyasını anlamlandırmasına olanak sağlamasıdır.

Görüleceği üzere *anlam*, *acı* ve *ölüm* kavramları *logoterapi*'nin temel enstrümanlarını oluşturmaktadır. Bununla birlikte *anlam*ı keşfetmek bakımından kişinin *anlam istemi* önem arz etmektedir. Bu isteğin kişide oluşmaması durumunda anlamsızlığın ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır. Söz konusu hususlar insanın evrende *varoluşu* ve yaşamı ile yakından ilgilidir. Bundan dolayı varoluşçu felsefe etkisinin bulunduğu *logoterapi*'de önemli bir yer tutan varoluş mefhumunu açıklamak gerekmektedir.

1.2.2. Varoluş

Varoluş felsefesine göre, diğer varlıkların aksine insanda varoluş özden önce gelmektedir. İnsan her şeyden önce şu anda bulunan varlıktır. Çünkü insan, doğal gerekirciliğin dışında bir varlıktır. Bundan dolayı kişi özünü önceden belirleyemez, onu yaşam süreci içerisinde kazanır (Sartre, 2022: 79). Bundan dolayı varoluşçu felsefede insan doğası diye bir şeyden söz edilemez çünkü insan yaşamda kendisini nasıl eylerse öyledir.

Varoluşçu felsefe açısından insanın varlığına ilişkin *dasein* (burada olmak, varolmak) kavramı önemli bir yer tutar. Karl Jaspers *dasein* kavramını insanın bir var olma biçimi olarak ifade etmiştir. Martin Heidegger ise *dasein*'ı özü insanda görünen bir varoluş olarak tanımlamıştır. Bundan dolayı varlığın anlamına ilişkin sorgulama söz konusu olduğunda birincil olarak *dasein* karakterindeki var olanın varlığının anlamı, yani "*sein* (olmak)" anlamı ele alınmaktadır (Yıldız ve Ataş, 2020: 395). Bu durumun Heidegger düşüncesinde, varlığın anlamına dair sorunun açık bir şekilde ifade edilebilmesi için, öncelikle var olanın kendi varlığı bakımından uygun bir koşulda açığa çıkartılması koşuluyla ele alınması gerektiği ifade edilmektedir (Çelebi, 2016: 54). Görüleceği üzere *dasein* kavramı insan varoluşu için oldukça önemli bir *anlam* taşımaktadır. Aynı zamanda Frankl tarafından *logoterapi* kuramında *dasein*'in *daseinanaliz* şeklinde ele alındığı bilinmektedir. Bu bağlamda karşımıza çıkan bir diğer kavram *varoluşsal analiz*dir.

1.2.2.1. Varoluşsal Analiz

*Varoluş analizi*ni ilk defa Frankl 1926 yılında vermiş olduğu bir konferansta dile getirmiştir. Hatta o, öncüsü olduğu *logoterapi* için ilk başlarda *varoluşçu analiz* tanımlamasını yeğlemiştir. Burada ifade edilen *varoluş analizi* veya *varoluşçu analiz* gibi tanımlamalar *daseinanaliz* kavramını karşımıza çıkarmaktadır. Varoluşçuluk *dasein*

kavramını felsefesinin temeline koymaktadır. Çünkü varoluşçu felsefede "orada olmak" doğrudan bir varoluş olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda *dasein* kavramıyla insan ve içinde yaşadığı dünya bir bütün olarak ifade edilmektedir. Bundan dolayı özne ve nesne bir bütün olarak görülmektedir (İlgar ve Coşgun İlgar, 2019 :196). Celal Yeşilçayır özne olarak insanın, dışsal gerçeklik ile olan bağlantısallığının yadsınmaması gerektiği üzerinde önemle durmaktadır. Ona göre dış dünyanın, yani nesnenin, varlığı insanın varlığını doğrudan etkilemektedir (Yeşilçayır, 2024: 143). Böylece *dasein* kavramıyla insanın *şimdi-burada-varoluşu*nun bir bütünlük belirttiği düşüncesinin vurgulandığı görülmektedir. Özellikle söz konusu kavramın mahiyeti incelendiğinde karşımıza çıkan özne ve nesnenin bütünlüğü ilkesiyle insan varoluşunun dış gerçeklikten etkilendiğinin üzerinde durulduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda dış gerçeklikten bağımsız olmayan insan varoluşunu sorgulamak adına *varoluşsal analiz* yönteminin ortaya çıktığını söylemek doğru olacaktır.

İlk başlarda iç içe geçmiş iki kavram olan *varoluşsal analiz* ve *logoterapi* arasında zamanla kavramsal bir ayrım oluşmuştur. Frankl bu kavram farklılıklarını dile getirerek *logoterapi* ve *varoluşsal analiz* aynı teorinin birer tarafı olarak ele almıştır. Ona göre, *varoluşsal analiz* antropolojik bir araştırma yöntemi olarak ifade edilmektedir. Fakat o, *logoterapi*'yi *varoluşsal analiz*den farklı olarak psikoterapistik bir tedavi metodu olarak ele almıştır (Frankl, 2020b: 203). İlk başlarda kuramın kendisi *varoluşçu analiz* veya *varoluşsal analiz* olarak adlandırılmaktayken zamanla bu mefhum yalnızca kuramın içerisinde yer alarak *logoterapi*nin vazgeçilmez bir temeli olmuştur.

Öte yandan *varoluşçu analiz*, insanın kendine özgü ve benzersiz bir varlık olma biçimini ifade etmektedir. İnsanın *burada-var olmasının* bu özel türü için çağdaş felsefe *varlık* ifadesini ayırmış ve ayrılan bu ifade *logoterapi*'de içerik olarak ödünç alınmıştır. Tüm bu açıklamalar ışığında *varoluşsal analiz* aslında varlığın analizi olarak ele alınmamıştır. Çünkü bir *varoluş analizi*, varoluşun sentezine kıyasla oldukça nadir yapılmaktadır. Bu nedenle, Frankl *varoluşsal analizi* daha çok varlığın bir açıklanması olarak kuramında işlemiştir (Frankl, 2020b: 204). Frankl *varoluşsal analiz*i bir psikoterapi kavramı olarak ele almıştır. Çünkü bu analiz yöntemi, *logoterapi* kuramının insan varlığını açıklamasına yardımcı olmaktadır.

Öte yandan Frankl gibi Engin Geçtan da *varoluş analizi* üzerinde duran psikologlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. O, *varoluş analizi*ne psikoterapi odaklı bir anlam yüklemektedir. Geçtan'ın felsefesinde *varoluş analizi* bir tedavi yöntemi olarak ele alınmıştır. Böylesi bir tedavinin ilk amacı, danışanın temel bir tutum benimsemesi ve

ilk etapta kendi sorumluluğunun bir kısmını üstlenmesine dayanmaktadır. Çünkü insanın karşılaştığı durumlarla nasıl ilişki kurabileceği konusunda en doğru rehber yine kendi duyguları, düşünceleri vb. yaşantılarıdır (Geçtan, 2022: 315). *Varoluşçu analiz* insanın yalnızca yaşamda sorumluluğunu üstlendiği takdirde karşılaştığı durumlarla ne şekilde ilişki kurabileceğinin farkındalığını göstermektedir. İnsanın yaşamına dair farkındalığı elde edebilmesi adına duygu, düşünce ve yaşantılarının önemli olduğu gibi bunlara ne şekilde tepkiler verdiği mühimdir.

Yukarıdaki açıklamalara istinaden *varoluşsal analiz*de *farkındalık* mefhumunun önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. İnsanın yaşamında birtakım *sorumlulukları* üstlenmesi beklenmektedir. Böylece kendisini yönlendirebilmek adına yaşantılarının farkında olacaktır (Geçtan, 2022: 316). Bu *farkındalık* hem *logoterapi* hem de *varoluş analizi* açısından yaşanılan ana odaklanmak olarak değerlendirilmektedir. İnsanın farkındalığı ne geçmişin ne de geleceğin farkındalığıdır. Geçmişe yönelik yaşantılar ve geleceğe yönelik idealler *logoterapi*'de ele alınmaktadır. Lakin *logoterapi*'nin geçmiş yaşantıları ve geleceğe dönük idealleri ele alması bunların *şimdi-burada* insan için ne *anlam* ifade ettiklerine dayanmaktadır. Geçtan da *varoluşsal analiz*in tedavide yaşanan âna odaklandığını söylemektedir. Çünkü ona göre, geçmiş ve gelecek, ancak içinde yaşanan ânı etkiledikleri oranda önemli olmaktadırlar. Aynı zamanda yaşantıları düşünceleştirme yerine o andaki yaşantının vurgulanması, insanın düşüncelerinin ve yaşantısının tek bir bütün durumuna gelmesine olanak sağlamaktadır (Geçtan, 2022: 318). *Logoterapi*, bireyin şu anki yaşantısına odaklandığı için diğer psikoterapi ekollerinden ayrılmaktadır. Freud'un klasik psikanalizinde geçmiş yaşantılar katı bir analiz süreciyle ele alınırken; Jung'un analitik psikolojisinde, bireyin yaşantıları kolektif bilinçdışı arketiplerle analiz edilmeye çalışılmıştır. Benzer şekilde Adler'in individüel psikoloji yaklaşımı da geçmiş deneyimlerin geleceğe yönelik yordamalar sunabileceği fikrine dayanır. Buna karşın *logoterapi*, geçmişten ziyade bireyin *şimdi-burada* yaşamındaki *anlam arayışı*na yönelmiştir. Aynı zamanda bu kuramlardan farklı olarak *logoterapi*'de insanların *şimdi-burada-varoluş*larına yönelik sorunlara odaklanılmaktadır. Bu bağlamda *varoluşsal analiz* çerçevesinde karşımıza çıkan diğer hususlar *varoluşsal engellenme*, *varoluşsal boşluk* ve *varoluşsal yalıtım* kavramları ile ifade edilmektedir.

1.2.2.2. Varoluşsal Engelleme

İnsanın *anlam istemi*nin engellendiği durumlara *logoterapi varoluşsal engelleme* kavramıyla açıklık kazandırmaktadır. Varoluşsal terimini: İnsanın insan olma durumunu

anlatmak için, varoluşun anlamı için ve kişisel varoluşta somut bir *anlam* bulmaya yönelik arayış, yani *anlam istemi* olarak üç farklı şekilde ele alan Frankl, *varoluşsal engellemen*in insan *psişe*sinde[7] nevroza yol açabileceğini söylemiştir. Bu tip *nevroz*lar için *logoterapi*, *psikojenik* (ruhsal kökenli) *nevroz*lara karşıt bir biçimde *noöjenik nevrozlar* terimini kullanmayı tercih etmektedir. *Noöjenik nevrozlar*ın kökeni insanın insan oluşunun ruhsal boyutundan değil, *noöjenik* boyutunda yatmaktadır (Frankl, 2020a: 114-115). Bundan dolayı *noöjenik nevrozlar*ın, insanın nitelikli, mutlu ve huzurlu yaşam sürdürmesinin önünde birer gizil engeller silsilesi görevi gördüğü de ifade edilmiştir (Çelik, 2017). Yaşamda sürekli *anlam* arayan ve *anlam*ı aradığı kadar yaşam tarafından sorgulanan insan için *varoluşsal engelleme*, *şimdi-burada-varoluşu* tehlikeye sokan bir durumdur. İnsan *varoluşsal engelleme* tarafından kıskaca alındıkça hayattaki *anlam arayışı* sekteye uğrayacaktır. Bunun sonucunda Frankl'ın yüzyılımıza meydan okuyor dediği ve *varoluşsal boşluk* olarak açıkladığı olguyla karşılaşmak kaçınılmaz olacaktır.

1.2.2.3. Varoluşsal Boşluk

Logoterapi kuramında sık sık vurgulanan *varoluşsal boşluk* kavramı XX. yüzyılın yaygın bir olgusu olarak ele alınmaktadır. II. Dünya Savaşı ardından bir buhrandan çıkan dünya milletlerinin yaşamış oldukları sıkıntılı süreçleri yakından görme fırsatına tanık olan birtakım düşünürlerin bu kavramı yeniden sorgulamaları *logoterapi*'nin gelişimi açısından önem arz etmektedir. *Varoluşsal boşluk* olarak ele alınan kavram temel olarak kendisini can sıkıntısı ile dışa vurmaktadır. Böylece insanlığın, bunaltı ve can sıkıntısından oluşan iki uç arasında sonsuza kadar mekik dokurcasına mahkûm oluşunu dile getiren Schopenhauer'ı anlamak mümkün olmaktadır (Frankl, 2020a: 121). *Varoluşsal boşluk* mefhumu *noöjen* veya *psikojen* olarak ele alınmasa da *sosyojen* bir *nevroz* olarak ele alınabilir. İnsanı her dönemde kuşatan *varoluşsal boşluk* belki de erken belirtilerini en çok insanı bir makine haline sokarak v*aroluşu*nu öz yerine nesneye indirgeyen sanayi devrimi sonucu sanayi toplumlarında göstermiş olabilir. Sanayi toplumu durmaksızın insanın tüm ihtiyaçlarını karşılama çabasıyla hareket etmekteyken, ona eşlik eden tüketim topluma da giderilmek üzere yeni ihtiyaçları durmadan yaratmaya devam etmektedir. Fakat burada insanın en insani ihtiyacı olan *anlam* ihtiyacı havada kalmaktadır. Sanayileşme aynı zamanda bir kentleşme yaratmakta ve insanı gelenekleri ve değerlerine karşı yabancılaştırarak köksüzleştirmektedir (Frankl, 2021c: 100). Bu

[7] *Psişe*, konumuz gereği *ruh* anlamında kullanılmaktadır.

yabancılaşma durumu sadece insanı kendisine değil aynı zamanda yaşadığı topluma karşı da yabancılaştırmaktadır. Bundan dolayı köklerini yitirmiş bir insanın *yaşamın anlamı*ndan yoksun bir şekilde boşlukta sürüklenmesi de kaçınılmaz olacaktır.

Varoluşsal boşluk kendisini çeşitli maskeler ve kılıflarla da göstermektedir. Bazen engellenen *anlam istemi*, en ilkel güç istemlerinden olan para istemi dahil olmak üzere, bir güç istemi ile temsili bir yoldan dengelenmektedir. Frankl'a göre, diğer durumlarda, engellenen *anlam istemi*nin yerini *haz istemi* almaktadır. Bu durum varoluşsal boşluğun birçok durumda cinsel dengeleme ile sonuçlanmasının nedeni olarak gösterilmektedir. *Logoterapi*'de bu tür durumlarda cinsel libidonun *varoluşsal boşluk*ta serpilip yayıldığının gözlemlenebilmesinin mümkün olduğu düşüncesi ifade edilmektedir (Frankl, 2020a: 121-122). XX. yüzyılda ifade edilen *varoluşsal boşluk* probleminin XXI. yüzyılda artarak devam ettiğini söylememiz gerekmektedir. *Varoluşsal boşluk* belki de XXI. yüzyılda sadece psikiyatriye değil hayatın her alanına-insanın bulunduğu her yere-meydan okumaktadır. Bu boşluk durumu çoğu insanın zaman zaman yaşamış olduğu boşluk duygusundan farklı olarak oldukça sürekli-süreğen-bir yaşantı olarak karşımıza çıkmaktadır. *Varoluş bunalımı* denilen bu durumu Frankl alışılagelmiş *nevroz* tanımlamaları dışında değerlendirmiştir. Bu bunalım durumunu Salvatore Maddi *yaşamın anlamı*nı arama çabasında olan insanın kapsamlı bir yenilgiye uğraması sonucu ortaya çıkan bir durum olarak ele almıştır. Yani *varoluşsal boşluk* olgusu insanın yapmakta olduğu veya tasarlayabileceği şeylerin ilgiye değer olduğuna, yararına, önemine ve gerçekliğine inanmama duygusunu sürekli taşıyor olmasının bir sonucu olarak tezahür etmiştir (Geçtan, 2021:135). Dolayısıyla şu an yaptığı eylemlerin ve gelecekte yapmaya karar verdiği planlarının birer birer *anlamsızlık* maskesine büründüğünün farkına varan insan için *varoluşsal boşluk* kaçınılmaz olacaktır.

Varoluşsal boşluğu keskin bir nevroz durumu olarak ele almayan Frankl'a göre, eğer *varoluşsal boşluk* bir nevroz olsa bile toplumsal kökenli veya *iyatrojenik*[8] bir nevrozdur. Yani *logoterapi*'de ele alınan bu olgu onu iyileştiriyormuş gibi yapan hekimin sebep olduğu bir nevroz olarak değerlendirilmiştir. Öte yandan varoluşsal boşluğun nevrozun bir sonucu olması gerekmese de pekâlâ nevrozun nedeni olabileceği gerçeği karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı *logoterapi*'de *psikojenik* ve *somatojenik* (vücut kökenli) *nevrozlara* karşıt olarak *noöjenik nevrozlardan* söz edilmektedir. Frankl,

[8] *İyatrojenik nevroz* için onu iyileştirmeye çalışan doktorun neden olduğu nevroz derken Frankl'ın burada Yunanca "γιατρός (doktor)" kelimesinden faydalandığı düşünülmektedir.

noöjenik nevrozu da ruhsal bir sorunun, ahlaki veya etik bir çatışmanın neden olduğu bir nevroz şeklinde tanımlamıştır. *Noöjenik nevroza* neden olan etmenleri ise Frankl, *varoluşsal boşluk*, *varoluşsal yılgınlık* ve *anlam istemine dair yılgınlık* olarak ele almıştır (Frankl, 2021b: 106-107). *Logoterapi*'de ele alındığı üzere *noöjenik nevrozlar* değil aksine *varoluşsal boşluk*, *varoluşsal yılgınlık* ve *anlam istemine dair yılgınlık* gibi durumlar *noöjenik* nevrozlara yol açmaktadır. Bunun sebebi ise söz konusu durumların insanın en insani ihtiyacı olan *anlam ihtiyacı*nın havada kalmasını sağlamasıdır. Özellikle artan üretim çağında bireylere ihtiyacı olmayan şeylerin ihtiyaçmış gibi gösterilmesi ve bunların birtakım tüketim alışkanlıklarıyla desteklenmesi kısır bir döngü oluşturarak insanın kendine dair benlik farkındalığına zarar vermiştir. Bundan dolayı tüketim nesnesi ve onu tüketecek olan özne sürekli yer değiştirmektedir. Diğer bir ifade ile özne ve nesnenin konumlarının tutarsızlığı kişinin sağlıklı benlik algısına zarar vererek kendisine yabancılaşmasına ve git gide olumlu *benlik algısı*nın aşınmasına sebep olmaktadır. En son aşamada artık kendisine yabancılaşmış birey umutsuzluk, can sıkıntısı gibi hallerle belirti veren *varoluşsal boşluk*la karşı karşıya kalacaktır. Bu durum da beraberinde *varoluşsal yılgınlık* ve *anlam istemine dair yılgınlık* getirecek olup *noöjenik nevrozlara* yol açacaktır. Bunun sonucunda insanın *varoluşsal yalıtım* ile karşı karşıya kalmasının mümkün olacağı düşünülmektedir.

1.2.2.4. Varoluşsal Yalıtım

İnsanlar günlük yaşamlarında sık sık hem kendi parçalarından hem de başka insanlardan soyutlanabilirler. Bu soyutlanmaların nedeni olarak insanın varoluşuna ait daha temelde yatan *yalıtım* gösterilebilir. Bu *yalıtım* bireyin başka insanlarla kurduğu tatmin edici bağlara ve tam bir kendilik bilgisi ile kendisiyle bütünleşebilmesine rağmen yaşanmaktadır. *Varoluşsal yalıtım* denilen kavram insanın kendisiyle veya diğer bireylerle arasındaki kapatılamayan uçuruma gönderme yapar (Yalom, 2018: 477). *Yalıtılmışlık* bazı varoluşçu düşünürlerce *yalnızlık* olarak da ele alınmaktadır. Örneğin Geçtan'a göre, *yalnızlık* her şeyden önce öylesine ürkütücü ve *acı* veren bir duygudur ki insanlar bu duygu ile yüzleşmemek adına her türlü çabayı göstermektedirler (Geçtan, 2024: 108). *Yalnızlık* içinde varolanın durumu şurada ya da burada benzer özelliklerle kendisini göstermektedir. Kendini başkalarına doğrudan iletmedeki *varoluş* yetersizliği varolanın çektiği başlıca acıdır (Mounier, 2023: 95). Varoluşçu felsefe ve *logoterapi* açısından yalnız kalabilmenin farkındalığı önem taşıdığı gibi aynı zamanda insanın kendisinden başka diğerlerine temas edebilmesi ve onlarla bir etkileşim kurabilmesi de önem arz

etmektedir. Bu bağlamda *varoluşçu* felsefe ve *logoterapi*'de yalnız kalabilmenin önemli bir yeri bulunmaktadır demek doğru olacaktır. Fakat bu *yalnızlık* sürekli hale geldiğinde ise kişi kendisini diğerlerine iletmede birtakım problemler yaşayacaktır. Böylece *varoluşsal* bir yetersizlik hissedecek olan birey, adım adım *varoluşsal yalıtım*la karşı karşıya kalacaktır.

Yalnızlık olgusu birbirinden birçok farklı yaşantıyı ifade etmek için kullanılabilir. Örneğin, bir insanın tek başına yaşaması ile ortaya çıkan *yalnızlık*, somut *yalnızlık* olarak ifade edilmektedir. Ayrıca bireyin içinde bulunduğu topluma yabancılaşması ile deneyimlediği *yalnızlık* bu kavramla tanımlanabilir. Diğer bir taraftan çevresi tarafından dışlanmış bir kimsenin deneyimlediği *yalnızlık*, onda zorunlu bir yalıtılmış duygusu yaratmaktadır. Bunun dışında bireyin kendi tercihi doğrultusunda çevresiyle olan ilişkisini en asgari düzeye indirerek seçtiği *yalnızlık* da bulunmaktadır. Bu tür *yalnızlık* bireyin anlaşılmadığını veya kimsesiz kaldığını hissettiği *yalnızlık* kavramının kapsamına girer. (Geçtan, 2024: 108). *Varoluşsal yalıtım*, *varoluşsal yalnızlık* veya *yalnızlık* olarak herhangi biçimiyle ele aldığımız bu yaşantı dünyada *şimdi-burada-varoluşu* gereği insanın karşılaştığı gerçek bir durumdur. Bu bağlamda *varoluşsal yalnızlık* vardır ve bunun oldukça temel bir *yalnızlık* duygusu olduğunu söylemek doğru olacaktır. Bu duygu insan varoluşunun özünde-temelinde-bulunur ve sadece kişiyle başkaları arasındaki kapatılmaz bir boşluğa değil aynı zamanda kişinin dünya ile arasında bulunan ayrılığı da kapsamaktadır (Kula ve Erden, 2017: 31). Buna göre *yalnızlık*, kişinin sadece diğerleriyle yaşayabileceği bir boşluk yaratabileceği gibi aynı zamanda kişinin dünya ile teması arasında da bir boşluk yaratabilmektedir.

Varoluşsal yalıtım, insanlar tarafından sürekli olarak çevreleriyle yaşadıkları uyumsuzluklardan dolayı tercih ettikleri veya tercihe zorlandıkları şekliyle anlaşılmamalıdır. Çünkü birey kendi seçimiyle de geçici olarak yalıtılmışlığa başvurabilmekte ve çoğu kez bireyin gönüllü başvurmuş olduğu yalıtım durumu yaratıcı sonuçlar da doğurabilmektedir. Yaratıcı insanların yapıtlarını ve yaratılarını ancak böylesi bir *yalnızlık* sürecinde ortaya çıkarabildikleri bilinmektedir. Bir başka deyişle, yaratıcı kişi gerektiğinde *yalnızlık*tan, *yalnız* kalmaktan korkmayan insandır. Yaratıcı insan ancak kendi yalıtımını-yalnızlığını-sağlayabildiği takdirde içsel dünyasının zenginliklerine inebilir ve bunları sonradan müzik, görsel sanatlar, edebiyat ya da bilimsel ve teknolojik buluşlar olarak insanlara ulaştırabilir. Ne var ki bahsi geçen yapıcı ve yaratıcı yalıtılmışlığı yaşayan insanların sayısının oldukça sınırlı olduğu bilinmektedir (Geçtan, 2024: 108-109). Varoluşçu felsefe ve *logoterapi* açısından *yalnızlık* ve yalnız

kalabilmenin farkındalığı önem taşımaktadır. Fakat aşırı derecede izolasyon, insanın hem diğerleriyle hem de dünyayla olan temasında aksamalara neden olabilmektedir.

Yalnız kalabilmek bireyin kendi seçimi olduğundan aslında *seçim* yapabilen birey varoluşçu felsefe ve *logoterapi* açısından *özgür* ve *sorumluluk* sahibi olarak görülmektedir. Bundan dolayı birey diğer her şeyi seçebileceği gibi yalnızlığı da seçmektedir. Bu bağlamda birbirleriyle ilgili olan, aynı zamanda hem varoluşçu felsefede hem de *logoterapi*'de önemle üzerinden durulan *sorumluluk*, *seçim* ve *özgürlük* kavramlarını açıklamak faydalı olacaktır.

1.2.3. Sorumluluk, Seçim ve Özgürlük

Logoterapi ve varoluşçu felsefede *sorumluluk, seçim* ve *özgürlük* kavramları önemli bir yer tutmaktadır. İnsan varoluşu gereği sorumlu bir varlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Aslında insanın sorumluluğuna dair yapmış olduğumuz bu vurgu onun özgür bir varlık olmasından kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda o, diğer canlıların aksine özgürce seçim yapabilme şansına sahip bir varlıktır. Bu analizlere istinaden *sorumluluk, seçim ve özgürlük* mefhumlarının konumuz gereği insan yaşamında önemli bir yerde bulunduğu anlaşılmaktadır. Böylece söz konusu mefhumları ele alırken işe *sorumluluk* kavramını açıklamak gerekmektedir.

1.2.3.1. Sorumluluk

Varoluşçuluğun etkilerinin yoğun bir şekilde hissedildiği *logoterapi*'de insan, yaptığı özgür *seçim*lerin sorumluluğunu alması gereken bir varlık olarak değerlendirilmektedir. *Logoterapi* insanın kendi *sorumluluk*larının tam olarak farkına varmasını amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu nedenle *logoterapi*'de kişinin, neye karşı, ne için ya da kime karşı sorumlu olduğunu anlaması seçeneğinin bırakılması önemli görülmektedir (Frankl, 2020a: 124). İnsana yapılan bu atıfların temelinde onun varoluşunun özünden önce geldiği düşüncesi yatmaktadır. Jean P. Sartre'a göre, *varoluş* özden önce geldiği için insan ne olduğundan sorumlu bir varlıktır. Dolayısıyla onun, varoluşçuluk açısından, insana sorumlu bir varlık olarak yaklaştığını söylemek doğru olacaktır. Fakat insan yalnızca kendisinden sorumlu bir varlık değildir. Sartre *sorumluluk* sahibi insanın aynı zamanda bütün insanlıktan sorumlu olduğunu vurgulayarak bu kavramı daha evrensel bir boyuta taşımaktadır (Sartre, 2022: 40). İnsanın yaşantısında önemli bir yer tutan *sorumluluk logoterapi*'de kişinin kendine yönelik sorumluluğunu üstlenmesi şeklinde ele alınmaktadır. Sartre'ın felsefi sisteminde ise *sorumluluk* mefhumu

daha evrensel bir boyuta kavuşmaktadır. Bir başka deyişle evrensellik mefhumuyla kastedilen bireyin sorumluluğunun yalnızca bireyselliğe indirgenmemesidir. O kendisinden sorumlu olduğu gibi aynı zamanda tüm insanlıktan da sorumludur. Çünkü bu diğerlerine karşı sorumluluk bilinci ile ancak birey "ben" dışında "sen" veya "o" ile etkileşim kurarak dünyasını daha *anlam*lı bir hale getirmeye çalışacaktır.

İnsan, nasıl yaşayacağının, hayatındaki geçmiş ve gelecekle ilgili olaylara nasıl tepki vereceğini seçmekte gerçekten özgürse o zaman bu seçimlerden de sorumlu bir varlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2023: 59). Bu bağlamda insan yaşamından, eylemlerinden ve eyleme geçmekteki başarısızlıklarından dahi sorumlu bir varlık olarak değerlendirilmektedir (Corey, 2015: 179). Nihai anlamda yaşam, sorunlara doğru çözümler bulmak ve her birey için, kesintisiz olarak koyduğu görevleri yerine getirme sorumluluğunu üstlenmek anlamına gelmektedir (Frankl, 2020a: 92). Aynı zamanda Frankl, varoluşçuluğun önemle üstünde durduğu diğer bir mefhum olan özgürlüğü *sorumluluk*la eş değerde tutmaktadır. Çünkü ona göre *özgürlük*, *sorumluluk* üzerinde yaşatılmadığı sürece salt bir keyfiliğe doğru sürüklenerek yozlaşma tehdidiyle karşı karşıya kalacaktır. Bundan dolayı Frankl, ABD'de batı yakasında bulunan özgürlük heykelinin, doğu yakasında bir sorumluluk heykeliyle desteklenmesi gerektiğini vurgulamıştır (Frankl, 2021b: 65). Bu açıdan yaklaşıldığında *logoterapi* kuramında özgürlüğün yozlaşmadan ve keyfileşmeden yaşanması adına *sorumluluk* kavramının önem taşıdığı anlaşılmaktadır.

Varoluşun özden önce geldiği ilkesi temelini *özgürlük*te bulmaktadır. Eğer insan özgür olmasaydı varoluşu özden önce gelmezdi. Kendi özgür eylemleri ile kendi özünü inşa eden bir varlık olarak karşımıza çıkan insanın özgürlüğüne bir özle doğmak, bir belirlenmişlik ve cebir içinde olmak gibi durumlar ters düşmektedir. Bundan dolayı varoluş özün oluşumu yönünde bir imkân olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanın varoluşu *özgürlük*le bir potansiyelden gerçekliğe dönüştüğünden dolayı insan ancak bir *özgürlük* içerisinde kendi varoluşunu aktif hale getirebilir. İnsanda bulunan öz bu eylemlerin sonucunda oluşur. Nitekim bu öz de herkeste aynı olmamakta ve aynı düzeyde ortaya çıkmamaktadır. Kişinin kendi varoluşunu kendisinin inşa etmesinden ötürü, varoluşların içeriği ve gerçekleşim biçimleri de kişiden kişiye farklı olacaktır (Taşdelen, 2011). Bir birey olarak karşımıza çıkan insan kendisini belirlenmişlikten kurtarmak ve özgür olabilmek adına sorumlu olan tek varlık olarak ele alınmaktadır. Bu analize istinaden, insana attığı ve atacağı her adımdan sorumlu bir varlık olarak yaklaşmak doğru bir tutum olacaktır. Ayrıca Sartre'ın Tanrı'yı kabul etmeyerek insanı mutlak bir *özgürlük* olarak ele

aldığı anlayışa istinaden varoluşçuların *sorumluluk* mefhumuna bu denli anlam yükledikleri düşünülmektedir. Sonuç olarak sonsuz seçimlerle karşı karşıya kalan insanın bu *seçim*ler ve eylemlerden tek başına sorumlu bir varlık olduğunu söylemek mevcut kuram açısından önemli bir yaklaşım olacaktır (Çelebi, 2014: 68). Bu bağlamda insan, kendini belirlenmişlikten kurtarabilmek adına özgürlüğüne sığınmaktadır. Bu *özgürlük* durumu da onun yapmış olduğu *seçim*lerden sorumlu bir varlık olmasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla *logoterapi*'de bir diğer önemli kavram olan *seçim*den bahsetmek yerinde bir tutum olacaktır.

1.2.3.2. Seçim

Logoterapi'de *seçim* kavramı *özgürlük* ve *sorumluluk* üzerinden kavratılmaya çalışılmaktadır. Bundan dolayı *seçim* kavramı genellikle karşımıza *seçim özgürlüğü* ve *seçim sorumluluğu* olarak çıkmaktadır. İnsanın yaşantısına yön vermesinde sorumlu olması onun *seçim özgürlüğü*ne sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Özgür olmanın anlamı hayatta kaldığı sürece insanın ne olacağı konusunda tercih yapması olarak ele alınabilir (Koçak ve Gökler, 2008: 99). Rollo May'e göre, insanlar *seçim*lerini bireysel olarak yapmak durumundadır. Çünkü kişinin benlik bilincinin önemli bir parçası olarak insanın bireyselliği önem arz etmektedir (May, 2023a: 93). Bu bağlamda insan özgürlüğünün ön koşulu olarak görülen *seçim* mefhumu aynı zamanda insanın bireyselleşmesi adına *sorumluluk* alabilmesinde önemlidir. Çünkü bir birey *seçim* yaparken bunu kendi adına yapacaktır. Kimse onun yerine *seçim* yapma girişiminde bulunmayacaktır.

İnsanın yapmış olduğu *seçim*ler aslında onun dünyada var olmaya çalışmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü insan, *seçim*leri doğrultusunda hayatına yön vererek *şimdi-burada-varoluş*unu gerçekleştirme girişiminde bulunmaktadır. Fakat unutulmaması gereken önemli bir nokta bulunmaktadır: Hiç şüphesiz, insan kendisini yoktan var edemeyen bir varlıktır. Başka bir boyutta ise Sartre'ın da ifade ettiği gibi, olumsallıklar arasında *seçim* yapma olanağına sahip olan bireyin *seçim*leri aslında *seçim*lerinin arka planlarını oluşturan *seçim* desenlerini belirlemektedir. Bundan dolayı *varoluşçu* felsefe açısından insan, olmaya ve dönüşmeye karar verdiği şey olarak ele alınmaktadır. İnsan, kendi varoluşu gereği olmak istediği şeye dönüşmek durumundadır. Bundan dolayı insan, olacağı şeyi aşan, olmadığı şeyi olan bir varoluşa sahip bir varlık olarak ele alınmaktadır. (Aşkın, 2009: 10). Dolayısıyla *seçim logoterapi*'nin merkezinde bulunan *anlam* mefhumu için vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Çünkü insan *yaşamın anlamı*nı ararken seçeceği

*anlam*a bağlanmada özgür bir varlıktır. Şu hâlde *logoterapi*'de tıpkı *sorumluluk* mefhumunda olduğu gibi insanların *seçim*lerinin de *özgürlük* üzerinden kavratılmaya çalışıldığı anlaşılmaktadır. Bundan dolayı hem varoluşçu felsefede hem de *logoterapi*'de önemli bir yer tutan *özgürlük* mefhumunu açıklamak gerekmektedir.

1.2.3.3. Özgürlük

İnsanın kendi kendisine şekil verme kapasitesi olarak ele alınan *özgürlük*, bireyin kendi gelişiminde rol oynamasına olanak sağlayan bir olgudur. Aynı zamanda *özgürlük* mefhumu insanın benlik bilincinin bir diğer yüzü olarak tezahür etmiştir. İnsanın özgürce vermiş olduğu bir karar, onu bir sonraki kararında daha da özgür kılacaktır. Bu durum özgürlüğün birikerek çoğalması olarak ifade edilebilir. Her *özgürlük* girişimi sonucunda birey kendi benlik boyutunu genişletme faaliyetinde bulunmaktadır (May, 2023a: 159). Kant, bireyi *özgürlük* ilkeleri gereğince kendisini belirleyebilen bir varlık olarak ele almıştır. Özgürlük kişinin *özerkliği* (*autonomie*) ile yakından ilişkili bir durumdur. Bundan dolayı kendi başına varlığın özelliği *özgürlük* olarak tanımlanmaktadır (Kant, 2022: 19). Özgürlüğün insana sağlamış olduğu özerklik olgusu, onun yaşamda *anlam arayışı*na girişebilmesi ve zorluklara karşı mücadele verebilmesi adına önem taşımaktadır.

Varoluşçu felsefede insanın doğası gereği özgür olduğu anlayışı hâkim olduğundan dolayı ona kendisinden sorumlu bir varlık olarak bakılmaktadır. Bu bağlamda "Varoluşçuluk niçin diğer canlılar için *seçim* ve *sorumluluk* gibi kavramları ele almamaktadır?" diye bir soru ile karşılaşmak mümkündür. İnsanın varoluşu gereği diğer canlılardan farklı olduğu aşikardır. Bu farklılığın temelde birçok yönü olduğu gibi temel husus insanın özgür bir varlık olmasıdır. Çünkü insanda diğer canlıların tersine özden önce *varoluş* gelmektedir. Sartre'a göre, insan özgür olmaya mahkûm olduğundan dolayı özgürlüğü zorunlu olan bir varlıktır. Dolayısıyla onun ele aldığı insan profiline değinmek gerekirse, özgürlüğü zorunlu olan insan yaratılmamış bir varlıktır. Özgür olan insan, yarın ne yapacağına özgürce kendisi karar verir.[9] Ona göre insan özgürdür, çünkü yeryüzüne geldi mi, dünyada bir kez var oldu mu, artık bütün yaptıklarının sorumluluğunu alması gereken bir varlıktır (Sartre, 2022: 46;53). Bu bağlamda Sartre'ın, özgürlük mefhumunu

[9] Sartre'ın bu düşüncesine istinaden insanın özgürlüğü bir keyfiyet durumu olarak anlaşılmamalıdır. Zira o, insan için özgürlüğü bir zorunluluk olarak ele alırken bunu bir aşırılık durumu olarak değerlendirmemektedir. Burada vurgulanan düşüncenin, söz konusu *özgürlük* mefhumunun insan tarafından farkında olunması gereken zorunlu bir durum olarak ele alındığı anlaşılmaktadır.

insan için nihai bir zorunluluk ve gereklilik olarak gördüğü anlaşılmaktadır. Söz konusu düşüncesini felsefesinde insanın dünyada var olan ve yaratılmayan bir varlık olduğu görüşüyle ileri sürdüğü anlaşılmaktadır. Şu hâlde ona göre, insan dünyaya bir kere geldi mi her davranışını özgür olarak gerçekleştirmektedir. "İnsanın yaratılmadığı bir dünyada diğer tüm canlılar yaratılmış mıdır?" "İnsan gibi diğer canlılar da yaratılmamış ve dünyaya fırlatılmışsa o zaman neden insanın özgürlüğü üzerinden daha fazla durulmaktadır?" gibi sorular akla gelmektedir. İnsanın yaratılmadığı gibi diğer canlılar da yaratılmamıştır. Fakat diğer canlıların aksine insanın doğayla olan ilişkisinde sürekli olarak kendini doğa karşısında üstün konuma ulaştırmak istemesinden dolayı zamanla bilinci gelişmiştir. Bu bilinç sayesinde insanda *farkındalık* oluşmuştur. Sartre'ın dikkat çektiği ve önemli olarak gördüğü insanın özgürlüğünün, nihai anlamda varoluşçu felsefe ve *logoterapi*'de *farkındalık* üzerinden kavratıldığı sonucu çıkarılmaktadır.

İnsan özgür bir varlıktır ve her somut koşulda *özgürlük* istemekten başka amacı yoktur. İnsan terk edilmişlik içerisinde ortaya değerler koyduğunu anladığı vakit tek dileyeceği şey bütün değerlerine temel olan *özgürlük*tür. Buradan insanın özgürlüğü soyut olarak istediğine dair bir anlam çıkmamalıdır. Şu hâlde *özgürlük* mefhumu her daim somutluğa yönelmektedir (Sartre, 2022: 66-67). Kapsamlı bir alanı çevreleyen *özgürlük* bir filozof için toplumsal, politik ve ahlaki anlamlara sahiptir. Bunların dışında *özgürlük* oldukça tartışmalı bir kavramdır. İki bin yıldır devam eden *özgürlük* ve nedensellik üzerine felsefi tartışma neticesinde mutlak *özgürlük*, yüzyıllar boyunca sert zıtlaşmalara neden olmuştur (Yalom, 2018: 293). Bundan dolayı *özgürlük* hakkında yüzyıllar boyu dile getirilen karşıt fikirler, filozofların bu mefhumu farklı bir şekilde ele alarak açıklamalarına neden olmuştur. Bununla birlikte *logoterapi* kuramında *özgürlük* yalnız başına *anlam* ifade eden bir kavram değildir. Şu hâlde *özgürlük* kavramının *sorumluluk* ve *seçim* ile birlikte düşünülmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

İnsanın rasyonel bir varlık olması onun eylemlerinden sorumlu olmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda Sartre, insanı kendisini yaratan bir varlık olarak tanımlamayı yeğlemektedir. İnsan *seçim*lerinin, eylemlerinin ve eyleme geçmedeki başarısızlıklarının birikimiyle kendini oluşturmaktadır. *Sorumluluk* ve *özgürlük*ten kaçamayan insan, Sartre'ın deyimiyle, özgürlüğe mahkûm bir varlıktır (Yalom, 2020: 155). Özgürlüğe mahkûm olan insanın varoluşunun özden önce gelmesi durumu temelini *özgürlük*te bulmaktadır. İnsan eğer özgür bir varlık olmasaydı varoluşu özden önce gelmezdi. Kendi özünü inşa etme yetisine sahip olan insan bunu (varoluşunu) kendi özgür eylemleri ile yapmaktadır (Çelebi, 2014: 65). Özgürlüğün önem arz eden boyutu aslında

insanın yaşamında yapmış olduğu *seçim*lerin özgürlüğüne sahip olmasına dayanmaktadır. Hayatta karşılaştığı her şeye dair yapacağı *seçim*lerin özgürlüğü dünyada eylemde bulunan varlık olan insana aittir. Böylece *seçim özgürlüğü* insanın yaşantısına yön vermede sorumluluğunun olduğunu kabul etmesine yol açmaktadır. Bu bağlamda insan için özgür olmanın anlamı hayatta kaldığı sürece ne olacağı konusunda tercih yapmasına dayanır (Özen, 2012: 281-282). Dolayısıyla *logoterapi* kuramında ele alınan özgürlüğün, insana yaşamda karşılaştığı tüm olaylara karşı *seçim* yapabilme hakkı tanımakta olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu *seçim*ler sonucunda insan *nihai anlam*a ulaşabilmek adına yeni adımlar atma cesareti gösterebilmektedir.

Görebildiğimiz kadarıyla *özgürlük* ve insan yaşamı iç içe geçmiş durumdadır. Bununla birlikte Freud, insanların birçoğunun gerçekten özgürlüğü istemediklerini iddia etmektedir. O, *özgürlük* hakkında düşüncelerini temellendirirken söz konusu mefhumun sorumluluklar gerektirdiğini ve insanların çoğunun bu sorumluluklardan korktukları gerçeğinden söz etmektedir. (Freud, 2019: 32). Erich Fromm da *özgürlük* mefhumu hakkında birtakım fikirler öne sürmüştür. (…) dış dünyaya kıyasla son derece çaresiz ve dış dünyadan korkan insanın mevcut soyutlanmışlığı nedeniyle dünyasının bütünlüğü bozulmuştur. Bu nedenle kendisiyle ilgili, *yaşamın anlamı*yla ve giderek, kendi edimlerini dayandıracağı ilkelerle ilgili kuşkulara kapılmaktadır. Çaresizlik ve kuşku sonucu yaşamı felce uğratılmış olan insan, yaşamak adına özgürlükten, olumsuz özgürlükten, kaçınma eğilimi göstermektedir (Fromm, 2019: 263).[10] Özgürlükten kaçmak yerine özgürlükten kaçınma teriminin kullanılmasına açıklık getirmenin gerekli olduğu düşünülmektedir. İnsan, *şimdi-burada-varoluş*unun etkisiyle bu kaçışın farkında ve bile isteye bu durumdan kendini kurtarmak adına kaçınma faaliyeti göstermektedir. Belli yaşantılar onun hayatını felce uğratmıştır, o ise yaşamak istemektedir. Yaşama isteği gereği bu kaçınmayla yeni varoluşsal bağlar kurmaya çalışmaktadır. İnsanın *özgürlük*ten kaçınma edimi bilinçli ve *farkındalık* sahibi bir şekilde olabileceği gibi bilinçdışı bir şekilde de gerçekleşebilir. Buraya kadar *logoterapi* kuramı ve temel kavramları ele alınmıştır. Bununla birlikte *logoterapi*'nin önemli temsilcilerine yer vermek çalışmamızın amacı bakımından faydalı olacaktır. Zira *logoterapi* kuramı için bu isimlerin düşünceleri, kuramı ne şekilde ele aldıkları ve düşüncelerine dayanak oluşturan felsefi görüşleri önem arz etmektedir.

[10] Erich Fromm'un *özgürlük* ile ilgili düşünceleri tezimizin ikinci bölümü olan "Logoterapi ve Felsefe" bölümünde derinlemesine irdelenecektir. Bkz. s. 76. "Fromm ve Özgürlüğün Anlamı."

1.3. Logoterapi'nin Önemli Temsilcileri

Logoterapi'nin kökleri eski dönemlere dayansa da bu kuramın literatürde yer etmesi hususunda öncülük eden belli isimler bulunmaktadır. Bu isimlerin başında önceki bölümlerde bahsi geçtiği üzere Viktor E. Frankl gelmektedir. Ayrıca varoluşçu psikoloji ve varoluşçu felsefe perspektifinde *logoterapi*'ye önemli katkılarda bulunan Rollo May, Irvin D. Yalom ve Engin Geçtan'ın görüşlerine yer vermek önemli olacaktır. Bu kuramcıların ortaya koymuş oldukları düşünceleri ve felsefi sistemleri varoluşçu felsefe, varoluşçu psikoloji ve *logoterapi* açısından oldukça önem arz etmektedir. Bundan dolayı öncelikle Frankl ile başlayıp öne çıkan isimlerin görüşlerini analiz etmeye çalışmak gerekmektedir.

1.3.1. Viktor Emil Frankl

Avusturyalı nörolog-psikiyatrist V. E. Frankl (1905-1997) Üçüncü Viyana Ekolü olarak bilinen *Logoterapi*'nin kurucusudur. Çok genç yaşlarda Freud'un görüşlerine fazla ilgi duymuştur. Zamanla bu ilgi artarak bir hayranlığa dönüşmüştür ve Freud ile mektuplaşmaya başlamıştır. Frankl çok sayıdaki disiplinler arası yazılarından oluşan, onun ilgisini çekeceğini umduğu bir dizi mektubu yolladığından ve her bir mektubun anında cevaplandığından söz eder. Öğrencilik yılları boyunca Freud'la yıllarca sürdürdüğü yazışmaları, posta kartları ve onun kendisine gönderdiği vaka analizleri Gestaponun hışmına uğramıştır (Frankl, 2021a: 14). Frankl ilerleyen yıllarda hayranlık beslediği Freud'un fikirlerine karşı çıkarak kendi kuramını oluşturmuştur. Böylece uygulamalarını *özgürlük*, *sorumluluk*, *anlam* ve *değerler* gibi kavramların araştırılması üzerine kurduğu "Anlam Yoluyla Terapi" adını verdiği *logoterapi* kuramı ortaya çıkmıştır (Corey, 2015: 175). Bu bağlamda Frankl'ın Viyana'da psikoloji bilimiyle uğraşanların geçtiği yolu tecrübe ettiğine şahit olmaktayız. Bu yol önce Freud ve onun düşüncelerine derin bir hayranlık duymak ardından onu eleştirerek ya farklı kuramcılarla birlikte çalışmak ya da kendi kuramını ortaya atmaktan geçmekteydi.[11] Diğer bir taraftan yaşamış olduğu dönemde yalnızca Frankl değil onun gibi felsefe, psikoloji, tıp ve edebiyat gibi

[11] Bkz. Alfred Adler (1870-1937), Carl Gustav Jung (1875-1961) ve Fritz Perls (1893-1970) gibi birçok psikoloğun yaşamlarının bir dönemlerinde Freud'la birlikte çalışmalarda bulundukları bilinmektedir. Söz konusu şahsiyetler ilerleyen zamanlarda Freud'dan ayrılarak kendi kuramlarını ortaya atmışlardır.

alanlarla uğraşan birçok genç için Freud önemli bir rol modeli konumunda bulunmaktaydı.

Tıp fakültesi öğrencisi olduğu sıralarda Freud'la sadece yazışmakla kalmamış aynı zamanda onunla bir kez karşılaşmıştır. Ancak bu karşılaşmadan önce o Adler'in düşüncelerinin etki alanına girmiştir. (Frankl, 2021a: 15). Adler'in etki alanına girişi aynı zamanda onun kurmuş olduğu İndividüel Psikoloji Cemiyeti'ne de katılmasını sağlamıştır. Fakat zamanla Schwarz ve Allers gibi eski Freudcular halihazırda bulundukları *individüel psikoloji* saflarından ayrılmak istediklerini ifade istemişlerdir. Frankl da bu kopuş sürecinde Schwarz'tan yana ağırlığını koyarak onu "öğretmenim" diyerek sahiplenmiştir. Bu gelişmeler Adler'le aralarının açılmasına ve onun İndividüel Psikoloji Cemiyeti'nden ayrılmasına sebep olmuştur (Frankl, 2021a: 21). Bu ayrılık çalışmalarını bir süre bireysel bir şekilde devam ettirmesini gerektirmiştir.

Frankl, 1926 yılında 21 yaşında bir öğrenci olduğu sıralarda *logoterapi*'den ilk defa söz etmiştir. Aynı zamanda *logoterapi*'nin bir alternatifi olarak *varoluş analizi* kavramını 1933 yılında ortaya atmıştır (Frankl, 2021a: 23). Kariyerinin ilk yıllarında Viyana kentinde anti-semitizm etkisiyle Yahudi vatandaşların üzerindeki baskı git gide artmış ve tutuklamalar başlamıştı. Bundan dolayı Frankl, her an toplama kamplarına gönderebileceği gerçeğini göze alarak "Tıbbi Ruhsal Danışmanlık" adını verdiği metnini yazmaya başlamıştır. Bunu yazarak kuramı *logoterapi*'ye dair geride bir öz metin kalmasını amaçlamıştır. O, bu metni yazmaya başlamasının üzerinden çok geçmeden tutuklanacağını anlamıştı. Bundan dolayı Auschwitz toplama kampına gönderilmeden önce yazmış olduğu el yazmalarını paltosunun astarına dikmiştir. Fakat bu el yazmaları gönderildiği Auschwitz toplama kampında kaybolmuştur. Çünkü tutuklu olarak getirildiği toplama kampında üzerinde ne varsa çıkartıp atmak zorunda bırakılmıştır. (Frankl, 2021a: 28-29).

Frankl, 1942-1945 yılları arasında, Nazi Toplama Kampları, Auschwitz ve Dachau'da esir hayatı yaşamıştır. Onun ölüm odalarına gitmekten kurtulup, hayatta kalmasında hayat ve *anlam* arasında kurduğu ilişkinin önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır. Toplama kamplarında geçirdiği acı dolu yılları ve kamplarda elde etmiş olduğu deneyimleri "*Yine de Hayata Evet Demek. Bir Psikolog Toplama Kampı'nı Yaşıyor* (*Trotzdem Ja zum Leben Sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*) veya günümüzde daha popüler bilindik adıyla "*İnsanın Anlam Arayışı* (*Man's Search For Meaning*)" adlı bir eserle kitaplaştırmıştır (Yeşilçayır, 2022: 56). Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabını ilk başta isimsiz bir şekilde yazmayı planlamış, sadece kampta

kendisine verilen numarayı kullanmayı düşünmüştür. Ancak yazdığı metnin tamamlanmasıyla birlikte kitabın isimsiz bir yayın olarak değerinin yarısını kaybedeceği düşüncesi üzerine fikirlerini açıkça dile getirme cesaretine sahip olması gerektiğini düşünerek kitabını kendi ismiyle yayınlamıştır (Frankl, 2020a: 21). Göstermiş olduğu bu cesaret sayesinde toplama kampı deneyimlerinin temel oluşturduğu ve "Anlam Yoluyla Terapi" adını verdiği *logoterapi* kuramının dünya çapında duyulmasını sağlamıştır.

Frankl için sözün tam anlamıyla *toplama kampı* deneyimi, Amerikan psikolojisinde kullanılan *hayatta kalma değeri*ni[12] temsil etmekteydi. Bu durumu insanın *anlam*a ulaşma iradesi veya *şimdi-burada-varoluşun*, kendini *transcendence*[13] yükselterek *kendi-üstünde-dışında*, artık kendisi olmayan bir şeye ulaşması olarak ele almak mümkündür. Burada bütün şartların aynı olduğu halde hayatta kalabilenler sadece geleceğe yönelebilmiş ve yalnızca gelecekte gerçekleştirilebilmesi mümkün olan ve kendisini beklediğini düşündükleri bir *anlam*a tutunanlar olmuştur. Onun gelecekte bağlandığı *anlam*ını oluşturan ise kampa getirildiği sırada paltosunun astarından kaybolan el yazmalarını yeniden yazabilme konusundaki kararlılığıydı. (Frankl, 2021a: 30). Bu sayede Frankl gelecekte bir *anlam*a tutunma çabasının bir sonucu olarak toplama kamplarının korkunç deneyimlerini yapıcı yönde değerlendirmeyi başarmıştır. Böylece yaşama karşı sevgisini ve bağlılığını yitirmeden bu deneyimleri her zaman en canlı şekliyle hatırlamıştır (Corey, 2015: 169). Bu bağlamda şunu söyleyebiliriz: O, yaşamış olduğu tüm zorluklara rağmen gelecekte tutunabileceği bir *anlam*a inandığı için başına gelen durumlara karşı direnç gösterebilmiştir. Çünkü Frankl, bir insan için yaşanabilir olasılığının en aza indirgendiği bir ortamı deneyimlemiş ve burada hayatta kalmayı başararak özgürlüğüne kavuşabilmiştir.

Frankl, Auschwitz kampında bir tutsağın şokun ilk evresinde ölümden korkmadığını söylemektedir. Hatta ilk birkaç günden sonra gaz odalarının bile dehşetini kaybettiğinden söz etmektedir. Bu kamplarda ne olursa olsun yaşanan bu dehşet durumları tutsağı intihar etmekten alıkoymaktaydı (Frankl, 2020a: 33). Durumun tam tersine doğru gerçekleşmesi gerekirken kamp tutsaklarının intihar gibi yöntemlere başvurmamaları ise çelişkili bir durumdur. Toplama kampında karşılaşılan korku kaybı durumu *logoterapi*'de bireylerin hayatta kalma çabalarına yeni bir boyut kazandırdığı görüşüyle ele alınmıştır. Söz konusu görüşle birlikte insanın karşılaştığı zor durumlara

[12] *Survival-value*
[13] *Aşkınlık*

tek başına veya topluluk halinde ne şekilde tepkiler verdiği incelenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda akıllara Freud'un yapmış olduğu bir saptama gelmektedir. Bir keresinde o, birbirinden son derece farklı bir dizi insanın açlığa terk edildiğinde kaçınılmaz açlığın dürtüsüyle bu insanların bireysel farklılıklarının git gide bulanıklaşacağını söylemiştir. Freud'un bu görüşünden farklı olarak Frankl, kamplarda bireysel farklılıkların bulanıklaşmadığını aksine daha da belirginleştiğini vurgulamaktadır. (Frankl, 2020a: 165). Onun burada yapmış olduğu eleştirinin Freud'un teorik evrimci tutumuna ve küçük bir danışan zümresi üzerinden diğer insanların davranışlarını yordayabileceği düşüncesine yönelik olduğu anlaşılmaktadır.

Toplama kampındaki ağır şartların ilk evresinin ardından ikinci bir evrenin varlığından söz eden Frankl, bu evrenin temel semptomunu (belirtisi) duygu yitimi (apati) savunma mekanizması olarak tarif etmiştir. Kampta gerçekliğin belirsizleştiğini ve bütün çabaların, bütün duyguların kendi yaşamını ve yoldaşlarının yaşamını korumak üzerinde toplandığını ifade etmektedir (Frankl, 2020a: 43). Aynı zamanda o, mevcut *acı* deneyimlere rağmen yaşanılan süre içerisinde geleceğe dair umudun diri tutulmasından bahsetmektedir. Toplama kamplarında hayatta kalanların gelecekte mümkün olabilecek bir *anlam*a kendilerini bağlayanlar olduğundan bahsedilmiştir. Frankl da kaybolan el yazmasını gelecekte yeniden yazabilme ve ileride yazacağı bir kitabın umuduna bağlanmıştır. Hatta toplama kampının zorlu ortamında 40. yaş gününde arkadaşları kendisine bir kurşun kalem ve bir tarafı yazılı SS resmi evrakları hediye etmişlerdir. O, kendisine hediye edilen bu kağıtların boş taraflarına parça parça notlar almıştır. Yapmış olduğu bu eylemi kendi kendine sağladığı "tıbbi ruh desteği" olarak tanımlamıştır. İleride niyetini pratiğe geçirme aşamasında ve ilk kitabının ikinci halini Auschwitz gibi zorlu ortamda kâğıda dökebilmesinde düşünceleriyle zenginleştirdiği bu kısa notlar çok işine yaramıştır (Frankl, 2021a: 30-31). Görüleceği üzere gelecekte bağlanabileceği halihazırda herhangi bir *anlam*ı olan insan, başına her ne gelirse gelsin yine de yaşama ve yaşamaya "evet" diyebilecek gücü ve metaneti gösterebilecektir.

Toplama kamplarını en acı bir şekilde deneyimlemiş ve her türlü insanlık dışı muameleye maruz kalmış olan Frankl, 1945 senesinde Almanya'nın II. Dünya Savaşı'nı kaybetmesiyle birlikte kamptan kurtarılmıştır. Özgürlüğüne kavuştuktan sonra tecrübelerini ve kuramını anlattığı birçok eser yazmış ve bir dizi seminerlere davet edilmiştir. Frankl en son götürüldüğü ve kurtarıldığı kampın yöneticisinin bir SS subayı olduğundan söz etmektedir. Bu SS subayın kampın doktoruyla birlikte gizli bir şekilde kamptaki mahkumlar için ilaç toplamakta ve bu ilaçların masrafını kendi cebinden

karşıladığı ifade edilmiştir (Frankl, 2021a: 31-32). Onun anlatmış olduğu bu anı aslında bir yönüyle *logoterapi*'nin temelinde bulunan *anlam ihtiyacı* duygusunun öznel boyutunu yansıtmaktadır. Bahsi geçen bu SS subayı diğer meslektaşlarından farklı olarak bir canlıyı katletmek yerine onları yaşatmayı amaç haline getirerek kendi *anlam*ını gerçekleştirmeyi amaçlamış olabilir.

Frankl, toplama kampında yeniden oluşturabilme hayalini kurduğu metinlerini ve deneyimlerini yazarak kamuoyuyla paylaşmıştır. Özellikle *İnsanın Anlam Arayışı* kitabı başta olmak üzere *Psikoterapi ve Din: Bilinçdışındaki Tanrı* (*Der Unbewusste Gott: Psychotherapie und Religion*), *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi* (*Die Sinnfrage in der Psychotherapie*), *Tıbbi Ruhsal Bakım* (*Arztliche Seelsorge*), *Yaşamak İçin Bir Nedeni Olan Hayatın Anlamı ve Direnç* (*Wer ein Warum zu leben hat Lebenssinn und Resilienz*) ve *Anlam İstenci* (*The Will To Meaning*) gibi birçok eseri farklı dillere çevrilmiştir. Kendisi yaşamı boyunca farklı ülkelerden seminerlere davet edilmiş ve fahri doktora ünvanlarıyla şereflendirilmiştir. Dolayısıyla Frankl yaşadığı zorlukları insanlık için değerli bir psikoloji kuramına dönüştürmüştür. *Logoterapi* kuramının sonraki temsilcilerinden biri de Rollo May'dir.

1.3.2. Rollo May

Rollo May (1909-1994), psikolojinin yanı sıra sanat, edebiyat, felsefe ve teoloji alanlarında da çalışmalar yapmıştır (Gökkaya ve Gürsu, 2020: 314). O, *hayatın anlamı* hakkında gözlem yapabilme ve düşünme fırsatı bulabileceği zor hayat tecrübeleri yaşamıştır. Verem tedavisi gördüğü sanatoryumda hayatta kalma mücadelesi verdiği dönemde çevresindeki diğer ölümcül hastaları gözlemleme fırsatı bulmuştur. Hastalıklarını kabullenen bireylerin zayıf düşüp öldüklerini bunun aksine mücadeleye devam edenlerin ise hayatta kalma ihtimallerinin yükseldiğine şahit olmuştur. Bu gözlemleriyle birlikte kendisi hasta yatağında *Anksiyetenin Anlamı* (*The Meaning of Anxiety*) adlı kitabını kaleme almış ve bu yolla hayata tutunmayı başarmıştır (Tanrıverdi ve Ulu, 2018: 1200). Hayatın kaçınılmaz *acı*larıyla karşılaşıldığı vakit bir tür *kaygı* yaşanmaktadır. Bu *kaygı*, insanın varoluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bundan dolayı *kaygı* durumlarıyla karşılaşıldığında insan ya *kader* mefhumunu öne sürerek başına gelene karşı herhangi bir faaliyete girişmeden öylece kalacaktır. Ya da varoluşunu tehlikeye sokan bu *kaygı* durumuyla mücadele etmek adına eylemde bulunacaktır.

May her ne kadar *yaşamın anlamın*a dair açıklamalar yapmış olsa da onun psikoloji ve felsefi görüşünün temelinde *kaygı* (*anxiety*) unsuru bulunmaktadır. Ona göre hem

kendini hem de diğer insanları gözlemleyen her dikkatli birey için *kaygı*, XX. yüzyılda yaygın ve derin bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha önceden örtük bir problem olarak ele alınan *kaygı*, 1945 yılından ve atom bombasının doğuşundan itibaren artık örtük bir problem olmaktan çıkarak açık bir problem halini almıştır. O dönemlerde atom bombalı savaşlar, radikal siyasi ve ekonomik ayaklanmalar gibi durumların *kaygı* yaratması muhtemel olarak görülmekteydi. Fakat bu açık durumların aksine insanlar kendilerini derinden etkileyen daha içsel *kaygı* durumlarının farkında bulunmamaktaydılar. Sözü edilen kaygı durumu May tarafından *ikinci kaygı* olarak ele alınmıştır. Bu *kaygı*ya içsel kafa karışıklığı, yabancılaşma, psikolojik uyumlanma (oryantasyon) bozukluğunun ve değerlerde kabul edilebilir davranış standartlarında yaşanan belirsizliklerin kaynaklık ettiği ifade edilmektedir (May, 2020: 27). XX. yüzyılda açık bir şekilde ön plana çıkmaya başlayan *kaygı* sorunu etkisini XXI. yüzyılda da göstermektedir. Özellikle hızla değişen dünyada günümüz insanına, kendisini kuşatan *kaygı*dan dolayı varoluşu tehlikede olan bir varlık gözüyle bakılmaktadır. Aynı zamanda XXI. yüzyıl insanı varoluşunun sürekli tehdit altında kalmasından dolayı kendi *öz*üne olduğu gibi *kaygı*larına da yabancılaşma yoluna doğru ilerlemektedir.

Kaygı tıpkı zevk veya üzüntü gibi bir sürü duygu arasında herhangi bir duygu değildir. May'e göre *kaygı*, diğer duygulardan farklı olarak kaynağını insanın varoluşunun kendisinden almaktadır. Bundan dolayı ontolojik bir insan niteliği olarak değerlendirilmektedir. Yani insanın önlem alabileceği veya bırakabileceği bir çevresel tehdit gibi diğer tepkilerin yanında sınıflandırılabilecek bir tepki değildir. *Kaygı* esas olanın kendisine, yani insan varoluşunun merkezine yönelik ve hep var olan bir tehdit olarak karşımıza çıkmaktadır (May, 2012: 143). Varoluşa yönelik bu tehdit *varoluşsal kaygı*nın da önünü açacaktır. Varoluşun tehdit altında olması kişinin benlik algısı ve dünyaya karşı *farkındalık* duygusunda aksamalara sebep olacaktır. Çünkü insan, potansiyeli gereği dünyada eylemde bulunmaya çalışan bir varlıktır. *Kaygı* da potansiyelini gerçekleştirme meselesiyle karşı karşıya kalan bireyin içinde bulunduğu durum olarak ele alınmaktadır (May, 2012: 147). May, *kaygı*nın insan varoluşuna yönelik bir tehdit olduğunu vurgulamaktadır. Bunun nedeni olarak ise *kaygı*nın insan varoluşuna yönelik bir *endişe* barındırmasından kaynaklandığı görüşünü savunmaktadır. O, modern insanın bir *endişe* taşıdığından bahsetmektedir. Ona göre, insan *endişe*lidir çünkü hangi rolü üstleneceğini ve hangi ilkelere inanacağını bilmemektedir (May, 2023a: 39). Böylece hangi rolü üstleneceğine ve hangi ilkelere bağlanacağını bilmeyen birey kendi varoluşuna yabancılaşacağı gibi aynı zamanda benliğine de yabancılaşacaktır. Tüm bu durumlara

sebep olan *kaygı* neticesinde yaşanan *endişe*, insanı tam benliğinin özünden vurmaktadır. Dolayısıyla *endişe* insana kendi varlığının tehlike altına girdiğini hissettirir. Çünkü *endişe*nin büyük bir kısmı birey olarak insanın kendi varlığına ilişkin önem verdiği değerlerinin tehdit altına girmesinden kaynaklanmaktadır (May, 2023a: 43). Dolayısıyla dünyada eylemde bulunan insanın *kaygı* neticesinde edindiği *endişe*, varoluşu ve benliğiyle birlikte aynı zamanda kendi potansiyeline bir tehdit oluşturmaktadır. Potansiyelde bulunma ihtiyacı gereği eyleme geçen insan hayatı sorguladığı gibi hayat tarafından da sorgulanmaktadır. Bu tıpkı *hayatın anlamı*nı sorgularken aynı zamanda yaşam tarafından sorgulanmaya benzemektedir. Bu bağlamda eyleme geçen insanın yaşamın getirmiş olduğu birtakım zorluklar karşısında *ontolojik kaygı* yaşamasının olağan bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu *ontolojik kaygı* da insanın *anlam isteği*nin geri plana itilmesine neden olacaktır.

İnsanın *ontolojik kaygı* duymasına neden olan etmenlerden birinin sınırsız isteklere sahip olması ve onun bu sınırsız isteklerini karşılayacak sınırsız bir dünyada yaşamıyor olmasından kaynaklanmaktadır. Çağımız modern öznesi hızla gelişen dünyada bir *performans öznesi* haline gelmiştir. Onun *performans öznesi* haline gelmesi ise *anlam ihtiyacı*nın havada kalmasına neden olmuştur. *Performans öznesi* olmuş insandan istenen kendine yabancılaşarak daha fazla çalışmasıdır. Bu sayede bir *başarı depresyonu* gelişecektir. Böylece depresif *performans öznesi* kendi içerisine çökerek boğulacaktır (Chul Han, 2022: 11). Günümüz modern öznesinin bir *performans öznesi* haline getirilmesindeki asıl sebebin onun sömürülecek bir yaratıcı tarafının olduğuna inanılmasından kaynaklanmaktadır. Yaratıcılığı gereği kendini aşmaya çalışan bir özne karşımızda belirmektedir. Fakat insan kendi yaratıcılığı konusunda *varoluşu*na yönelik *otantik* bir yönelimin tersine bir *performans öznesi* olarak yönlendirilmesi durumu da *ontolojik kaygıya* maruz kalmaktadır.

*Ontolojik kaygı*ya neden olan diğer bir etmenin de insanın sonlu bir dünyada yaşıyor olduğu düşüncesine karşı onun sonsuz bir dünyada yaşamıyor oluşudur. Burada kastedilen *ölüm* mefhumudur. May, *ölüm* mefhumuna yaratıcılık perspektifinde farklı bir açıdan yaklaşmaktadır. Onun felsefi sisteminde *kaygı* bir odak noktası olduğu gibi aynı zamanda *ölüm* de önemli bir yer tutmaktadır. Bundan dolayı o, insanların kaçınılmaz son olan *ölüm*e yaratıcılık perspektifinden bakmalarına olanak sağlamaktadır. May tarafından insanın yaratıcılığı, ölümsüzlüğe duyulan bir özlem olarak ele alınmıştır. İnsanlar ölmeleri gerektiğini bilmektedirler. Bundan dolayı onlar *ölüm*le yüzleşebilecekleri cesareti geliştirmelidirler. Ona göre insan, *ölüm* düşüncesi karşısında güçlü durabilmeli

ve bununla cesurca mücadele edebilmelidir. İnsan bu mücadeleyi ancak yaratıcılığın vereceği cesaretle yapabilecektir (May, 2023b: 62). Kişinin *ölüm*e yönelik bu cesareti gösterirken aynı zamanda kendisine sürekli olarak topraktan geldik ve toprağa gideceğiz gerçeğini hatırlatması da boş bir teselli olarak bizi karşılamaktadır (May, 2023a: 74). O, yaşamda bir *anlam* bulmaya dair insanın yaratıcılığını kullanarak kaçınılamaz sona karşı bir cesaret göstererek başkaldırmasını söylemektedir. İnsan ancak yaratıcılığı sayesinde kendi benliğine yönelik *farkındalık* sahibi olacaktır. Dolayısıyla birey *yaratıcılık* sayesinde sınırlarını ve yapabildiklerinin farkındalığını keşfeder. Böylece yaratıcılığın etkisiyle elde etmiş olduğu cesareti sayesinde varoluşunu tehdit eden birtakım kaçınılmaz yaşantılarla mücadele edebilecektir. Bununla birlikte *yaratıcılık logoterapi* açısından önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü *logoterapi* kuramında yaşamda bir *anlam* bulabilme adına girişilen mücadelede bir eser yaratmanın önemi sık sık vurgulanmaktadır.

Aynı zamanda *logoterapi*'de *yaratıcılık*la birlikte insanın hayatta bir amacı olduğuna da dikkat çekilmektedir. May'e göre, insan varlığındaki *amaç*, *istem gücü* olarak adlandırılan durumdan daha karmaşık bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. O, amacın insan yaşantısının tüm düzeylerinde görülen bir seferberlik olduğunu söylemektedir. Aynı zamanda May, insanın amacına yönelik olarak onun kavrayışlara sahip olmayı isteyemediği gibi yaratıcılığı da isteyemeyeceğini vurgulamaktadır (May, 2023b: 76). Amacın bu denli yaşantının tüm düzeylerine yönelik bir seferberlik olarak değerlendirilişi aynı zamanda insanın yaşama karşı vereceği bir tepki olarak da ele alınmaktadır. Bundan dolayı May'in aksine şunu söylemekte fayda olacaktır: İnsan içinde bulunduğu dünyayı anlamlandırabilmek adına kavrayışa başvurmaktadır. Bu kavrayış sayesinde birey içinde bulunduğu dünyasını sorgulayarak *yaşamın anlamı*nı keşfetmek için güdülenmektedir. Ancak tek başına yeterli olmayan kavrayış aynı zamanda yaratıcılıkla desteklenmelidir. Tıpkı *anlam*a ulaşma iradesinde olduğu gibi yaratıcılık insanın bilinçli bir edimidir. Bu bağlamda yer verilen analizlere istinaden *yaşamın anlamı*nı keşfetmeye çalışan insan kavrayışın kendisine kazandıracağı potansiyelin etkisiyle çevresinin farkına varmalıdır. Ardından *yaşamın anlamı*nı keşfetmek adına eylemde bulunabilmek için yaratıcılığın katkılarından da faydalanmalıdır.

May, insanların *anlam*lı bir dünyada yaşadıklarından söz etmektedir. Bu düşüncesinin temeline danışanlarıyla yapmış olduğu psikoterapi seansları sırasında edinmiş olduğu farkındalığı koymuştur. *Psikoterapötik*[14] ortamda varoluşçuluğunun yanı

[14] Danışan ve danışman arasında psikoterapi anında kurulan ilişki.

sıra aynı zamanda bir psikanalist olarak danışanlarının baba figürleriyle kurdukları ilişkilerini ele almıştır. Klasik psikanalizde danışanların baba figürleriyle kurdukları ilişkinin oldukça önem arz ettiği bilinmektedir. May, bu durumun aksine insanın kendisini kabul edecek bir baba figürü olmaksızın da hayatta kalabileceğini söylemektedir. Bununla birlikte bir bireyin kendisi için *anlam* taşıyan bir dünya olmaksızın yaşayamayacağını vurgulamaktadır. O, insanların tıpkı herkes gibi anlamsız olanı *anlam*lı hale getirmeye çalıştıklarını gözlemlediğini söylemiştir. Ona göre insan, dünyayı belirli bir perspektife oturtmaya uğraşmaktadır. Ayrıca insanın kendine *acı* veren kaostan bir düzen ve uyum oluşturma gayreti taşımakta olduğunu söylemektedir. (May, 2023b: 148). Yaşamda bir *anlam arayışı* içerisinde olan insan *varoluş*unu tehlikeye sokacak *kaygı* durumlarıyla karşılaştığında bunu *varoluş*una yönelik bir tehdit olarak algılamaktadır. Bundan dolayı bireylerin yaşamdaki kaosa rağmen dünyayı bir perspektife oturtma çabası aslında onun anlamsız gibi görünen bir dünyada nihai bir *anlam*a ulaşma isteğine yönelik göstermiş olduğu iradesinden kaynaklanmaktadır. Söz konusu *anlam*a ulaşma iradesinin bireylerde biçim tutkusunun bir sonucu olarak tezahür ettiği görülmektedir. May'e göre, bu biçim tutkusu insanın *yaşamın anlamı*nı bulmaya ve kurmaya uğraşmasının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (May, 2023b: 153). Böylece söz konusu tutku sayesinde üzerinde önemle durulan yaratıcılık mefhumu ortaya çıkmaktadır. Yaratıcılığın da etkisiyle insan, bir eser yaratarak gelecekte kendisini bir *anlam*a bağlamış olur. *Logoterapi*'de eser yaratma konusuna değinmek gerekirse: Bu çok ciddi bir uğraş sonucu ortaya konulabilecek bir ürün olabileceği gibi aynı zamanda insan için gelecekte bir *anlam* taşıyan bir ürün veya idealler olabilir. May'in felsefi sisteminin analizinin ardından *logoterapi* kuramı için önemli bir isim olan Irvin D. Yalom'un öne sürdüğü düşüncelere yer vermeye çalışalım.

1.3.3. Irvin David Yalom

Irvin David Yalom (1931-) varoluşçu felsefe, varoluşçu psikoterapi ve yer yer *logoterapi* kuramı hakkında yapmış olduğu çalışmalardan ötürü günümüzde varoluşçu akımın en ünlü temsilcilerinden biri olarak görülmektedir. O, varoluşçu terapinin, kendi tanımladığı şekilde, dinamik terapiler kategorisine rahatça uyacağını söylemektedir. Aynı zamanda ele aldığı bu dinamik varoluşçu terapiyi diğer dinamik terapilerden ayırmaktadır. Bu bağlamda Yalom, varoluşçu terapinin, bireyin içinde etkileşim halinde bulunan özel güçler, güdüler ve korkulara ait tamamen farklı bir bakış açısına dayandığını ileri sürmektedir (Yalom, 2018: 17). Bu terapi modelinin diğer dinamik yaklaşımlardan

ayrılmasının diğer bir nedeni ise diğer dinamik yaklaşımlar (Klasik Psikanaliz vb.) gibi insan kişiliğini parçalara ayırmamasından kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde *logoterapi* kuramı diğer dinamik yaklaşımların aksine insan görüşü konusunda varoluşçu yaklaşımın öğretisini benimsemektedir. Varoluşçu psikoterapi yaklaşımından ivme alan *logoterapi*'de insan diğer dinamik yaklaşımlar gibi parçalara ayrılarak incelenmemektedir. *Logoterapi*, *şimdi-burada* düşüncesini referans alarak, insanın tüm zihinsel ve bedensel fonksiyonlarıyla bir bütün olarak incelenmesi adına derin bir bakış açısı sunmaktadır.

Varoluşçu görüş, insanın yaşamındaki çatışmaların farklı bir türünü vurgulamaktadır. Bu görüş ne bastırılmış içgüdüsel çekişmelerle ne de içselleştirilmiş olan önemli yetişkinlerle olan çatışmayı önemsemektedir. Yalom'a göre, varoluşçu görüş, bireyin varoluşunun getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklanan çatışmalar üzerine odaklanmıştır. O, aynı zamanda söz konusu ettiği varoluşun getirilerini tartışırken birtakım temel nitelikleri de ifade etmektedir. Bunu da belirli en nihai *kaygı*lar üzerinden açıklamaktadır. Böylece insanın dünyadaki varlığının bir parçası, hem de önemli bir parçası olan yaratılıştan getirilen belirli nitelikleri bu şekilde gözler önüne sermektedir (Yalom, 2018: 19). Bu bağlamda diğer dinamik yaklaşımların aksine varoluşçu görüşün ve varoluşçu görüşten etkilenen *logoterapi*'nin de insanın kendi varoluşundan kaynaklanan birtakım çatışmalara odaklandığını söylemek doğru olacaktır.

İnsanın varoluşundan kaynaklanan birtakım çatışmalar beraberinde *kaygı*yı da getirmektedir. May gibi Yalom da insanların yaşamlarında hissettikleri *kaygı*lara ve bunların yarattığı durumlara dikkat çekmektedir. O, *kaygı*yı dörde ayırmıştır: *Ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık.* Bunlardan ilki olan *ölüm*, en göze çarpan ve en kolay korkuya sebebiyet veren nihai bir *kaygı* olarak ele alınmaktadır. İnsan şu anda var olduğunun fakat bir gün olmayacağının farkındadır. Yalom'a göre, *ölüm* gelecek ve insanın ondan bir kaçış yolu olmayacaktır. Bu durum ona göre, yaşamın korkunç bir gerçeği olarak değerlendirilmektedir. Bundan dolayı insan bu gerçeğe korkunç bir şekilde tepki vermektedir. Aynı zamanda insanın özündeki bu varoluşçu çatışma, *ölüm*ün kaçınılmazlığının farkında olma ile var olmaya devam etme arzusu arasındaki gerilim olarak belirtilmektedir (Yalom, 2018: 20). İnsan, rastlantısal bir şekilde insan olmasının bir gereği olarak *ölüm*e farklı bir *anlam* yüklemektedir. Bu *anlam* yükleyiş tarzı da kendine özgü biçimde tezahür etmektedir. Bu bağlamda "Ölümle karşı karşıya gelen tek canlı insan mıdır?" veya "Neden diğer canlıların aksine insan için *ölüm* daha *anlam*lı bir haldedir?" gibi sorular karşımıza çıkmaktadır. Bu sorular ışığında, elbette ölümü

deneyimleyen tek varlığın insan olmadığını söyleyebiliriz. *Ölüm* tıpkı yaşam gibi tüm canlıların bir olanağı ve mutlak sonudur. Aynı zamanda insan *varoluş*unu tıpkı yaşam gibi kuşatmaktadır. İnsanın kendi varoluşunu kuşatan bu mefhuma diğer canlılardan farklı olarak bir *anlam* yüklemesi de kaçınılmaz olmuştur. Çünkü varoluşu gereği yaşamını ve içinde yaşadığı dünyayı anlamlandırmaya çalışan insan aynı zamanda kendi *varoluş*unu da anlamlandırmaya çalışmaktadır. Fakat *ölüm* onun anlamlandırmaya çalıştığı her şeyi elinden alacağı için bir *kaygı*ya yol açmaktadır. Bundan dolayı insan hem kendisinin hem de bir başkasının *ölüm*üne *anlam* yükleyebilen tek varlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü *ölüm*, onun kendi "Ben"i için bir yıkımken aynı zamanda bir başka "Ben" için de yıkım oluşturmaktadır. Dolayısıyla *ölüm*ü "Ben" açısından *anlam*lı kılabilen özne aynı zamanda bir "Sen" için de son olan *ölüm*e *anlam* yükleme eğilimi göstermektedir.[15]

Yalom tarafından ele alınan bir diğer güçlü *kaygı* durumu ise *özgürlüktür*. Ona göre *özgürlük*, normalde insanın kuşkuya yer bırakmadan olumlu bir şekilde ele aldığı kavram olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçu anlamda ise *özgürlük*, dışsal yapının yokluğu ile ilgili bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. O da tıpkı *logoterapi*'de ele alındığı şekliyle özgürlüğü insanın sorumluluğuna bağlamaktadır. Bu nedenle *özgürlük* ile insan kendi dünyasından, hayat tarzından, *seçim*lerinden ve hareketlerinden tamamen sorumlu bir varlık olarak ele alınmaktadır (Yalom, 2018: 20). Yalom'un insan özgürlüğünü, insanın sorumluluğu üzerinden kavratmaya çalışması onun varoluşçu psikoloji, *logoterapi* ve varoluşçu felsefeye yapmış olduğu önemli bir katkı olarak görülmektedir. Onun bu alana yapmış olduğu katkı yalnızca *ölüm kaygısı*, *ölümün anlamı*na ulaşma çabası, insanın özgürlüğü ve sorumluluğu ile sınırlı değildir. O, aynı zamanda bu kuramları oldukça yakından ilgilendiren *varoluşsal yalıtım* ve *anlamsızlık* gibi konularda da önemli görüşler ortaya atmıştır.

Varoluşsal yalıtım üçüncü nihai *kaygı* olarak Yalom'un felsefesinde derinlemesine tartışılmıştır. Bu *yalıtım*ın, yalnızlığın eşlik ettiği kişilerarası ya da kişinin içindeki *yalıtım* (kişinin kendi parçalarından yalıtım) değil, temeldeki bir *yalıtım* durumu olduğu ifade edilmektedir. Yalom, *varoluşsal yalıtım*ı insanın yarattıklarına ve yaşadığı dünyaya karşı girişmiş olduğu *yalıtım* şeklinde ele almıştır. Ayrıca ona göre, bu *yalıtım* şekli diğer *yalıtım*lardan daha iyi bir durum değildir. Onun düşünce sisteminde insanlar birbirlerine ne kadar yakınlaşırsa yakınlaşsınlar en sonunda arada kapatılamaz bir boşluk kalacaktır. Çünkü her bir insan varoluşuna tek başına başlamalı ve varoluştan da tek başına

[15] Bkz. Birinci Bölüm s. 17. "Ölümün Anlamı."

ayrılabilmelidir (Yalom, 2018: 20). Böylece her bir insanın varoluşunun kendine özgü olduğunu söylemek doğru bir tutum olacaktır. Dolayısıyla kendi varoluşunun farkına yalnızca kendisi varabilecek olan tek varlığın insan olduğu anlaşılmaktadır. Onun bu öznel varoluşu *logoterap*i'de oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü içinde bulunduğu bir dünyada her şey hızla akıp gitmektedir. Bundan dolayı dünyada ve yaşamında bir *anlam* bulabilmesi adına insanın, varoluşunun farkında olması hayati önem taşımaktadır. Ancak bu farkındalığı edinebilen birey, yaşamını *anlam*lı bir hale getirebilmek için bir *anlam arayışı*na girişecektir. Fakat farkındalığı elde edemeyen birey ise *logoterapi*'nin ele aldığı bir diğer durum olan *anlamsızlık*la karşı karşıya kalacaktır.

Anlamsızlık, Yalom tarafından varoluşun bir getirisi olarak dördüncü ve son nihai *kaygı* olarak ele alınmaktadır. Bu *kaygı* insanın kayıtsız bir dünyaya karşı giriştiği mücadele sonucu ortaya çıkmaktadır. Birey kendi yaşamını özgürce şekillendirme kapasitesine sahiptir. Bu düşünceye bağlı olarak insanın önceden belirlenmişlik içinde yaşamadığını anlamaktayız. İnsan için önceden takdir edilmiş bir model yoksa, o halde her bir insan hayattaki kendi *anlam*ını bulmalıdır. Fakat akıllara "Kişinin kendi yarattığı bu *anlam* insanın hayatını taşıyacak kadar sağlam olacak mıdır?" sorusu gelmektedir. Yalom'a göre, bu varoluşçu dinamik çatışma, bir *anlam*ı olmayan evrende yaşayan ve *anlam arayışı*nda olan insanın ikileminden kaynaklanmaktadır (Yalom, 2018: 21). Birey yaşamı boyunca bu soruyu kendine sorabilmektedir. Kimi zaman kendine makul cevaplar verip yaşamda bir *anlam arayışı* içine girerek *yaşamın nihai anlam*ına bağlanabilmekteyken kimi zaman bu soruya bir cevap bulamadan sürüklenip gitmektedir. *Logoterapi* kuramı açısından varoluşa yönelik bu soruya uygun cevaplar bulamamış bir bireyin *anlamsızlık*la karşı karşıya kalması olağan karşılanmaktadır.

Anlamsızlık insan için bir *kaygı* durumu olarak ele alındığına göre "İnsan anlamsızlık duygusuyla nasıl mücadele edebilir?" sorusu karşımıza çıkmaktadır. Tıpkı Rollo May gibi Yalom da "yaratıcılığın" önemi üzerinde durmaktadır. Çoğu insan başkalarına hizmet etmenin ve kendini bir davaya adamanın kendine bir *anlam* duygusu kazandırdığından söz etmektedir. Aynı şey yaratıcı bir hayatın *anlam*lı olduğu konusu için de geçerlidir. Yalom'a göre, insanda güzellik ve ahenk duygusu yaratan bir şey *anlamsızlık* duygusuna karşı güçlü bir panzehir olarak ele alınmaktadır. Çünkü yaratım kendisini doğrulamaktadır ve "ne için?" sorusuna meydan okumaktadır (Yalom, 2018: 582). Yaratıcılığın bu önemli etkisi sayesinde insan ortaya yeni bir şey koyarak kendisini bir *anlam*a bağlama eğilimi göstererek *anlamsızlık*tan kurtulabilmektedir. Bundan sonra

logoterapi'nin bahsi geçen öncüleri ile birlikte ülkemizde bu alan için önemli bir isim olarak Engin Geçtan karşımıza çıkmaktadır.

1.3.4. Engin Geçtan

Engin Geçtan (1932-2018), Türk psikiyatrist hekim, psikanalist ve varoluşçudur. Geçtan, psikanaliz ve *varoluşçuluk*ta ortaya atmış olduğu fikirleriyle bu alanlarda hem Türkiye hem de dünyada önemli bir yerde bulunmaktadır. Kendisinin aynı zamanda çalışmalarında *logoterapi* kuramından etkilendiği görülmektedir. *Logoterapi*'de önemle üzerinde durulan birtakım temel kavramların (*yaşamın anlamı*, *ölüm*, *özgürlük*, *seçim*, *sorumluluk* vb.) onun tarafından ele alınarak açıklandığı bilinmektedir. O söz konusu bu kavramlar üzerine, kendi oluşturmuş olduğu psikoloji ve felsefi sistemi doğrultusunda, yorumlar getirmiştir. Bu açıdan o yalnızca psikanaliz ve *varoluşçuluk*ta değil aynı zamanda *logoterapi* için de önemli bir düşünür olarak karşımıza çıkmaktadır.

Geçtan'a göre insan, kendini keşfetmeyi ve tanımayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda kendini keşfetmeye yönelik bu davranışıyla dünyayı ve evreni de keşfetmeyi amaçları arasına alan bir varlıktır. Bu bağlamda insan, var olduğu günden bu yana sürekli olarak içinde yaşadığı dünyayı ve evreni tanımaya ve anlamaya çalışmaktadır. Fakat göstermiş olduğu bu çaba içerisinde yine en az tanıyabildiği varlığın kendisi olduğu ortaya çıkmaktadır. Bunun başlıca nedeninin en gelişmiş canlı olan insanı yine insanın incelemesi olduğu ifade edilmiştir (Geçtan, 2024: 11). Bu görüşlere istinaden, birey kendini tanımaya yönelik giriştiği bu eylem doğrultusunda hem kendi varlığını hem de içinde bulunduğu dünyasını keşfetmeye çalışırken yine en az kendi *varoluş*unu keşfetmekte olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

İnsanın kendi *varoluş*una dair sınırlı keşfi onun kendinden başka olan diğerleriyle etkileşim kurabilmesi için itici bir kuvvet olarak açıklanmaktadır. Çünkü insan tek kaldığı sürece kendisinden daha güçlü olan doğanın ürkütücülüğüyle baş başa kalmaktadır. Bundan dolayı doğanın ürkütücülüğüne karşı diğerleriyle bir araya gelerek toplumları oluşturmaktadır. Fakat insan doğa karşısında yaşamış olduğu bu yalnızlığı gidermek adına oluşturduğu toplumu geliştirdikçe giderek doğadan kopmuştur (Geçtan, 2024: 18). Bu durum insanın gittikçe toplum yaşamına daha çok meyletmesine yol açmıştır. Diğerleriyle olan ilişkisi sayesinde kendi *varoluş*una yönelik keşfine derinlik kazandırmıştır. Çünkü insan kendini keşfederken kendinden farklı olanı da keşfetmeye ve bunu muhakeme etmeye çalışmaktadır. Böylece zamanla kendi bireyselliğinin ve biricikliğinin ne anlama geldiğinin haklı bir farkındalığını yaşaması kaçınılmaz

olmaktadır. Bu noktada "Niçin insan zamanla doğanın ürkütücülüğü karşısında oluşturduğu toplumdan uzaklaşma ve bağımsızlaşma arzusu taşımaktadır?" sorusu ile karşılaşmak mümkündür. İnsan zamanla kendinden farklı olanla girdiği iletişim sayesinde hem kendinin hem de başkalarının bireyselliğini keşfetmektedir. Bu nedenle başlarda ortak görünen amaçlar zamanla farklılaşmaktadır. Çünkü her birey yaşama farklı bir pencereden bakmaktadır. Bunun nedeni ise herkesin zamanla yaşamı kendi bireyselliğinde karşılaması ve yaşamı karşılarken kendi öznel yaşam *anlam*larını yaratmasından kaynaklanır. Paradoks gibi görünen bu durum insan organizması için önem taşımaktadır. Çünkü bu sayede kendi varlığını keşfederek yaşamda bir şeye bağlanabilme arzusunu elde edebilecektir. Geçtan'a göre, insan hiçbir şeye bağlanamadığında *boşluk* ve *anlamsızlık* duyguları yaşamaktadır (Geçtan, 2024: 31). Bundan dolayı insanın *boşluk* ve *anlamsızlık* duygularını yaşamaması adına kendi bireyselliğini ve farkındalığını kazanması önem arz etmektedir. Kazandığı bu duygular sayesinde ancak *yaşamın anlam*ını keşfetme eğiliminde bulunacaktır.

İnsan, yaşamını *anlam*lı kılma ve *anlam*a tutunabilme uğruna çaba göstermektedir. Fakat yaşamın bazı dönemlerinde yaşama yönelik *anlam istemi*ni birtakım olumsuz yaşantıların engellediği bilinmektedir. Çoğunlukla yaşamda karşılaşılan olumsuz duygular bilinçten uzaklaştırılmaya çalışılmakta ve bu duygular yokmuş gibi davranılabilmektedir. Bundan dolayı Geçtan insanın yaratıcı ve yapıcı yönü üzerinde ısrarla durmaktadır. O, olumsuz duyguların bilinçten uzak tutulmasının aynı zamanda yapıcı ve yaratıcı eğilimlerin de bilinçten uzaklaşmasını sağladığını söylemektedir. Ona göre, diğer insanlarla birlikteyken tedirgin olan kişi, tüm enerjisini gereksiz yere savunma amacıyla kullanacaktır. Böylece kişi kendisinde var olan potansiyeli harekete geçiremeyecek ve kapasitesinin altında bir etkinlik gösterecektir. Böylesi bir durum insanın kendi *varoluş sorumluluğu*nu üstlenebilmesini engelleyecektir. Geçtan'a göre, çocukluk döneminde geliştirilen ana-babaya karşı hissedilen olumsuz duyguların üstünün kapatılmasıyla başlayan süreç, insanın giderek kendine yabancılaşmasına neden olmaktadır. Bu yabancılaşma sonunda insanın kendisi olmasına dair bir suçluluk yaşamasına neden olmaktadır. *Varoluş suçluluğu* da denen bu duygu, insanın, *anlam*lı bir yaşamı gerçekleştirememiş olmasından kaynaklanmaktadır. (Geçtan, 2024: 55). Olumsuz duyguların etkilerinin çocukluk döneminden kaynak aldığı görüşü klasik psikanalize bir referans olarak değerlendirilebilir. Ayrıca olumsuz duygularla yüzleşmek yerine bunların üstünü örtmeye çalışmak, bireyin kendine yabancılaşmasına neden olacağı düşüncesi varoluşçu kuramları karşımıza çıkarmaktadır. Bunların sonucunda yaşanan *varoluş*

*suçluluğu*na bağlı olarak *anlam*dan kopuk bir hayat sürmek de *logoterapi*'nin üzerinde önemle durduğu bir konudur. Bu bağlamda düşünürün psikanaliz, varoluşçuluk ve *logoterapi* arasında bir köprü kurduğu görülmektedir.

Psikanaliz, varoluşçuluk ve *logoterapi* arasında bir köprü kurarak insanın yaşamış olduğu *boşluk*, daha doğrusu *varoluşsal boşluk*, duygusunun Geçtan tarafından nasıl ele alındığını açıklamak *logoterapi* kuramı açısından oldukça önemli olacaktır. Çünkü insanın yaşamış olduğu bu duyguların onda *kaygı* yaratacağı açık bir şekilde karşımızda çıkmaktadır. Tıpkı diğer varoluşçu kuramlar ve *logoterapi*'de etkili olan düşünürler gibi Geçtan da insan organizması için *kaygı* mefhumunun öneminden bahsetmektedir. Onun ele aldığı *kaygı*lı insanlar olaylara karamsar bir açıdan bakmakta ve günlük olağan sorunları dünyanın sonu gelmişçesine karşılamaktadırlar. Bu insanlar kendilerine ilişkin olaylarda olduğu gibi diğer insanların yaşantılarına karşı da olumsuz bir beklenti içindedirler. Ona göre, insanların yaşamış oldukları *kaygı* duygusuyla birlikte yaşanan bir diğer duygu da *çaresizlik*tir (Geçtan, 2024: 87-88). Böylece *logoterapi*'de yaşanan *kaygı* durumuna bağlı olarak görülen ve *anlam yılgınlığı* olarak ele alınan kavramın Geçtan tarafından *çaresizlik* olarak ifade edildiği anlaşılmaktadır.

Geçtan, *kaygı* duygusunun kökenini çocukluk yaşantılarından aldığını söylemektedir. Ona göre, bu yaşantılar, çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra yaşıtlarıyla olan ilişkilerini de içermektedir (Geçtan, 2024: 88). *Kaygı,* kökenini çocukluk yaşantılarından alsa da kendini şu ana uyarlayarak insanın *şimdi-burada* yaşamını ve bununla birlikte varoluşunu tehdit etmektedir. Çünkü *kaygı*, insanın geçmiş yaşantılar ve gelecek idealler arasında gelgitler yaşamasına neden olmaktadır. Bu geçmiş ve geleceğe yönelik gelgitler insanın varoluşunu tehdit ederek onun oyalanmasını ve geçici *anlam*lara tutunarak *nihai anlam*a ulaşamamasını sağlamaktadır. Geçici *anlam*lara tutunmanın insanın varoluşunda bir tutarsızlığa yol açacağı düşünülmektedir. Geçici *anlam*lara tutunmak ile kastedilen durum: İnsanın geçmiş yaşantılarının getirdiği olumsuz duygularla birlikte geleceğe yönelik belirsizlik ve ideallerin yaratmış olduğu *kaygı*ya karşı kendi benliğiyle uyuşmayan bir *anlam*a bağlanmaya çalışmasıdır. Bu sayede birey yaşanan belirsizlik duygusu sayesinde anlık olarak varoluşunu tehdit eden *kaygı* durumundan kurtulmaya çalışma eğilimi gösterecektir. *Kaygı*nın anlık olarak giderilmesi durumunda insan organizması varoluşunu tehdit eden tehlikeyi bertaraf ettiğini düşündüğünden ötürü rahatlayacaktır. Fakat *yaşamın nihai anlamı*na ulaşmak yerine anlık *anlam*lara dayalı gösterilen bağlılık bireyin git gide *varoluş bütünlüğü*nü tehdit edecektir. Varoluşunu tehdit eden *kaygı*dan

kurtulmaya çalışırken başvurduğu anlık *anlam*lar da zamanla tıpkı kurtulmaya çalıştığı *kaygı* gibi bireyin varoluşu için tehlikeli bir hal alacaktır. Böylece Geçtan'ın açıklamış olduğu *kaygı* mefhumunun insan yaşamdaki *anlam*a ulaşma iradesini ne şekilde etkilediği gözler önüne serilmektedir. Bu bağlamda *logoterapi*'de önemli olanın *anlam*ın andan ana, zamandan zamana değişebileceğinin farkındalığı olmadığı anlaşılmaktadır. Önemli olan insanın yaşamında nihai bir *anlam*a ulaşabilmesi adına göstermiş olduğu kararlılıktır. Buradaki kararlılık ile kastedilen *yaşamın anlamı*na yönelik *tutarlılık*tır.

İnsan yaşamında nihai bir *anlam*a ulaşabilmek adına varoluşunu tehdit eden birçok duyguyla baş etmek zorundadır. Bu uğurda *anlam*a ulaşabilmesinde *kaygı* bir engel oluşturabileceği gibi aynı zamanda boşluk, daha doğrusu *varoluşsal boşluk*, duygusu da tehdit oluşturabilmektedir. Geçtan'a göre, *boşluk* duygusu, insanın gerçek duygusal dünyasından kopmasıyla ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda bu duygu insanın kendine yabancı gelen ve engelleyemediği, saçma ve gereksiz birtakım fikirlerin zihnine üşüşmesine neden olabilmektedir (Geçtan, 2024: 94). *İnsan varoluşu* için birer tehdit olarak karşımıza çıkan *kaygı* ve *varoluşsal boşluk*, *logoterapi*'de insanın *anlam*a ulaşma kararlılığı karşısında yaşadığı birtakım olumsuz yaşam olayları olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda *logoterapi*'de bu olumsuz duyguların yarattığı *kaygı*dan kurtulmak adına *sorumluluk* oldukça önemli görülmektedir. Bundan dolayı Geçtan, kaygılardan kurtulmak için tek yolun insanın kendi *varoluşsal sorumluluğu*nu üstlenmesi gerektiğini söylemektedir (Geçtan, 2024: 96). Bu bağlamda *varoluş sorumluluğu*, sayesinde insan *kaygı* ve *varoluşsal boşluk* gibi birtakım olumsuz duygularla baş edebileceği gibi aynı zamanda yaşamında *nihai anlam*a ulaşabilmek için harekete geçebilecektir. *Logoterapi*'nin önemli temsilcileri temel düşünceleri ile birlikte serimlendikten sonra çalışmamızın amacı gereği bu kuramın felsefi temellerini irdelemek yerinde olacaktır.

2. LOGOTERAPİ VE FELSEFE

Logoterapi kuramı, insanın yaşamda *anlam arayışı*nı merkeze alan bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kuram hem felsefe hem de psikolojiye ait ögeleri barındırdığından dolayı sözü edilen iki disiplin arasında köprü kurmaktadır. Dolayısıyla *logoterapi*'nin bu yönüyle geniş bir ilgi alanına hitap ettiğini söylemek doğru olacaktır. Aynı zamanda bu kuram, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları birtakım *varoluşsal* sorunlarını ve *anlam* ile ilgili hususları felsefe ve psikoloji disiplinlerinin ışığında ele alarak özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Felsefi yönü ağır basan *logoterapi*'nin felsefi temelleri eski dönemlere kadar geri gitmektedir. Bu bağlamda, ilk olarak, Antik Yunan'da *yaşamın anlam ve değerini* sorgulayarak bu mefhumlara cevaplar aramış olan Stoacı görüşten başlayalım.

2.1. Stoacılık: Yaşamın Anlam ve Değeri

Stoa okulu felsefe tarihinde üç döneme ayrılarak incelenmektedir. Bu okulun ilk döneminden "Eski Stoa" olarak bahsedilmektedir. Aynı zamanda okulun temellerinin atıldığı bu dönemde Stoacılar katı bir ahlak felsefesi ortaya koymuşlardır. İlk dönem Stoa okulunun en büyük temsilcilerinden biri Kıbrıslı Zenon'dur. İlk dönemin ardından gelen ikinci dönem Stoa, "Orta Stoa (M.Ö. 2 ve 1. yy.)" olarak anılmaktadır. Orta Stoa, daha çok Platon ve Aristoteles'in görüşlerinin etkin olduğu bir dönem olarak yerini almıştır. Bu dönemde Eski Stoa'da ortaya konan katı ahlak görüşlerinin törpülendiği görülmektedir. Aynı zamanda Stoa öğretilerinin Roma'ya yayılması bu dönemin önemli bir gelişmesi olarak değerlendirilmektedir. Üçüncü dönem olarak ele alınan ve "Roma Stoası" ya da "Geç Dönem Stoası" olarak bilinen dönemde Seneca, Epiktetos ve İmparator Marcus Aurelius ön plana çıkmaktadır. Bu düşünürlerin ortaya koymuş oldukları özgün düşünceler Stoa felsefesi açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda Stoa'nın ideal bir Roma vatandaşının felsefe eğitiminin ayrılmaz parçası haline geldiği bu dönem M.S. II. yüzyıla kadar devam etmiştir (Dürüşken, 2022: 303-304). Dolayısıyla ele alınan bu dönemlerin Stoacıların evren, doğa ve insan üzerinde sistematik bir şekilde oluşturdukları felsefi düşüncelerine temel oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Stoacılık, Kinik felsefesinin öğretilerinden etkilenmiştir. Ancak Kinik felsefeden etkilenmiş olsa da bütünüyle bu çerçevede kalmamış ve yer yer bu felsefeyle karşıtlıklar halinde olmuştur. Kinizmde olduğu gibi Stoa'da *insanın bağımsızlığı* ilkesi ana düşünce olarak önem görmektedir. Stoa felsefesinin kurucusu Zenon (M.Ö. 334-262) bu ilkeye sağlam teorik temel kazandırmaya çalışmış ve çeşitli yönlerden temellendirmek

istemiştir. Aynı zamanda bu düşünceyi insanın yaradılışı gereği elde ettiği sosyal içgüdüleri ve duygularıyla uzlaştırmak istemiştir. Sokrates ve Platon'un felsefelerinde ortaya koydukları "doğaya uygun yaşama" düşüncesi Zenon'a yapmak istedikleri konusunda yardımcı olmuştur. Böylece "doğaya uygun yaşama" düşüncesi Stoa'nın temel ilkesi haline gelmiştir (Gökberk, 2021: 117). Stoa felsefesinde "doğaya uygun yaşamak" düşüncesi: İnsanın, doğayla uyumlu bir şekilde, erdemli bir hayat sürerek içsel huzura ulaşmasını amaçlamaktadır. Çünkü insanın içsel huzura erişebilmesi için doğayla uyumlu hareket etmesi Stoacılık açısından elzem görülmektedir. *Anlam* ve *logoterapi* düşüncesi bakımından önem arz eden bu husus insanın doğa ile uyumlu yaşaması ile yakından ilgilidir

Stoacılıkta "doğaya uygun yaşamak" düşüncesi ile aynı zamanda insanın kendi doğasına uygun yaşaması görüşü dile getirilmiştir. Dolayısıyla insanın kendi doğasına uygun yaşamasını önemli gören Stoacılar için *logos*[16] (akıl) önemli bir yer tutmaktadır. Onlara göre, insanın doğuştan getirmiş olduğu bu aklı kullanmaması onun cehaletinden kaynaklanmaktadır. Söz konusu cehaletin tek temeli ise kötülük olarak ifade edilmektedir. Bu durumda insanın başlıca ödevi *logos*a kulak vererek kendi payına düşen aklı kullanması ve doğanın düzenine ayak uydurmasıdır. Stoa felsefesi açısından bu düşünce insanın kendi isteklerini doğanın zorunluluklarıyla uyumlu bir hale getirmesi olarak ifade edilmiştir (Dürüşken, 2022: 311). Aynı zamanda insan *logos*'a başvurduğunda *kosmos*'ta belli başlı şeyleri yapmak üzere tasarlandığının farkındalığına ulaşacaktır. Bunun en önemli örneği ise doğanın insanları sosyal hayvanlar olarak güdülemesidir. Buna göre Stoacılıkta insan, doğanın kendisine yüklemiş olduğu bu yönelim sayesinde etrafındaki insanlara karşı *sorumluluk*ları, yani ödevleri, olan bir canlı olarak ele alınmaktadır (Irvine, 2023: 35). Bu bağlamda insanın doğaya ve kendi doğasına uygun yaşamasının öneminden bahseden Stoacılıkta *logos* kavramının üzerinde durulduğu anlaşılmaktadır. Nitekim Stoacı felsefenin *logos* kavramıyla insanın yaşamdaki *sorumluluk*larına ve farkındalığına özgün bir bakış açısı sunduğu anlaşılmaktadır. Söz konusu kavram *logoterapi* kuramının insan görüşü açısından önem arz etmektedir. Zira *logos*, *logoterapi*'de insanın yaşamını kuşatan *anlam* olarak tanımlanmıştır. Bu sayede yaşamında bir *anlam* arayan insanın çok yönlü bir şekilde incelenmesine olanak sunulmuştur. Bu bağlamda Stoacı okulun

[16] Bilinenin aksine *logos* kelimesinin tek karşılığı "anlam" değildir. Aynı zamanda "akıl" veya "evrensel akıl" kelimelerinin de karşılığı olarak kullanılmıştır.

temsilcilerinin görüşlerini ele alarak *logoterapi* fikrine katkı yaptıkları hususları belirlemeye çalışalım.

2.1.1. Zenon

Kıbrıslı Zenon (M.Ö. 334-262) olarak bilinen filozof Stoa okulunun kurucusudur. Felsefesini ortaya koyarken Kinik felsefesinin öğretilerinden yararlanmıştır. Kinikler, felsefe teorileri yapmakla pek uğraşmamışlar, sıra dışı bir felsefe tarzını seçerek çileciliği kabul etmişler ve böylece dünya zevklerinden ellerini çekmişlerdir (Irvine, 2023: 29). Kiniklerin dünya zevklerine sırt çevirmeleri ve sıra dışı bir şekilde çileciliği savunmaları yaşadıkları toplumda korkuya neden olmuştur. Bu korku özellikle Atina'da gençlerin kinik olabileceği kaygısını gündeme getirmiştir. Fakat o dönemde kinik felsefeye karşı duyulan bu endişenin Stoacılığa karşı duyulmadığı bilinmektedir. Çünkü Stoacılar felsefi düşüncelerini daha cazip hale getirebilmek adına kinizmin çileciliğini reddetmişleridir. Bununla birlikte onlar da tıpkı kinikler gibi sadelikten yana olmuşlardır. Fakat ifade edilen sadelik düşüncesi, insanın ve vücudunun rahatının sağlanması ile ilgilidir. Söz konusu bu düşünce onların felsefi düşüncelerini cazip kılan bir diğer etmen olarak karşımıza çıkmaktadır (Irvine, 2023: 32). Buna göre, yukarıda ele alınan düşüncelere istinaden Zenon'un söz konusu düşüncelerinin temelinde felsefi bir geleneğin yer almakta olduğu anlaşılmaktadır.

Zenon'un düşünce sistemi incelendiğinde onun felsefesinin temelini oluşturan üç öğenin ahlak, mantık ve fizik olduğu anlaşılmaktadır (Irvine, 2023: 33). Gökberk'e göre, onun felsefesinin ana konusu olan *ahlak öğretisi* Kinizme bağlı ve Sokrates'in öne sürdüğü gibi tam bir düşünsel derinlik barındırmaktadır. Bu öğretiye göre, nesnelerin değeri ile insanın dünya içindeki yerine dair bilimsel bilgiye sahip olmayan bir bireyin, doğru ve erdemli davranması olanaksızdır. Stoacı felsefe açısından böyle bir birey aynı zamanda mutluluğa erişemez. Çünkü doğru bilgi, bireye doğru işler ve davranışlar yapmasında yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda bilgi ile eylemin birliği düşüncesi Zenon'un ortaya atmış olduğu Stoa öğretisinin ana özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Gökberk, 2021: 120). Aynı zamanda Stoacılar mantıkta Aristoteles'i eleştirerek, farklı bir yol açmaya çalışmışlardır (Stock, 2022: 25). Böylece Stoacıların kendilerinden önce gelen düşüncelerden etkilendiği ve bu düşüncelerin bir kısmını kendi felsefelerine entegre ettiklerini, bir kısmını da eleştirerek kendi felsefi sistemlerini inşa ettikleri anlaşılmaktadır.

Zenon Stoacılığının bir diğer ögesi ise fiziktir. O ve öğrencilerinin, kendi dönemlerinde henüz bilim var olmadığından dolayı dünyanın işleyişi hakkında yapılan açıklamaları şükranla ve takdirle karşıladıkları belirtilmektedir. Onlar modern fizikten farklı bir şekilde doğal olaylarla ilgilenmek ve bunlara açıklamalar getirmek yerine, günümüzde teoloji sınıfını ilgilendiren şeyleri açıklamaya çalışmışlardır (Irvine, 2023: 33). Böylece ele almış oldukları teolojik konularla hem evreni hem de insanı yorumlamaya çalışmışlardır. Bu açıdan bakıldığında Staocıların fizik ile günümüz bilimsel anlayışı yerine metafizik olayları açıklamaya çalışmış olmaları psikoloji bilimi için önemli görülmektedir. Çünkü Zenon'un psikolojisi söz konusu fizik (metafizik) anlayışa uygun bir düşünce olarak ortaya çıkmıştır. Ona göre, bedene hem baştan aşağı hem de tüm görevlerinde egemen olan *ruh*tur.[17] O, ruhun sıcak bir soluğa benzediğini söyleyerek aynı zamanda bedeni bir arada tutan ilke olduğunu da belirtmiştir (Gökberk, 2021: 120). Buna göre Stoacıların, ruhu, insan aklının somut bir biçimde anlayabileceği şekilde ele almaya çalıştıkları dikkat çekmektedir. Aynı zamanda tanımlamaya çalıştıkları ruh kavramıyla modern psikoloji bilimine kendi çağlarından bir katkıda bulunmuşlardır. Özellikle Stoacılar ruh-beden ayrımına başvurmadan insan yaşamının uyum ve bütünlük barındırdığını önemsemişlerdir (Yeşilçayır, 2024: 64). Onların bu görüşü ilerleyen dönemlerde insan kişiliğine bir bütün olarak yaklaşan *logoterapi*'de ortaya çıkacaktır.

Zenon'un, Stoacı felsefenin temellerini atarak ahlak, mantık ve fizik alanlarına katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, onun, ruhu ve insan doğasını tanımlama çabasının Stoacı düşünceyi ne şekilde yönlendirdiğini ve günümüz psikoloji bilimini nasıl etkilediğine tanık olmuş bulunmaktayız. Özellikle insan görüşünde ruh ve bedenin bir bütünlük barındırdığı düşüncesini Stoacı felsefeye kazandırması önemli bir mihenk taşı olarak görülmektedir. Söz konusu bu düşünce ilerleyen dönemlerde insanın kişiliğinin bir bütünlük barındırdığını gündeme getiren varoluşçu düşünceyi etkileyecektir. Varoluşçu düşünce temelleri üzerine kurulmuş olan *logoterapi* kuramında insan kişiliğinin bir bütünlük barındırdığını ve bu bütünlüğün *yaşamın anlamı*nı arama yolunda önem arz ettiği vurgulanmaktadır. Bundan sonra Stoacılığın Roma İmparatorluğu'ndaki temsilcisi ve bu felsefeyi daha da ileriye taşıyan önemli bir filozof olan Seneca'yı ele alacağız. Zenon'un teorik temellerinden Seneca'nın pratik uygulamalarına geçiş yapmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

[17] Antik Yunanca Psykhé (ψυχή), ruhsal durum anlamına gelmektedir (Frankl, 2021b: 23).

2.1.2. Seneca

Lucius Annaeus Seneca (M.Ö. 3-M.S. 65) Helen Stoasını Romalı ahlak değerleriyle yeniden yorumlayan ve Roma Stoasını doruk noktasına çıkaran bir şahsiyet olarak felsefe tarihindeki yerini almıştır. Varlıklı bir aileye mensup olmasına rağmen yaşamı çeşitli zorluklarla geçmiştir. Özellikle Stoacı Attalus'tan aldığı derslerle ve sonrasında gittikçe geliştirdiği ahlak dersleriyle tüm yaşamı boyunca Stoacı çizgide düşünceler üreterek hem kendi felsefi sistemini oluşturmuştur hem de insanlığı etkilemiştir. İmparator Nero döneminde adının bir suikast girişimine karışmasının ardından Stoacılığının kendine getirmiş olduğu metaneti dolayısıyla ölümü seçişi onun bu felsefeyi tıpkı bir din öğretisi gibi benimsediğinin göstergesidir (Dürüşken, 2022: 316-317). Tıpkı diğer stoacı filozoflar gibi Seneca da mutlu bir yaşamın nasıl elde edilebileceğini sorgularken *yaşamın anlam ve değeri* gibi konularda insanlığı aydınlatmaya çalışmıştır. Ona göre, yaşamda elde edilebilecek bu mutluluk bilgeliği öğrenmekten geçmektedir. Çünkü onun felsefesinde ancak yetkin bir bilgelik öğrenildiği takdirde yaşam mutlu ve *anlam*lı hale getirilebilir. Eğer insan bilgeliği öğrenemezse o halde yaşamaya dahi katlanamayacaktır (Seneca, 2023b: 75-76). Onun ele almış olduğu bu bilgelik durumuna ise ancak felsefe ilminin kuşatıcılığıyla ulaşılabilmektedir. Felsefe ilmi sayesinde ulaşılacak bu bilgelik ise insanda bir *farkındalık* yaratacaktır. Yaşamda bilginin getirmiş olduğu farkındalığın hem Stoacı felsefede hem de *logoterapi'*de önemle üzerinde durulmaktadır.

Seneca'ya göre felsefe, her insanın yapabileceği bir şey olmamakla birlikte gösteri mahiyeti olmayan bir ilimdir. O, söz konusu düşüncelerini, felsefenin sözlere değil eyleme önem verdiği görüşüyle dile getirmiştir. Ayrıca ona göre, insan gününü eğlence ile geçirmek veya boş vakitlerinde can sıkıntısından kurtulmak için felsefeye başvurmamalıdır. Aksine felsefeye, insan ruhunu bir kalıba dökerek işlediği için başvurulmalıdır. Aynı zamanda Seneca, felsefenin yaşamı düzenlediğini ve eylemleri doğru yola koymada insanlara yardımcı olduğunu belirtmiştir. Böylece onun düşüncesinde felsefenin insan yaşamında yapılacak ve yapılmayacak işler için bir rehber görevi görmekte olduğu anlaşılmaktadır. O felsefenin ne olduğu hakkında insanlığı aydınlatmaya çalışırken söz konusu düşüncelerini şu şekilde açıklamaktadır: "Dümenin başına oturup tehlikeli dalgalar arasında çırpınan gemiyi yönetir, ona yön verir." (Seneca, 2023b: 76). Bu bağlamda söz konusu filozofun felsefe ilminin kapsayıcılığını ve insan varoluşunu kuşatıcılığını etkili bir şekilde ifade ettiğini söylemek gerekmektedir.

Seneca'nın felsefi görüşlerine bakarak bir Romalının felsefeye yaklaşımının bir Yunan gibi olmadığı anlaşılmaktadır. Çünkü Romalı, onu günlük hayatında

faydalanabileceği bir araç olarak kullanmak istemektedir. Bir başka deyişle, Yunan için bilgi, salt bilgi değeri taşıdığı için değerli olarak görülmekteyken, Romalı içinse bilgi, pratik hayatta kişiye bir fayda sağladığı takdirde değerlidir (Dürüşken, 2022: 317). Bir Yunan ve bir Romalının felsefeyi farklı şekilde ele almaları onların etkilenmiş oldukları siyasi yapının bir tezahürüdür. Yunanlar felsefi düşüncelerini ortaya attıklarında bağımsız şehirler halinde kendi küçük devletleri adına her alanda kapsamlı düşünceler öne sürmeye çalışmaktaydılar. Roma İmparatorluğu gibi büyük bir devlette ise politik sonuçların bir inkişafı olarak ortaya çıkan yönetim zorlukları pragmatist sonuçlar veren birtakım enstrümanlarla giderilmeye çalışılmıştır. Bundan dolayı dünyanın her döneminde felsefi düşüncenin siyasi yapıyı şekillendirdiği ve siyasi yapının da felsefi düşünceyi etkilediğini söylemek doğru bir tutum olacaktır.

Seneca yaşamın *anlam*lı ve mutlu kılınabilmesi adına "bilgeliğe ulaşma" düşüncesinin üzerinde önemle durmuştur. Aynı zamanda *yaşamın anlam ve değeri*ni *ölüm* aracılığıyla sorguladığını görmekteyiz. Söz konusu *ölüm* olgusu ona göre, insanın öylesine korkması gereken bir şey değildir. Çünkü insanların *ölüm* sayesinde hiçbir şeyden korkmaz olduklarını ifade etmektedir (Seneca, 2023b: 103). Ona göre yaşam, insana ancak *ölüm* koşuluyla verilmiştir ve insan bu hayattan *ölüm*e doğru yol almaktadır (Seneca, 2023b: 122). Böylece onun felsefesinde *ölüm*ün farkındalığına varmanın ve ölmeyi öğrenmenin üstün bir iş olarak değerlendirildiği görülmektedir. Fakat *ölüm*ün farkındalığına varmanın ve ölmeyi öğrenmenin birtakım insanlar tarafından gereksiz bir iş olarak değerlendirilebileceği gerçeğini ifade etmek gerekir. Onların bunu gereksiz bir iş olarak görmelerinin nedeni, *ölüm*ün insan için yalnızca bir kere gerçekleşeceği düşüncesine dayanmaktadır. Seneca ise bu görüşlere karşı çıkarak insanın *ölüm*ün farkındalığına varması ve kendini ona alıştırması gerektiğini ileri sürmektedir (Seneca, 2023b: 111). Dolayısıyla *ölüm*ün bir kere gerçekleşeceği düşüncesine bağlı kalarak insanın *ölüm*e karşı bir *farkındalık* kazanması yersiz bir iş değildir. Aksine insan için bir kere oluşu ve bir daha geri dönüş fırsatı vermeyeceği için farkındalığının kavranması önem taşımaktadır. Şu hâlde mevcut düşüncelere istinaden Seneca'nın *ölüm* mefhumunu insanın kendini alıştırması gereken yaşamın gerçek bir olgusu şeklinde ele aldığı anlaşılmaktadır.

Yer verilen analizlere istinaden *ölüm* kavramı yaşamın bir gerçeği olarak kendini göstermektedir. Ancak Seneca, aklın yaşamı sonlandırmayı öğütlediği durumlarda dahi insanın *ölüm*ün üstüne körü körüne atlamaması gerektiğini söylemektedir. Zira hem güçlü hem de bilge olan insan hayattan kaçmamakta ve uzaklaşmamaktadır. Ona göre, insanın

her şeyden önce yaşamda birçoklarını saran *ölüm* korkusundan kaçınması gerekmektedir (Seneca, 2023b: 107). Bu bağlamda Seneca'nın kendi çağından yaşamın *ölüm*e rağmen *anlam*lı ve *değer*li olduğunu vurguladığı anlaşılmaktadır. Frankl'ın ortaya atmış olduğu *logoterapi* kuramında XX. yüzyılda benzer düşünceleri dile getirmesi, felsefe ve psikolojinin arasındaki kadim bağlara işaret etmektedir.[18] Seneca'nın Stoacı felsefe ışığında *logoterapi* kuramına felsefi temel oluşturan katkıları inceledikten sonra, şimdi Stoacılığın bir diğer önemli ismi olan Epiktetos'un düşüncelerini tartışmak ve analiz etmek faydalı olacaktır. Epiktetos, Seneca'nın teorik temellerini attığı Roma Stoası felsefesini, *yaşamın anlam ve değeri* açısından daha da derinleştirmiştir. Böylece Epiktetos'un *yaşamın anlam ve değeri* hakkındaki düşüncelerine yer vererek, Stoacı felsefenin bireysel ve pratik yönlerini kendi özgün düşüncesinde ne şekilde somutlaştırdığını ve *logoterapi* kuramının bu düşüncelerden ne şekilde etkilendiğini ele alacağız.

2.1.3. Epiktetos

Epiktetos (50-125/130), *Eski Stoa* olarak anılan okulun ahlak öğretisinin bir temsilcisi olarak felsefe tarihinde yerini almıştır. Bundan dolayı onun Orta Stoa denen okulun temsilcilerini hiçbir zaman anmadığı görülmektedir. Çünkü ona göre, *orta stoa* okulu yanlış yolda olan bir sapıtmadır (Gökberk, 2021: 140). Eski Stoa'nın katı ahlaki görüşlerinin bir temsilcisi olsa da onun felsefesinin başlangıç noktası, insanın kendi muhakeme yetisinin farkında olmasıdır. Onun felsefi siteminde insan, eğer bu yetisinin zayıf olduğunun bilincinde olursa o zaman zor konulara girmekle uğraşmayacaktır (Epiktetos, 2023a: 91). Buna göre, muhakeme yeteneğinin farkında olunması görüşü insanın hem kendine hem de dünyaya dair *farkındalık* kazanması adına önemli bir düşünce olarak ele alınmıştır.

Epiktetos, tıpkı diğer Stoacılar gibi bu felsefenin temel görüşü olan "doğaya uygun yaşamak" düşüncesinin önemi üzerinde durmaktadır. O, aynı zamanda yaşamda kuramsal kanunları arzulayanlara karşı önce hayatın gerçek kanunun önde geldiğinden bahsetmektedir. Ona göre, bu kanun, insanın doğaya uygun hareket etmesi şeklinde tezahür etmektedir. Çünkü insan her koşulda doğal olanı yerine getirmek istiyorsa, doğayla tutarlı olan şeyleri gözünden kaçırmamalı ve doğayla çelişen şeyleri kabul etmemelidir (Epiktetos, 2023a: 89). Bu analizlere istinaden hem Epiktetos hem de Stoa

[18] Bkz. Birinci Bölüm s. 17. "Ölümün Anlamı."

felsefesinde insanın yaşamda mutlu olabilmesi için doğayla tutarlı bir şekilde yaşaması ve doğaya uygun olmayan şeyleri kabul etmemesi gerektiği sonucuna varılmaktadır.[19]

Epiktetos'a göre, insanın sahip olduğu en üstün yeti, irade yetisidir. O, insanın dışındaki diğer şeylerin her birinin bu yetiye bağlı olduğunu söylemektedir. İrade yetisi ise onun felsefesinde her şeyden bağımsız ve buyruk altına alınamayan bir yeti olarak tanımlanmıştır (Epiktetos, 2023a: 140). İrade yetisi, insanın yaşamda özgürce *seçim*ler[20] yapabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu sayede insan kendinde bir hayranlık uyandıracak, yalnızlığa veya endişeye yol açabilecek türlü seçimleri irade yeteneği sayesinde yapabilmektedir. Aynı zamanda Epiktetos insanın yaşamda yapmış olduğu *seçim*lerin öneminden bahsetmektedir. Ona göre, eğer insan bir *seçim* yapmış ve bu *seçim*e kendini adamaya hazırsa, diğer tüm şeylerden vazgeçmesini bilmelidir. Aksi takdirde ortaya çıkacak olan kararsızlıkla hem gerektiği gibi ilerleme sağlanamayacak hem de eskiden sahip olunanların kaybedilmesine neden olacaktır (Epiktetos, 2023a: 336). İrade yetisi sonucu özgür *seçim*lerde bulunması gereken insan bu seçimlere kendini adayamaz ve kendini diğer her şeyden soyutlayamazsa ruhu tehdit eden *endişe*nin ve yalnızlığın ortaya çıkmasının kaçınılmaz olacağı düşünülmektedir.

Yalnızlık durumunun tıpkı *logoterapi*'de olduğu gibi Epiktetos'un felsefesinde de hem olumlu hem de olumsuz yanları olan bir kavram olarak tartışıldığı görülmektedir. Epiktetos yalnızlığı çaresiz insana özgü olan bir durum olarak değerlendirmektedir. Diğer bir taraftan yalnızlığı ele alırken insanın tek başına olmasının bir *yalnızlık* anlamına gelemeyeceği gibi kalabalık içinde olması da onun yalnız olmadığı anlamına gelmemektedir (Epiktetos, 2023a: 247). Onun ele almış olduğu *yalnızlık* ile kastedilen fiziksel bir *yalnızlık* değildir. Vurgulamış olduğu *yalnızlık* aslında insanın *varoluş*una dair psikolojik bir yorum olarak karşımıza çıkmaktadır. Hatta o, insanın tek başına kalarak kendi kendine yetmesini ve kendi kendinin yoldaşı olmayı öğrenmeye hazır olması gerektiğini söylemektedir (Epiktetos, 2023a: 247). Buna göre, Epiktetos'un *yalnızlık* mefhumu hakkında ortaya koymuş olduğu düşüncelerinin kendisinden yüzyıllar sonra *varoluşçu* felsefede ve *logoterapi*'de ortaya çıktığını ifade edebiliriz.[21]

Diğer bir taraftan Epiktetos felsefesinde insanın nihai anlamda yaşamda mutlu olması gerektiğini vurgulamaktadır. Ona göre, insan, başkalarının doğasına aykırı olan

---

[19]Doğaya uygun yaşayarak mutlu olunacağı düşüncesinin yaşamda bir *anlam* bulabilmesi adına insana yardımcı olabilecek enstrümanlardan biri olarak değerlendirildiği düşünülmektedir.

[20] Bkz. Birinci Bölüm. s.26. "Seçim, Sorumluluk ve Özgürlük."

[21] Bkz. Birinci Bölüm. s. 24. "Varoluşsal Yalıtım."

şeylerin kendi doğası için kötü olmasına izin vermemelidir. Çünkü doğa insanları başkalarından dolayı bulunacak veya üzülecek şekilde yaratmamıştır. Aksine doğa insanları mutlu olacak şekilde yaratmıştır. O, yaşamdaki mutsuzluğun sorumluluğunu insanın kendisinde görmüş ve bu mutsuzluğun onun hatası olduğunu vurgulamıştır. Çünkü Epiktetos, Tanrı'nın insanı mutlu ve endişesiz olması için yarattığını söylemektedir (Epiktetos, 2023a: 289). Aynı zamanda insanın daima yaşamda bir şölendeymiş gibi davranması gerektiğine vurgu yapmaktadır (Epiktetos, 2023b: 7). Yukarıda irdelenen mevcut düşüncelere istinaden, mutluluğun Tanrı tarafından insana verildiği görüşü aynı zamanda insanın doğası gereği mutlu bir varlık olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle doğası gereği mutlu olan insanın mutsuzluğunun kendi sorumluluğunda olduğu gerçeğini göz önünde bulundurması faydalı olacaktır. Bu bağlamda insanın nihai anlamda mutluluğu kavrayabilmesi adına önemli bir yer tutan *özgürlük* mefhumuna odaklanmanın gerekli olduğu düşünülmektedir.

Epiktetos, istediği gibi yaşayan, zorlamalara ve engellere tabi olmayan, arzularına daima kavuşan aynı zamanda kaçındığı şeylerin pençesine düşmeyen bireyin özgür olduğunu söylemektedir (Epiktetos, 2023a: 314). Bu bağlamda Yakup Yıldız, Epiktetos'un *özgürlük* anlayışını, dış dünyayla ilgili olmayan, bireyin iç dünyasına hitap eden ve bedene yönelik olmaktan ziyade hissi bir özgürlük olarak ele almaktadır (Yıldız, 2019 :1128). Dolayısıyla onun ele almış olduğu özgürlüğün içsel huzur ve kişinin kendi sağlıklı benlik algısına yönelik bir tutum olarak değerlendirildiği görülmektedir. Böylece Epiktetos'un özgür olmak ile bireyin yaşamda kontrol edebileceği şeylere odaklanması gerektiğini vurguladığı anlaşılmaktadır.

Yer verilen analizlere istinaden Epiktetos'un Stoacı felsefede öne sürmüş olduğu kendi özgün görüşleriyle *yaşamın anlam ve değeri*ne yönelik düşünceler ileri sürdüğü anlaşılmaktadır. Bu düşüncelerin *logoterapi* kuramına felsefi temel oluşturmak suretiyle katkısının olduğunu söylememiz mümkündür. Aynı zamanda Epiktetos'un Seneca Stoasını yeniden ele alması ve kendi özgün düşünceleriyle bu felsefeye derinlik kazandırması felsefe tarihi açısından bir mihenk taşı sayılmaktadır. Özellikle onun *yaşamın anlam ve değeri*, *farkındalık*, *muhakeme* ve *yalnızlık, ölüm* ve *özgürlük* mefhumlarına yönelik özgün bir şekilde ortaya koymuş olduğu düşünceleri *logoterapi* kuramı açısından önemli görülmektedir. Bu bağlamda Epiktetos'un ardından bir imparator olarak Stoacılığa daha da derinlik kazandıran, *yaşamın anlam ve değeri* hakkında derinlemesine görüşler sunan Marcus Aurelius'un düşüncelerini ele almak faydalı olacaktır.

2.1.4. Aurelius

"Stoacı İmparator" ve "Filozof İmparator" olarak anılan Marcus Aurelius (121-180), yazmış olduğu *Kendime Düşünceler* adlı eserinde Stoa felsefesinin öğretilerine yer vererek, *yaşamın anlam* ve *değeri* hakkında düşüncelerini dile getirmiştir. Onun *yaşamın anlam* ve *değeri*ne dair ortaya koymuş olduğu düşüncelerinin aynı zamanda *logoterapi* kuramı açısından önem arz ettiği anlaşılmaktadır. O, Stoa felsefesinin önemli bir temsilcisi olarak "doğaya uygun yaşamak" düşüncesini benimsemiştir ve felsefesini bu temel düşünce üzerine kurmuştur. Ona göre insan, toprağa düşene kadar doğaya uygun olan yolda yürümelidir (Aurelius, 2023: 40). Çünkü insanın içindeki güç doğayla uyumlu bir şekilde hareket ettiğinde, yaşamda olup bitenleri karşılayıp düzeltmesi için kendisine bahşedilen ve gerçekleşmesi mümkün olan şeyle de uyum sağlayacaktır (Aurelius, 2023: 29). Bu bağlamda Aurelius'un "doğaya uygun yaşamak" düşüncesini bu şekilde yorumlaması ile onun insanı ve doğayı bir bütün olarak ele aldığı anlaşılmaktadır. O, aynı zamanda doğa ile insanın bütünlüğünü şu şekilde açıklamaktadır: "Bütünün bir parçası olarak var oldun. Seni var edenin içinde yok olacaksın, ya da düşecek, iade edileceksin o yaratıcı ilkeye." (Aurelius: 2023: 32). Buna göre onun felsefesinde insanın kendisini var eden doğaya uygun yaşaması ve tekrardan ona döneceği günü beklemesi önemli görülmektedir. Şu hâlde doğaya uygun yaşamak düşüncesi ile insanın bilinçli bir varlık olarak kendi eylemlerini doğaya uygun hale getirmesi kastedildiği anlaşılmaktadır. Benzer biçimde *logoterapi'*de insanın yaşamakta olduğu dünyaya uyumlu yaşaması gerektiği düşüncesi önemli bir yer tutmaktadır. Bilinç sahibi insanın eylemlerini dünyaya uyumlu hale getirmesi ve yaratıcı bir perspektife oturtarak yaşamda bir *anlam*a tutunabileceği söz konusu kuram için elzemdir.[22]

Stoacı felsefede *yaşamın anlam ve değeri*nin sorgulandığı gibi aynı zamanda kader ve talih gibi konular da önemsenmiştir. Özelikle kader kavramını sıklıkla ele alan Stoacılara göre, insanın yaşamda başına gelenleri ve gelebilecekleri kabullenmesi gerektiği düşüncesi önem arz etmektedir. Aurelius'a göre, insan yaşamda karşılaştığı talihsiz olaylar için, talihsiz olduğumdan dolayı bu benim başıma geldi düşüncesini dile getirmemelidir. Aksine bir insanın başına talihsiz bir olay gelmişse bu durum onun talihinden kaynaklanmaktadır. Yani onun felsefesinde insan başına gelen talihsiz olayları,

[22] Bilinç sahibi insanın dünyasını anlamlandırma çabasıyla başvurduğu yaratıcılık ve yaratıcı düşünce Birinci Bölümde "Rollo May" başlığı altında ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. Bkz. s. 36. "Rollo May."

talihli olduğum için bu olay başıma geldi, düşüncesiyle anlamlandırmalıdır. Diğer bir taraftan talihsiz olaylarla karşılaşanlar ise kendilerini güçlü tutmalıdırlar. Çünkü yaşamda herkesin başına talihsiz olaylar gelebilmektedir. Fakat herkes talihsiz olayları zarar görmeden atlatamayabilir (Aurelius, 2023: 40). Aurelius'un yaşamda karşılaşılan talihsiz olaylar olgusu sonraları *logoterapi*'de kaçınılmaz *acı* deneyimler olarak ele alınmıştır. Aynı zamanda bu tür acılara karşı insanın neler yapması gerektiğine yönelik düşünceler ve terapi tekniklerinden söz edilmektedir.[23]

Stoacılıkta talihsiz olaylar gibi *ölüm* mefhumunun da insan yaşamını *anlam*lı kılabildiği düşüncesi karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı, Aurelius tarafından kastedilen *yaşamın anlamı*, kendisini *ölüm* düşüncesine karşı cesaretlendirme anlayışına bağlı bir tavır alma eylemidir (Hadot, 2012 :107). Aurelius, insanların *ölüm* düşünesini tartışırken, var olan her şeyin ve olacakların ne kadar çabuk yitip gideceğini sık sık düşünmeleri gerektiğinin önemini vurgulamaktadır (Aurelius, 2023: 48). Böylece insanın her şeyin gelip geçiciliğine ve şimdi var olanların gelecekte olmayacağının farkındalığını edinmesi hem Stoa felsefesi hem de *logoterapi* açısından önemlidir. Aurelius'a göre, insan evrenin ufacık bir parçasıdır ve ona sadece zamanın kısacık bir anı bahşedilmiştir. Bundan dolayı zamanın bütünlüğünü ve payımıza düşen yazgıdaki küçük rolü unutmamamız gerekir (Aurelius, 2023: 49). Buna göre, insana yaşamın sadece bir anının bahşedildiği düşüncesiyle, *ölüm*ün farkındalığının kazandırılmak istendiği anlaşılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında hem Stoa felsefesinde hem de *logoterapi*'de yaşamın *ölüm*e rağmen *anlam*lı olduğu görüşünün önemli bir yer tuttuğunu söylemek gerekmektedir.[24] Dolayısıyla Stoa felsefesi ile *logoterapi*'nin belli ortak noktalarının olduğu ortaya çıkmaktadır.

Böylelikle *logoterapi*'nin izleklerini Stoa felsefesi çerçevesinde araştırmış olduk. Stoacı düşünürler, *yaşamın anlam* ve *değeri*ni kavrayabilmemiz adına, insanların doğaya uygun yaşamaları ve erdemi arzulamaları gerektiği konusunda bizlere rehberlik etmişlerdir. Onların öne sürmüş olduğu söz konusu düşünceler, XX. yüzyılda yeniden sorgulanarak başta *logoterapi* kuramı olmak üzere birçok psikoloji kuramının felsefi temelini oluşturmuştur. XVII. yüzyılda yaşamış Hollandalı filozof Spinoza'nın düşünceleri de *logoterapi* açısından dikkat çekmektedir.

[23] Bkz. Birinci Bölüm s. 15. "Acının Anlamı."
[24] Bkz. Birinci Bölüm s. 17. "Ölümün Anlamı."

2.2. Spinoza

Benedictus De Spinoza veya Baruch Spinoza'nın (1632-1677) düşünceleri hem Stoacı felsefeyle olan benzerlikleri hem de özgün yaklaşımlarıyla bizlere dikkat çekici bir geçiş sunmaktadır. Özellikle *yaşamın anlam ve değeri* üzerine birçok aydınlatıcı düşünce geliştirmiş olması ilerleyen zamanda *logoterapi* kuramı için önemli olmuştur. Bu düşünceleri dile getirirken onun diğer filozofların aksine yaşama farklı bir pencereden baktığı dikkat çekmektedir. Çünkü *yaşamın anlamı* konusundan önce *hayat* kavramını açıklamaya çalışmıştır. Ona göre, *hayat* denilen kavram bir fikir veya teori meselesi değildir. O, *hayat*ı bir varolma tarzı ve tüm sıfatlarda bir ve aynı olan ebedi biçim olarak değerlendirmiştir (Deleuze, 2022: 22). Böylelikle onun yaşamdan önce *hayat* mefhumunu tanımlayarak varlığın evren içindeki yerini daha kapsayıcı bir şekilde açıklamaya çalıştığı anlaşılmaktadır.

Bu kapsayıcılık bağlamında Spinoza'nın *hayat*a verdiği önem onun felsefesinde farklı düşüncelerle ortaya çıkmıştır. Ona göre, *hayat*, düşünceyi kavrayan ama aynı zamanda yalnızca düşünce tarafından kavranan bir olgudur. Bu değerlendirme ile *hayat*ın düşünce içinde olduğu anlaşılmamalıdır (Deleuze, 2022: 23). Aksine filozof, *hayat*ı her şeyi kapsayan ama yalnızca düşünce ile farkında olunan bir olgu olarak ele almıştır. Böylece aynı düşüncenin sonraki dönemlerde *logoterapi* kuramında önemle ele alındığı görülmektedir. *Logoterapi*'de *yaşamın anlamı*nı sorgulayan insanın aynı zamanda yaşam tarafından sorgulandığının farkında olması gerektiği düşüncesi vurgulanmaktadır.[25] İnsan yaşamdaki *anlam*ı bulma arayışında yaşamı sorgularken bunu ancak düşünce yoluyla kavrayabilmektedir. Yaşam insanı sürekli sorgulamakta ve bu süreçte birey de kendi varlığını sorgulama fırsatı bulmaktadır. Böylece birey düşüncesinin yaşam tarafından sorgulanmasına izin vermektedir.

Birçok filozof incelendiğinde öne sürmüş oldukları felsefi düşüncelerine temel aradıkları görülmektedir. Bu filozoflardan biri olan Spinoza kendi felsefi düşüncesini ortaya atarken düşüncelerini ne şekilde temellendirdiğini *Etika* adlı eserinde bizlere yansıtmaktadır. Onun felsefesi derinlemesine incelendiğinde önemli olan şey varlığın, varoluşunun temellendirilmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ona göre, bir cevher (öz) varolmalıdır. Zira varolmak bir cevherin tabiatının zorunluluğu olarak ifade edilmiştir (Spinoza, 2023: 43). Cevherin varoluşuna bir zorunluluk şeklinde yaklaşan Spinoza, cevherden farklı olarak insanın varoluşunu doğaya dair bir zorunluluk olarak ele almıştır.

---

[25] Bkz. Birinci Bölüm s. 11. "Yaşamın Anlamı."

Ona göre, insanın özü, cevherde olduğu gibi zorunlu bir şekilde varoluşu içermemektedir. Çünkü tabiatın düzenine göre, insanın var olabileceği gibi var olamaması da mümkündür (Spinoza, 2023: 92). Bu görüşlere istinaden Spinoza'nın insan varlığını, tabiatın düzeninin bir sonucu olarak ele aldığı anlaşılmaktadır. Aslında onun insan varoluşuna dair tabiatçı bir zorunluluk olarak yaklaşması, felsefesinde ele almış olduğu "tabiata uygun yaşamak" düşüncesine ne kadar önem verdiğini göstermektedir. O, insanın, tabiatın bir parçası olmaması ve onun ortak düzenine uymamasının imkânsız bir durum olduğunu belirtmiştir (Spinoza, 2023: 307). Buna istinaden Stoacılıkta ele alınan doğaya uygun yaşamak, düşüncesinin Spinoza'nın felsefesinde tabiata uygun yaşamak, şeklinde tezahür ettiğini söylemek doğru olacaktır.

Diğer bir taraftan Spinoza'nın felsefesinde *logoterapi* açısından önemli bir kavram olan *amaç* hakkında yorumlar yaptığını görmekteyiz. Ona göre, insanlar yaşamda hep bir amaca yönelik hareket etmektedirler. Daha doğrusu bu durum onun açısından insanların kendileri için faydalı gördükleri, iştah duydukları şeye göre hareket ettikleri düşüncesiyle ele alınmıştır (Spinoza, 2023: 81). Aslında insanın amaçlı hareket etmesi onun kendisi için iyiyi aramasından kaynaklanmaktadır. İnsan ne kadar kendisi için iyi olanı arar ve kendi varlığını korumaya çalışırsa o denli güç sahibi olacaktır. Bu sayede yaşamda fazlasıyla erdem kazanacaktır. Bu durumun tersi olarak eğer insan, yaşamda kendisi için faydalı olanın arayışa girişmez ve kendi varlığını korumadan ne kadar geri durursa o denli güçsüz olacaktır (Spinoza, 2023: 255). Dolayısıyla insanın, yaşamda kendisi için faydalı olanı araması ve kendi varlığını koruması adına amaçlı davranışlarda bulunması onun özgür bir varlık olduğuna işaret etmektedir.

Özgürlük ise Spinoza tarafından farklı bir şekilde değerlendirilmiştir. Ona göre, özgür, salt kendi tabiatının zorunluluğu ile var olan ve etkinliği kendisi tarafından belirlenmiş olandır. Özgürlüğün karşıtı olarak kesin ve belirlenmişlik içinde varolan ve etki yapmak için kendisinden başka bir şeyle belirlenmiş olan şey zorunlu (cebri) veya kısıtlı olarak ele alınmıştır (Spinoza, 2023: 38). Aynı zamanda onun, *özgürlük* hakkındaki düşüncelerini dile getirirken farklı bir bakış açısı sunmaya çalıştığı anlaşılmaktadır. Birinci bölümde *sorumluluk*, *seçim* ve *özgürlük* kavramlarını açıklarken, *logoterapi'*de bu kavramların aralarındaki ilişkisellikten söz etmiştik.[26] Spinoza *Etika* adlı eserinde bilge bir insanın özgürlüğünü, *ölüm* mefhumu ile bağdaştırmaya çalışmaktadır. Ona göre özgür bir insan yaşamdaki hiçbir şeyi *ölüm*den daha az düşünmemektedir. Aslında insanın

[26] Bkz. Birinci Bölüm s. 26. "Sorumluluk, seçim ve özgürlük."

bilgeliği *ölüm* hakkında değil aksine *hayat*a dair bir bilgelik olarak karşımıza çıkmaktadır. Özgür bir insan, yalnızca aklın buyruğuna göre yaşadığı için sadece *ölüm* tarafından yönlendirilmiş bir varlık değildir. Çünkü o doğrudan doğruya iyi olanı arzulamaktadır. Yani insan, iyi olanın araştırılmasına yönelik hareket ederek hem yaşamak hem de kendi varlığını korumayı istemektedir (Spinoza, 2023: 298-299). Dolayısıyla onun farklı bir perspektiften yaklaşarak özgürlüğü *ölüm* üzerinden açıklamaya çalışmasının önemli bir tartışma olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda onun *özgürlük* ve ölüm üzerinden açıklamaya çalıştığı şeyin *hayat*a dair bir *farkındalık* olduğu anlaşılmaktadır. Böylece *özgürlük*, *hayat* ve *ölüm* kavramları arasında *hayat*a dair geliştirilecek olan bir farkındalığın insana, y*aşamın anlamı*nı bulma konusunda yardımcı olabilecek enstrümanlardan biri olabileceği ortaya çıkmaktadır.

Özgür insan, yaşamda sadece *ölüm*ü düşünen, iyiyi arzulayan ve bunların farkındalığı sayesinde kendi dünyasını anlamlandırmaya çalışan bir varlık olarak değerlendirilmemelidir. Bu niteliklere ek olarak Spinoza, özgür insanın farklı bir niteliğinden söz ederek *özgürlük* mefhumunun etki alanını daha fazla genişletmektedir. Onun ele almış olduğu özgür insan aynı zamanda erdemli bir varlıktır. Ayrıca ona göre, özgür insanın erdemi tehlikelere karşı muzaffer olduğu kadar, tehlikelerden kaçabildiği zaman da büyük görünmektedir (Spinoza, 2023: 300). Şu hâlde Spinoza'nın belirtmiş olduğu bu düşüncesi karşımıza *logoterapi*'nin ele almış olduğu kaçınılmaz *acı* yaşam koşullarıyla karşılaşmış olan insanı çıkarmaktadır. *Logoterapi* kuramında kaçınmanın mümkün olduğu *acı* deneyimlerden kaçınılması gerektiği, kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda bunlardan birer *anlam* çıkarılması gerektiği düşüncesi dile getirilmektedir.[27]

Spinoza'nın felsefesi, insan *yaşamın*ın *anlam*ı ve *değeri*, *ölüm*, *özgürlük* ve *erdem* gibi mefhumlar üzerinde derinlemesine bir şekilde düşünmeyi teşvik etmektedir. Bu da *logoterapi* kuramı açısından önemli bir felsefi temel niteliği kazanmaktadır. O, tıpkı Stoacı felsefede olduğu gibi insanın doğa ile bütünlüğünü ve aklın rehberliğinde erdemli bir hayat sürülmesi gerektiğini dile getirmiştir. Söz konusu bu düşüncelerini öne sürerken yaşamın *anlam* ve *değer*ini evrensel bir bütünlük içerisinde değerlendirmeye çalışır. Ancak varoluşçu filozoflar, değinilen bu konuları farklı bir perspektiften ele almak suretiyle bireylerin *varoluşsal kaygı*larını, *yaşamın anlam* ve *değerini* kişisel deneyimler üzerinden incelemektedirler. Spinoza'nın düşüncelerinin yanında varoluşçu düşünürlerin ileri sürdüğü fikirler *logoterapi*'yi anlaşılır kılmak için önem arz etmektedir. Bu bağlamda

[27] Bkz. Birinci Bölüm s.15. "Acının Anlamı."

varoluşçu filozofların bireyin *varoluşsal durum*una, özgürlüğüne ve *yaşamın anlam* ve *değerine* yönelik geliştirmiş oldukları özgün düşüncelerinin *logoterapi* kuramında ne şekilde ortaya çıktığını tartışmak gerekmektedir.

2.3. Logoterapi ve Varoluşçu Felsefe

Varoluşçuluk veya varoluşçu felsefe, modern bireyin hızla değişen koşullar neticesinde kendini sorgulamasını ele alan bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda bu felsefe, bireyin *varoluş*unu anlamlı kılma çabasının geldiği son noktayı temsil eder (Coşkun, 2015: 80). Sartre, varoluşçuluğu, insanın yaşamasına yol veren, her gerçeğin ve her eylemin çevreyi, bir insancıl özelliği kucakladığını gösteren bir öğreti olarak tanımlamaktadır (Sartre, 2022: 34-35). Bununla birlikte Çavuşoğlu, varoluşçu felsefenin, geleneksel felsefede değerlendirildiği gibi, *varoluş*un özden önce geldiği düşüncesini ileri sürdüğünü söylemektedir. O, varoluşçu felsefede, insanın, önce var olan ardından kendini tanımlayıp, özünü yaratan bir varlık olarak incelendiğini belirtmektedir (Çavuşoğlu, 2017: 773).

Özellikle XX. yüzyılda etki yaratan varoluşçu filozoflar, bireyin sosyal, kültürel ve ekonomik koşullardan kaynaklanan problemlerine dair çeşitli felsefi çözümlemeler ortaya koymuşlardır. Bu çözümlemelerin, mevcut olumsuz koşullar hasebiyle özellikle insanın bireysel ve tikel sorunlarına yönelik temel bir varoluşsal sorgulamaya dönüştüğü dile getirilmektedir. İnsan varoluşçu felsefede, kendini ifade eden veya dile getiren, duygu ve düşünce bütünlüğü içinde yaşadığı koşullarda biçimlendirilmiş ve koşullanmış olan bir varlık olarak incelenmektedir. Bu duygu insanın mevcut koşullardaki varoluşunu anlamlı kılma çabası içerisinde gerçekleşmektedir. Ya da bireyin madde-ruh, beden-zihin, özne-nesne ve teorik-pratik gibi kendisinde gerilim yaratan bu durumları gidermeye duyduğu ihtiyaçtan da kaynaklanabilmektedir. Çünkü parçalanmış insan benliği, kendi bütünlüğünü sağlamak, anlamak ve anlamlandırmak için çaba göstermektedir (Coşkun, 2015: 80). Bu bağlamda varoluşçu yaklaşımın insanın tüm yönünü kapsayıcı bir şekilde inceleme fırsatı sunan önemli bir felsefi akım olduğu anlaşılmaktadır.

Varoluşçu düşünce insanın içinde bulunmuş olduğu durumdan ötürü dünyadaki yerini sorgulaması açısından önemini yitirmeyen bir yaklaşım olmuştur. Varoluşçu felsefenin önemini Yeşilçayır şu şekilde ifade etmektedir: "Gittikçe karmaşıklaşan insan hayatında *varoluş*, *kaygı*, *anlam*, yaşamın iyileştirilmesi vb. hususlarda varoluşçuluğun önem arz ettiği anlaşılmaktadır" (Yeşilçayır, 2024: 147). Varoluşçu yaklaşımın ele alınan bu insan görüşünden birçok filozof ve psikoloğun etkilendiği bilinmektedir. Bunun

neticesinde varoluşçu yaklaşımın içerisinden yeni yönelimler ve kuramların çıktığını söylemek gerekir. Söz konusu bu kuramlardan biri olan *logoterapi*, varoluşçuluğun insana sunmuş olduğu öğretinin üzerine inşa edilmiş ve varoluşçu kuramlar arasındaki yerini almıştır. Bu bağlamda ilerleyen bölümde varoluşçu mirasın üzerine inşa edilen *logoterapi* kuramına, söz konusu yaklaşımın nasıl felsefi bir temel oluşturduğunu tartışmak gerekmektedir. Dolayısıyla varoluşçu yaklaşım içerisinde fikirlerini öne sürerek hem bu yaklaşıma hem de *logoterapi* kuramına felsefi temel oluşturmuş filozofların görüşlerine yer vermeye çalışalım. Bu bağlamda işe Schopenhauer ile başlamak yerinde olacaktır.

2.3.1. Schopenhauer ve Yaşamın Anlamı

Varoluşçu felsefenin önemli bir temsilcisi olan Arthur Schopenhauer (1788-1860), *hayatın anlamı*, *ölüm*, *can sıkıntısı*, *ıstırap*, *boşluk* ve *yalnızlık* gibi mefhumlarla ilgili ortaya atmış olduğu düşünceleriyle felsefe tarihinde önemli bir yerde bulunmaktadır. Onun özellikle üstünde durmuş olduğu bu kavramlar aynı zamanda *logoterapi* kuramının odak noktasını oluşturmaktadır. Dolayısıyla *logoterapi* kuramının, Schopenhauer ve onun düşüncesinden etkilenmiş olduğunu söylemek doğru olacaktır. Ona göre, yaşamda sadece maddi bir *anlam*ın bulunduğunu ve yaşamın manevi-ahlaki bir *anlam*ının olmadığını söylemek tüm yanlışların en büyüğü ve en tehlikelisidir. O, aynı zamanda yaşamın manevi-ahlaki *anlam*ının reddedilmesinin en büyük ve temel bir gaf, büyük bir ruh sapkınlığı olduğunu söylemiştir (Schopenhauer, 2022b: 88). Böylece Schopenhauer'ın dünyanın yalnızca maddi bir *anlam*ının bulunmadığını aynı zamanda manevi-ahlaki bir *anlam*ının da bulunduğunu söylemesi karşımıza *vicdan* mefhumunu çıkarmaktadır. Tıpkı *logoterapi*'de vurgulandığı üzere, insanı yaşamda bir *anlam* arayışı için güdülendiren en temel enstrümanlardan biri de *vicdan*dır, düşüncesiyle bu açından bir bağlantı kurmak mümkündür.[28]

Diğer taraftan Schopenhauer'ın insan yaşamında *vicdan* gibi *kader*i önemli bir yere koyduğunu görmekteyiz. Şu hâlde *yaşamın anlamı*ndan önce insanın *kader*ine yönelik sorgulamalarda bulunduğu dikkat çekmektedir. Fakat onun *kader*den önce *yaşam*ı ne şekilde sorguladığını tartışmak faydalı olacaktır. Ona göre *yaşam*, bir satranç oyununa benzemektedir. İnsanlar birtakım planlar yaparlar ancak bu planın gerçekleşmesi satranç

[28] *Logoterapi* kuramında *vicdan* mefhumu aynı zamanda bir *anlam* organı olarak ele alınmıştır. Bu sayede hem *logoterapi*'de hem de Schopenhauer'ın felsefesinde *vicdan* mefhumunun, yaşamın hem maddi hem de manevi-ahlaki anlamını bulabilmesi adına insanı harekete geçirdiği anlaşılmaktadır. Bkz. Birinci Bölüm s. 9. "Anlam İstemi."

oyunundaki rakibin, yaşamdaki yazgının (kader) ne yapacağına bağlıdır (Schopenhauer, 2023a: 188). Bu açıdan bakıldığında tıpkı Stoacı felsefede olduğu gibi Schopenhauer'ın felsefesinde *yaşam* ve *kader* olgularının birbirleri ile bağdaştırılmaya çalışıldığı anlaşılmaktadır. Her ne kadar bu olguların önemi üzerinde durulmuş olsa da insanın esenliği ve *kader*inin aslında bilincinin neyle dolu ve neyle uğraşıyor olduğuna bağlı olduğunu söylemektedir (Schopenhauer, 2023a: 129). Bu bağlamda yukarıda ele alınan düşüncelere istinaden, *vicdan*ın insanı yaşamda bir *anlam* arayışına girişmesi adına güdülendirdiğini söylemek mümkündür. Bununla birlikte *kader* olgusunun da *yaşamın anlamı* açısından önem arz eden bir tarafının olduğunu söyleyebiliriz. Fakat karşımıza şu sorular çıkmaktadır: "*Yaşamın anlamı*nı ve insanın nasıl bir *anlam*a tutunacağını tayin eden *kader* midir?" yoksa "*Kader*i tayin eden insanın yaşamda girişeceği bir *anlam* arayışı sonucu tercih ettiği eylemleri midir?".

Schopenhauer'ın insanın esenliğini ve kaderini bilincinin neyle dolu olduğu ve neyle uğraşıyor olduğu belirler, düşüncesine ithafen ikinci soruyu sormak mantıklı görünebilir. Fakat insan yaşamın belli dönemlerinde, *logoterapi* kuramında da ele alınan, birtakım kaçınılması zor *acı* deneyimlerle karşılaşabilmektedir. "Bu açıdan bakıldığında insanın esenliğini ve *kader*ini gerçekleştirmiş olduğu eylemler belirliyorsa o halde yaşamda karşılaşılan *acı* deneyimlerin üstüne insan bilerek mi gitmektedir?" Ya da "Auschwitz ve Dachau gibi ölüm kamplarına gitmek için birtakım eylemlerde bulunan Frankl'ın kendisi miydi?"[29] Farklı bir açıdan yaklaşmak gerekirse, yaşamın *anlam*lı kılınabilmesi adına girişilen her eylemin *kader* tarafından tayin edildiğini düşünelim. "O halde bu durumda insan belirlenimcilik içinde çok pasif bir varlık olarak yaşamını sürdürmez mi?" soruları akla gelmektedir. Bahsi geçen soruları Schopenhauer ve *logoterapi* bağlamında düşünmek önem arz etmektedir.

Schopenhauer *yaşam*ı, üzerine nakış işlenen bir kumaşa benzetmektedir. Ona göre herkes *yaşam*ının ilk yarısında bu kumaşın ön yüzünü, diğer yarısında ise arka yüzünü görmektedir. O, aynı zamanda arka yüzün ön yüz kadar güzel olmadığını fakat öğretici olduğunu söylemektedir. Bu öğreticilik ise arka yüzde bulunan ipliklerin bağlantılarını görmekten kaynaklanmaktadır (Schopenhauer, 2023a: 205). Dolayısıyla insanın yaşamını *anlam*lı kılan ve ona *yaşamın anlam*ını kavratan, tıpkı kumaşın arka yüzünde hemen farkında olunamayan, bu bağlardır. Kumaşın arkasına bakıldığında biçimsiz gibi görünen bağlar nasıl ki kumaşın ön yüzüne bir ahenk katıyorsa, insan yaşamının ön planında

[29] Bkz. Birinci Bölüm s. 32. "Viktor Emil Frankl."

hemen farkında olunmayan, daha doğrusu geri planı oluşturan, bağlar da onun bilinçli yaşamını ahenkli kılmaktadır. Bu ahenk ise, *logoterapi'*nin önemle üzerinde durduğu, insanın yaşamında nihai bir *anlam* bulabilmesi adına ona yardımcı olmaktadır.

Yukarıda ele alınan düşüncelere istinaden *logoterapi* kuramı açısından önemli olan *yaşamın anlamı* ve insanın mutluluğu gibi olgular Schopenhauer'ın felsefesinde *yaşam*, *kader* ve *yaşamın ahengi* üzerinden tartışılmaktadır. Fakat o, yalnızca bu mefhumlara bağlı kalmadan başka birtakım kavramlarla insanın yaşamını daha geniş bir perspektifte bizlere sunmaktadır. Söz konusu kavramlardan bir diğerleri karşımıza *can sıkıntısı* ve *ıstırap* olarak çıkmaktadır. O, *can sıkıntısı* ve *ıstırap* olgularının, insan mutluluğuna yönelik iki temel düşman olduğunu ifade etmektedir (Schopenhauer, 2023b: 35). Ona göre, insanın yaşamındaki mutluluğu zevkler ve neşelerle değil ancak keder ve ıstırabın yokluğuyla ölçülebilmektedir (Schopenhauer, 2022b: 17). Schopenhauer, insanın karşılaşmış olduğu bu iki temel düşmanın, ihtiyaç ve yoksunlukların hemen ardından ortaya çıktığını belirtmektedir. O, özellikle *can sıkıntısı* olgusunun, daha zeki hayvanların bile başının en büyük belası olduğunu söylemektedir. Ona göre, bu durum yaşamın gerçek ve hakiki bir değeri olmamasının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda o, her ne kadar yaşamın gerçek ve hakiki bir değerinin bulunmadığını belirtse de insanın bağlanmış olduğu mevcut değerlerini yanılsamalar ve ihtiyaçlar aracılığıyla sadece bir devinim halinde tuttuğunu söylemektedir (Schopenhauer, 2022b: 70). Dolayısıyla yukarıdaki düşüncelere istinaden Schopenhauer'ın yaşamın bir *anlam*ının olmadığına inandığı sonucuna varmaktayız. Özellikle yaşamın herhangi hakiki, gerçek bir değerinin bulunmayışı ancak insanın şu an bağlanmış olduğu değerlerinin de ihtiyaçlar ve yanılsamalar aracılığıyla devam ettirildiği düşüncesi bunu açıkça kanıtlamaktadır. Bu bağlamda onun felsefesinde yaşamın bir *anlam*ı olmadığı yalnızca insanın yaşamını olumlu hale getirebilmesi adına birtakım değerlere sığınarak bunlara devinim kazandırdığını söylemek mümkündür.

Can sıkıntısı ve *ıstırap* olgularının yalnızca yaşamın herhangi gerçek ve hakiki bir değerden yoksun olmasını sağladığı düşünülmemelidir. Özellikle *can sıkıntısı* olgusunun, *logoterapi* kuramında sıklıkla ele alınan, insanda bir *boşluk* duygusuna yol açtığı bilinmektedir. Schopenhauer'a göre, *can sıkıntısı* olarak belirtilen olgu aslında yaşamın boşluğu hissinden başka bir şey değildir. O, yaşamı varlığımızın özünü oluşturan şeyi arzulama eylemi olarak ifade etmektedir. Eğer yaşam kendi başına olumlu ve gerçek bir değere sahip olsaydı insan için boşluk duygusuna sebep olan *can sıkıntısı* denen olgu var olamazdı. *Can sıkıntısı* olmasaydı yaşamın kendi başına hem insana yeterli olacağı hem

de onu tatmin edeceği ve böylece insanın yaşamdan başka bir şey isteyemeyeceği ifade edilmiştir. Ancak durum böyle değildir (Schopenhauer, 2022b: 70). Şu hâlde Schopenhauer'ın ele almış olduğu boşluk duygusu ve kendisini *can sıkıntısı* şeklinde ortaya çıkarmış olduğu görüşü, *logoterapi*'de benzer bir şekilde ele alınmıştır. Söz gelimi onun belirtmiş olduğu boşluk duygusu *logoterapi* kuramında daha da detaylandırılarak *varoluşsal boşluk* kavramı ile açıklanmıştır. Böylece *varoluşsal boşluk* mefhumu felsefe ve psikoloji literatürüne kazandırılarak, yaşamda bir *anlam* arayışına girişen insanın yaşamış olduğu bu duygunun detaylı bir şekilde açıklandığını söylemek doğru olacaktır.[30]

Schopenhauer'ın ele almış olduğu *can sıkıntısı*, *ıstırap* ve boşluk gibi olgularla aslında insanın varoluşunu tehdit eden unsurlara açıklık getirdiğini söylemek gerekir. "O halde yalnızca insan varoluşunu tehdit eden unsurlar bunlar mıdır?" sorusu karşımıza çıkmaktadır. Schopenhauer, insanın varoluşunu tehdit eden ve onda bir *kaygı* yaratan bir diğer unsurun *ölüm* olduğunu söylemektedir. *Ölüm* doğadaki tüm canlılar için kesin bir olgu olarak bizi karşılamaktadır. Fakat diğer canlıların aksine *ölüm*ün kesinliğine dair bilgi yalnızca insanda bulunmaktadır. Tıpkı insanlar gibi hayvanlar da *ölüm*ü tanımakta ve bilmektedirler. Fakat insanın, kendi *ölüm*ünün farkındalığıyla kurmuş olduğu özel ilişkiyi hayvanlarda görememekteyiz (Soysal, 2009: 110). Dolayısıyla insanın *ölüm*e dair geliştirmiş olduğu *farkındalık* doğadaki diğer canlıların aksine onun *ölüm*e farklı bir anlam yüklemesine neden olmuştur. Bu sayede *ölüm*ün farkındalığına sahip olan insan, yaşamını *ölüm*e sürekli bir yaklaşma olarak görmektedir. Şu hâlde her geçen anın onu *ölüm*e biraz daha yaklaştırdığını söyleyebiliriz. Fakat insanın bunu her an bilinçli bir şekilde düşünmüyor olduğu da bir gerçektir. Lakin her an *ölüm*e yaklaşan bir varlık olduğu bilgisi her zaman kendini göstermese de insanın tüm eylemlerine eşlik etmektedir (Soysal, 2009: 111). *Ölüm* mefhumunun farkındalığı ve bu farkındalık sayesinde insanın *ölüm* ile kurmuş olduğu özel ilişki *logoterapi* kuramında önemle üzerinde durulan bir konudur. Schopenhauer'ın düşüncelerinin *logoterapi*'de, "yaşamdan bir *anlam* çıkarılabileceği gibi *ölüm*den de bir *anlam*ın çıkarılabileceği" şeklinde tezahür ettiğini söylemek doğru olacaktır.[31] Bununla birlikte onun *ölüm*e dair insanda *varoluşsal kaygı* yarattığı görüşünün *logoterapi* kuramında sıklıkla dile getirilen bir düşünce olduğunu

[30] Schopenhauer'ın ele almış olduğu *boşluk* mefhumunun *logoterapi* kuramındaki *varoluşsal boşluk* mefhumuna bir felsefi temel oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bkz. Birinci Bölüm s. 22. "Varoluşsal Boşluk."

[31] *Logoterapi'de* İnsanın diğer canlıların aksine *ölüm* ile kurmuş olduğu özel bağın sonucunda *ölüm*den bir anlam çıkarmaya çalışması düşüncesinde Schopenhauer'ın düşüncelerinin birer felsefi temel oluşturduğu açıkça görülmektedir. Bkz. Birinci Bölüm s. 17. "Ölümün Anlamı."

söyleyebiliriz. Hatta bu kuramın önemli bir temsilcisi olan Yalom da *ölüm* mefhumunu, insan varoluşuna yönelik bir *kaygı* olarak ele almıştır.[32]

İnsan varoluşuna yönelik bir diğer önemli olgu Schopenhauer'ın felsefesinde *yalnızlık* olarak ifade edilmiştir. Fakat *yalnızlık* mefhumu onun tarafından olumlu bir durum olarak ele alınmıştır. Ona göre, *yalnızlık*, entelektüel açıdan yüksek bir bireye iki açıdan fayda sağlamaktadır: Bunlardan birincisi bu kişinin kendisiyle olmasına imkân tanıması, ikincisi ise başkalarıyla birlikte olmamasını sağlamasıdır (Schopenhauer, 2023a: 137). Şu hâlde onun felsefesinde *yalnızlık* yaşantısının insan için iyi ve arzulanabilir bir olgu olarak işlendiği görülmektedir. Ayrıca insanlar arasında yaşamak zorunda olan bir bireyin, doğanın kendisine bahşettiği hiçbir bireyselliği kesinlikle hor görmemesi gerektiğini belirtmiştir. Bunu belirtirken aynı zamanda bir bireyin kendisine doğa tarafından bahşedilmiş en kötü, en perişan ve en gülünç olan *yalnızlık* yaşantısını bile reddetmemesi gerektiğini söylemektedir (Schopenhauer, 2023a: 161). Bu bağlamda Schopenhauer'ın felsefesinde *yalnızlık* mefhumunun insan için olumlu bir yaşam deneyimi olarak ele alındığını ifade etmek gerekir. Hatta onun felsefesinde yalnızlığın insana doğa tarafından bahşedildiği görüşü, bu mefhumun *insan* varoluşunun doğal bir unsuru olduğunun anlaşılmasını sağlamaktadır. Böylece Schopenhauer'ın felsefesinde *logoterapi* kuramı açısından önemli olabilecek düşünceler olduğu anlaşılmaktadır. *Logoterapi*'ye giden yolda Schopenhauer ve onun düşüncelerinin felsefi bir temel oluşturduğu görülmektedir. Şimdi ise *logoterapi*'ye giden yolda diğer bir varoluşçu filozof olan Kierkegaard'dın söz konusu kuram açısından düşüncelerini tartışmaya açalım.

2.3.2. Kierkegaard ve Yaşamın Anlamı

Sören Aabye Kierkegaard (1813-1855), XIX. yüzyılda *varoluşçu* felsefenin temellerini atan önemli filozoflardan birisi olarak felsefe tarihindeki yerini almıştır. Onun ortaya koymuş olduğu düşünceleri kendisinden sonra *varoluşçu* düşünceyi benimseyen düşünür ve kuramcılara da katkı sağlamıştır. Harold J. Blackham, onun modern felsefede Sokratik bir rol oynayarak kendini düşünsel yol göstericiliğe vakfetmiş bir kişilik ve ironi ustası olduğunu belirtmiştir. Kierkegaard'ın, çağdaşlarının, kendilerinden kaçışlarını, açığa çıkaramadıkları umutsuzluklarını, var olan bir birey ve Hristiyan olmanın ne anlama geldiğini ortaya çıkarmayı misyon edindiği belirtilmektedir. Kierkegaard, Hristiyanlar ve

[32] Bkz. Birinci Bölüm s. 40. "Irvın David Yalom."

bireyler hakkında anlaşılması güç ifadesini, yoğun emek ve özveriyle geliştirmiştir. Dolayısıyla filozofun toplumu bilinçlendirmek amacıyla özenle şekillendirdiği hayatıyla *varoluşçu* düşünürlerin en cesuru ve en büyüğü olarak felsefe tarihindeki yerini aldığı ifade edilmektedir (Blackham, 2020: 29).

Varoluşçu felsefenin önemli bir temsilcisi olan Kierkegaard'ın öne sürmüş olduğu düşünceler, *varoluşçuluk*tan *logoterapi*'ye giden yolda, *logoterapi* kuramını daha iyi kavramamız açısından önem taşımaktadır. Onun *hayatın anlamı*, *sorumluluk*, *seçim*, *özgürlük* ve *ölüm* kavramları hakkında özgün bir şekilde felsefe literatürüne kazandırmış olduğu düşüncelerinin *logoterapi* kuramına felsefi bir temel oluşturduğu görülmektedir. Kierkegaard'ın felsefesi incelendiğinde *logoterapi* için önemli olan *hayatın anlamı*nı ele alırken bu mefhuma bir ikilem şeklinde yaklaştığı görülmektedir. Böylece "*Yaşamın anlamı* ne olabilir?" sorusunu sorarak işe başlamış ve bu soruyu irdelemek adına insanları iki gruba ayırmıştır. O, insanlar iki gruba ayrılırlarsa, bir grubun yaşamını sürdürebilmek adına çalışırken, diğer grubun böyle bir zorunluluğunun olmayacağını söylemektedir. Ancak insanın yaşamı için çalışması *yaşamın anlamı*nı oluşturmamaktadır, zira koşullara uyum sağlama gerekliliği *yaşamın anlamı*nın sorgulamasında bir ikilem yaratacaktır. Diğer taraftan, çalışmak zorunda olmayanların yaşamı da koşullara bağlı olmadan bir *anlam* taşımayacaktır. O, aynı zamanda *yaşamın anlamı*nın ölmek olarak tanımlanacağı bir durumun da ikilem yaratacağından söz etmektedir (Kierkegaard, 2013: 44). Böylece Kierkegaard'ın *yaşamın anlamı*na dair ikilemli bakış açısı söz konusu mefhumu derinlemesine sorguladığı sonucunu karşımıza çıkarmaktadır. Hatta filozof, bu sorgulamayı daha da ileri götürerek *Ya / Ya Da* ikileminde yaşama dair bakışının tek kelimeyle *anlamsız* olduğunu söylemektedir. (Kierkegaard, 2020: 62). Şu hâlde onun felsefinde hem *anlamsızlık* hem de ikilem barındıran *yaşamın anlamı*nın aynı zamanda koşullardan da etkilenmekte olduğunun vurgulanması *logoterapi* kuramı açısından önemli bir düşünce olduğunu söylememiz mümkündür. Özellikle *yaşamın anlamı*nın bir çelişki barındırabileceği gibi onun koşullara bağlı olarak andan ana, saatten saate ve günden güne değişebileceği fikrinin *logoterapi* kuramında ifade edildiği bilinmektedir.[33] Aynı zamanda yaşamın bir *anlamsızlık*[34] barındırabileceği ve bu anlamsızlığın insanın *şimdi-burada-varoluşu*nu ne şekilde etkileyeceği sorunu *logoterapi*'de derinlemesine

[33] Bkz. Birinci Bölüm s. 9. "Anlam İstemi"
[34] Bkz. Birinci Bölüm s. 14. "Anlamsızlık."

tartışılmıştır. Bu bağlamda Kierkegaard'ın *yaşamın anlamı*na dair öne sürmüş olduğu söz konusu düşüncelerinin *logoterapi* kuramına felsefi bir temel sunduğu ortaya çıkmaktadır.

Diğer bir taraftan Kierkegaard'ın *logoterapi* kuramı açısından önem atfeden *seçim*, *sorumluluk ve özgürlük* mefhumlarıyla ilgili düşünceler öne sürdüğü bilinmektedir. O, insanların yaşamda yapmış oldukları *seçim*lerin önemine *Ya / Ya Da* ikileminde oldukça detaylı bir bakış açısı sunmuştur. Ona göre, insan, kendi bütünlüğünü koruyabilmek ve *seçim* özgürlüğünü kullanabilmek adına öyle yöntemler benimsemelidir ki vereceği tüm kararların kendi inisiyatifi doğrultusunda gerçekleştiğinin bilincine varabilsin. Aynı zamanda insan benimseyeceği bu yöntemler sayesinde dışarıdan bir otoritenin ya da hiç kimsenin tavsiyenin etkisi altında kalmayacağını da hissetmelidir (Kierkegaard, 2020: 24). *Ya / Ya Da* ikileminde insanın *seçim*lerini bu perspektiften ele alırken aynı zamanda Sokrates'in *kendini bil* deyişini *kendini seç* şeklinde değiştirmiştir. Böylece onun felsefesinde, insanın özgürce yaptığı *seçim*ler sayesinde nasıl bir evreden başka bir evreye varabilme imkânına sahip olduğu gözler önüne serilmiştir (Oruç, 2022: 60). Şu hâlde *seçim* mefhumunun insanın bireyselleşebilmesi ve özgürce kararlar alabilmesi adına önem arz ettiği anlaşılmaktadır. Nitekim Kierkegaard tekil insanın bireyselliğine önem vermektedir. Onun insan görüşüne göre, birey yaşadıkça ve *seçim* yaptıkça kendi *varoluş*una *anlam* katabilecektir. (Oruç, 2022: 61). Bu bağlamda insanın *seçim* özgürlüğüne sahip bir şekilde yapmış olduğu *seçim*lerin kendi *varoluşu*nu anlamlı kılabildiği düşüncesinin hem varoluşçu psikolojiye hem de *logoterapi*'ye felsefi bir temel oluşturduğu görülmektedir. Aynı zamanda Kierkegaard'ın *seçim* mefhumuna dair ortaya atmış olduğu görüşlerin *logoterapi*'de daha ayrıntılı bir şekilde açıklandığı bilinmektedir. *Logoterapi*'de bireyin yaşamda *seçim*lerini özgürce yapabileceği ve kimsenin bir başkası yerine *seçim*de bulunamayacağı gibi fikirler özellikle vurgulanmıştır. Bu düşünceler söz konusu kuramda Kierkegaard'ın felsefi etkilerinin bulunduğunu açıkça göstermektedir.[35]

Kierkegaard *seçim*i tek başına önemli bir kavram olarak değerlendirmez. Onun *seçim*, *sorumluluk* ve *özgürlük* mefhumlarını birlikte ele alarak, birbirleri üzerinden açıklamaya çalıştığı bilinmektedir. Bundan dolayı *seçim* kavramının daha iyi anlaşılabilmesi adına filozofun *sorumluluk* ve *özgürlük* hakkındaki görüşlerine açıklık kazandırmak gerekmektedir. Kierkegaard'a göre, yalnızca *sorumluluk*, insana mutluluk, esenlik ve gerçek hazzı verebilen bir duygudur. Ayrıca o, insanın yaşamdaki *sorumluluk*larının yarsını ya da hiçbirini yapmadığı durumlarda bile *sorumluluk*

[35] Bkz. Birinci Bölüm s. 26. "Seçim, Sorunluluk ve Özgürlük"

duygusunun bireyde mutluluk, esenlik ve haz yaratacağından söz etmektedir (Kierkegaard, 2020: 656). Buna göre onun insan görüşünde, *sorumluluk* kavramının insanların yapmış oldukları *seçim*ler açısından ne kadar önemli bir yer tuttuğunu görmekteyiz. O, *seçim* yapmayı insanın daha yüksek varoluş aşamalarına ulaşabilmesi adına temel bir koşul olarak görmektedir. Öyle ki *seçim* insanın özgür bir varlık olmasının ön koşuldur. Çünkü insan, *seçim* yapan ve *seçim* yapmak zorunda olan bir varlık olduğu için *özgürlük* sahibi olarak görülmektedir (Akış Yaman, 2017: 119). İnsanın yapmış olduğu *seçim*ler *şimdi-burada-varoluş*u gereği onun özgür bir varlık olmasında temel oluşturmuş olsa da yeterli olmamaktadır. Nitekim Kierkegaard'ın insan görüşünde, *sorumluluk* almadan yapılmış olan *seçim*lerin bir *anlam* ifade etmeyeceği ifade edilmiştir. Ona göre, *seçim* ve *seçim* yapmayı seçmek, karmaşık bir ifade gibi görünse de insanı kendi *sorumluluk*larını almak adına güdülemektedir. Sonucu ne olursa olsun insanın isteyerek seçmiş olduğu şey onun için daima iyidir. Dolayısıyla bu *seçim* onu insan olmanın ötesinde gerçek bir bireye dönüştürmek için elzemdir (Akış Yaman, 2017: 119). Böylece yukarıda ele alınan düşüncelere istinaden *seçim*, *sorumluluk* ve *özgürlük* mefhumlarının Kierkegaard'ın söz konusu düşüncesinin kendisinden sonra gelen varoluşçu felsefe ve *logoterapi* kuramı temsilcileri tarafından kendi düşüncelerinde icra edildiği gözlemlenmektedir. Özellikle *logoterapi* kuramında yaşamda bir *anlam* arayışında bulunan insanın *şimdi-burada-varoluşu* açısından önemli olan *seçim, sorumluluk* ve *özgürlük* kavramlarının ilişkisel olarak açıklandığı görülmektedir. Dolayısıyla Kierkegaard'ın düşüncelerinin *logoterapi* kuramına önemli bir felsefi temel oluşturduğu ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda onun fikirlerinin yeniden özgün bir şekilde derinlemesine tartışılarak söz konusu kuramın etki alanının genişlemesine ve çeşitlenmesine katkı sağladığını söylememiz gerekmektedir.[36] Bununla birlikte kişinin söz konusu mefhumlar aracılığıyla hem varoluşunu hem de varoluşunun sınırlarını sorguladığını söylemek mümkündür. Ayrıca Kierkegaard'ın insan görüşünde, insana varoluşunu, varoluşunun sınırlarını ve *yaşamın nihai anlamı*nı sorgulatan bir diğer olgunun *ölüm* olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı onun felsefesinde *ölüm* mefhumunu ne şekilde tahlil ettiğini incelemek söz konusu *logoterapi* kuramının felsefi temellerinin daha iyi anlaşılabilmesi adına önem arz etmektedir.

Kierkegaard, insanın iki yönlü bir mizaca sahip olduğunu ve bu mizaçlara karşılık iki yaşam görüşünün bulunduğunu ifade etmiştir. Ona göre, bu mizaçlardan biri olan

[36] Bkz. Birinci Bölüm s. 26. "Sorumluluk, Seçim ve Özgürlük."

hayvan, insanın yaşama, yaşamdan zevk alma ve yaşama dair her şeyi buna dahil ettiği bir görevler bütününü temsil etmektedir. Diğer mizaç olan *ruh* ise *yaşamın anlamı* olan *ölüm*ü temsil etmektedir (Kierkegaard, 2005: 730). O, *Ya / Ya da* ikileminde yaşamın tek kelimeyle hem bir *anlamsızlık* hem de ikilem barındırdığını ve bu ikilemlerden birinin de *ölüm* olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte *Günlüklerden ve Makalelerden Seçmeler* adlı eserinde ise *ölüm* olgusunu *yaşamın anlamı* olarak ele aldığı görülmektedir. Böylece söz konusu filozofun *ölüm* ve *yaşamın anlamı*na dair bu yaklaşımının bir farklılık içerdiği açıkça karşımıza çıkmaktadır.

Kierkegaard, *ölüm korkusu* ile *ölüm kaygısı* arasındaki ilk keskin ayrımı yapan bir filozof olarak felsefe tarihindeki yerini almıştır. Ona göre, insanın bir *şey*den korkmasıyla *yok*tan korkması farklı anlamlar taşımaktadır. Onun felsefesinde *yok*, insanın birlikte hiçbir şey yapamadığı bir *hiç* durumu olarak tanımlanmıştır (Geçtan, 2021: 183). İnsan ölümlü bir varlık olduğundan dolayı geleceği için bir *kaygı* yaşamaktadır. Nitekim *ölüm* düşüncesi insana her şeyin bir gün sona ereceğini hatırlatmaktadır. Kierkegaard *ölüm* mefhumuna farklı bir açıdan yaklaşarak *ölüm*ü *varoluş*un bir devamı olarak görmektedir. Bununla birlikte *ölüm*ü insanda yaşama umuduna *anlam* veren bir gerçeklik olarak ele almaktadır. (Köseoğlu ve Bilgin, 2019: 1496). Ona göre, insan *yaşamın anlamı*nı fark ettiği vakit *ölümün anlamı*nı da fark etmiş olacaktır. Böylece tıpkı *yaşamın anlamı* gibi *ölüm*ün de bir son olmadığı kavranacaktır. Zira yaşam, *hayat* ve *ölüm*ün bir döngüsünden ibarettir (Aydoğdu, 2016: 133). Dolayısıyla varoluşun devamı olarak nitelendirilen *ölüm*ün, insan yaşamına bir *anlam* katmakta olduğunu söylemek gerekir. Ayrıca insanın *yaşamın anlamı*na dair farkındalığı onun aynı zamanda *ölüm*ün farkındalığını elde etmesine olanak sağlayacaktır. Böylece filozofun *yaşamın anlamı* ve *ölüm* mefhumlarını birbirleri üzerinden tartışmaya sunduğu görülmektedir. Şu hâlde onun bu görüşlerinin *logoterapi* kuramına felsefi temel oluşturduğunu söylemek gerekir. Zira *logoterapi* kuramının insan görüşünde, *yaşamın anlamı*na ve *ölüme* dair farkındalık önemli bir durum olarak nitelendirilmiştir. Özellikle yaşamın *ölüm*e rağmen *anlam*lı olduğu görüşü, ortaya koymuş olduğumuz tartışmayı destekler bir mahiyettedir.[37] Bu bağlamda *logoterapi*'nin insan görüşünde *ölüm*ün önemli bir yerde bulunduğu anlaşılmaktadır. Söz konusu kuramda tıpkı *ölüm* gibi *acı*ya da önem atfedildiği bilinmektedir. *Logoterapi* kuramında önemli olan *acı* mefhumunu felsefesinde konu edinen filozofların başında Nietzsche gelmektedir.

[37] Bkz. Birinci Bölüm s. 17. "Ölümün Anlamı."

2.3.3. Nietzsche ve Acının Anlamı

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900), modern felsefenin en önemli isimlerinden biri olarak insanın *anlam arayışı*na ve *anlam krizi*ne yönelik derin bir bakış açısı sunmuştur. Özellikle felsefesinde öne sürmüş olduğu "Tanrı'nın ölümü" fikriyle o ana kadar benimsenmiş olan tüm geleneksel *anlam* yapılarının çöktüğünün bir habercisi olarak insanın kendi *anlam*ını yaratması gerektiğini vurgulamıştır. İnsanın yaşamına bir *anlam* katma ihtiyacını merkeze alan *logoterapi* kuramı için filozofun felsefeye kazandırmış olduğu bu anlayış oldukça önemlidir. O, felsefede çığır açan bir filozof kimliğiyle felsefi üslubu ve içeriğiyle büyük bir kaynak olarak felsefe tarihindeki yerini almıştır. Nietzsche XIX. yüzyılda Avrupa'daki şüphecilik ve karamsarlık çemberini tamamlayarak bunu gerekli bir *nihilizm*e dönüştürmeyi amaçlamıştır (Blackham, 2020: 46). Onun felsefesine farklı bir açıdan dikkat çekmek isteyen Gilles Deleuze ise filozofun en genel projesinin felsefeye *anlam* ve *değer* kavramlarını kazandırmak olduğunu söylemektedir. Modern felsefe söz konusu filozofun düşüncelerinden büyük ölçüde etkilenmiş ve hala etkilenmeye devam etmektedir (Deleuze, 2021: 13). Bununla birlikte filozofun *anlam* ve *değer* gibi kavramları felsefeye kazandırmaya çalışma çabası *logoterapi* kuramı açısından önem arz etmektedir.

Logoterapi kuramının felsefi temelleri incelendiğinde ön plana çıkan filozoflardan birinin Nietzsche olduğunu söylememiz gerekmektedir. Kuramın kurucusu olan V. E. Frankl, toplama kampında geçirdiği zorlu günleri ve yaşama nasıl tutunduğunu anlattığı *İnsanın Anlam Arayışı* adlı eserinde söz konusu filozofa verdiği değeri şu şekilde açıklamıştır: "Nietzsche'nin şu sözlerinde bilgelik vardır: Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl'a dayanabilir." (Frankl, 2020a: 118). Filozofun önemle üzerinde durulan bu alıntısı *logoterapi* kuramının ana temalarından birini oluşturmaktadır. Frankl'ın bu alıntıyı sık sık vurguladığı ve gerek söylemlerinde gerekse de kuramında sürekli ön plana çıkarmaya çalıştığı dikkat çekmektedir. Ona göre, birey en kötü şartlarda bile yaşamını sürdürebileceği bir tarafa sahip bulunmaktadır. İnsanın sahip olduğu bu tarafını ise *yaşamın anlamı*nı arayan boyutu oluşturmaktadır. Zira o, yaşamın *anlam*lı olduğu bilgisi kadar başka hiçbir şeyin insana etkili bir şekilde yardımcı olamayacağını söylemektedir (Frankl, 2020a: 118). Böylece *logoterapi*'de en zorlu yaşam koşularına rağmen yine de yaşama *evet* diyerek mevcut şartlardan bir *anlam* çıkarmanın önemine dair öne sürülen düşünceye Nietzsche'nin bu bilgece sözlerinin bir felsefi temel oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Diğer taraftan Nietzsche'nin *logoterapi* kuramında önemli bir mihenk taşı olan *acı* mefhumunu sık sık vurgulandığı görülmektedir. *Logoterapi'*nin *acının anlamı*na yaklaşımı, insanın salt bir acı çekme mekanizması olmadığı yönündedir. Fakat Nietzsche *acı* mefhumuna felsefi bir derinlik kazandırarak *şimdi-burada-varoluş*u gereği *yaşamın anlamı*nı arayan insanın farklı bir boyutuna temas etmeye çalışmaktadır. Bundan dolayı onun *acı*yı tartışırken *üstinsan* (*übermensch*) fikriyle ilişkisel olarak ele aldığı görülmektedir. Ona göre, insan kendini aşması gereken bir canlıdır. Kendini aşmanın son noktası ise onun öne sürmüş olduğu *üstinsan* düşüncesidir. O, *İşte Böyle Dedi Zerdüşt* adlı eserinin ana karakteri Zerdüşt aracılığıyla şunları söylemektedir: "Ben *üstinsan*ı öğretiyorum sizlere. İnsan aşılması gereken bir şeydir. Sizler ne yaptınız onu aşmak için?" (Nietzsche, 2017: 16). *Üstinsan* yeryüzünün *anlam*ını oluşturduğu için onun felsefesinde başat rol oynamaktadır. (Nietzsche, 2017: 16). Bu noktada "İnsan nasıl kendini aşar?" ve "İnsan nasıl *üstinsan* mertebesine ulaşır?" soruları *logoterapi* bağlamında önem arz etmektedir.[38]

Nietzsche, insanın kendini aşması ve bunun sonucunda *üstinsan* mertebesine ulaşması için *acı* mefhumunun yadsınamaz bir katkısının bulunduğunu felsefesinde sıklıkla dile getirmiştir. Zira ona göre, yaşam *acı* çekmekten ibaretse hayatta kalmak ve iyi yaşayabilmek için *acının anlamı*na yönelmek gerekmektedir. (Nietzsche, 2020b: 38). O, aynı zamanda insanın yaşamda *acı* çekmesinin gerekliliğini savunan ender filozoflardan biridir. Bundan dolayı *Putların Alacakaranlığı* adlı eserinde insan yaşamını bir savaş okulu olarak ele almaktadır. Bu bağlamda ortaya attığı şu sözler kendisinden sonra oldukça popüler olmuştur: "Beni öldürmeyen, beni güçlü kılar." (Nietzsche, 2022a: 4). Bu söylem tıpkı yaşamak için bir nedene sahip olan kimsenin hemen her *nasıl*'a dayanabileceği düşüncesi gibi *logoterapi* kuramında sıklıkla dile getirilmiştir. Dolayısıyla onun bu söyleminin *acı* mefhumunun felsefi ve psikolojik boyutları üzerinden derinlemesine bir tartışma yarattığı görülmektedir. Bununla birlikte filozofun *acı*ya dair öne sürmüş olduğu fikirleri, insanın *acı*dan bir *anlam* çıkarabileceği şeklinde *logoterapi* kuramında sistematik olarak açıklanmıştır. Nietzsche'nin *acı* mefhumuna dair yapmış

[38] *Logoterapi* kuramında *üstinsan* vb. gibi kavramların kullanılmadığı ve insan doğasına karşı iyimser bir bakış açısı sergilendiği bilinmektedir. Burada Nietzsche'nin ele almış olduğu söz konusu *üstinsan* metaforunu inceleyerek şunu amaçlamaktayız: *Logoterapi* kuramında önemli bir yer tutan *acı* ve *yalnızlık* mefhumları aynı şekilde Nietzsche'nin felsefesine bir temel oluşturmaktadır. Böylelikle onun insanın kendini aşarak *üstinsan* projesine ulaşması adına önemli görmüş olduğu bu mefhumlardan çıkarılacak *anlam*lar söz konusu *logoterapi* kuramının felsefi temellerini kavrayabilmek adına önem arz etmektedir.

olduğu felsefi ve psikolojik yorumlar *logoterapi* kuramında yeniden tartışılarak ve ayrıntılı bir bakış açısıyla *acının anlamı* kavramıyla ifade edilmiştir.[39]

Nietzsche yaşamda çekilen *acı*ya yalnızca bir derinlik kazandırmakla kalmamıştır. O, aynı zamanda insanın *acı*dan bir *anlam* çıkarabilecek bir yanının bulunduğunu söyleme cesareti göstermiştir. Öte yandan, onun felsefesi incelendiğinde *yaşam* ile *acı* kavramlarının arasındaki kopmaz bağın, ayrılmaz bir ilişki içerisinde ortaya konduğu görülmektedir. Zira ona göre insan *yaşam*ın derinliklerine baktığı takdirde *acı*nın da derinliklerine bakmış olacaktır (Nietzsche, 2017: 195). Kendisinden önce bu konuları tartışan filozoflar genellikle *acı*nın salt bedensel *anlam*ını vurgulamaktaydılar. Nietzsche ise kendi dönemine kadar gelen bu fikirlerden farklı bir felsefi yorum öne sürmüştür. Ona göre *acı* insanın en temel duygusu olduğundan dolayı diğer duygulara da bir temel olabilecektir. Çünkü o, felsefi incelemeleri sonucunda neden insanın tüm canlılar arasından gülebilen tek canlı olduğunun farkında olduğunu söylemiştir. Ona göre, insan o kadar büyük *acı*lar çekmiştir ki gülmeyi icat etmek zorunda kalmıştır (Nietzsche, 2022b: 66). Böylece Nietzsche'nin *acı*ya ve *acının anlamı*na oldukça büyük bir önem atfetmekte olduğu gerçeği karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca *acı*nın insana yaşamda güç kazanabilmesi ve kendi potansiyelini keşfedebilmesi adına kaçınılmaz bir fırsat sunacağını ifade etmiştir. *Ecce Homo* adlı eserinde hiçbir zaman hasta olduğu ve *acı* çektiği zamanlar kadar mutlu olmadığını dile getirmiştir (Nietzsche, 2022c: 69). Fakat insanları güçlü yapan bu duyguları ne kadar süre hissedebildikleridir (Nietzsche, 2019: 67). Şu hâlde filozofun felsefesinde insanın büyüklüğünü belirleyen şeyin onun *acı*yla yüzleşme kapasitesi olarak ele alındığı anlaşılmaktadır. Böylece *acı*nın geçici olmadığı ancak ona karşı gösterilen sabrın ve direncin, insanın karakterini ve büyüklüğünü şekillendirdiğini söylemek doğru bir yaklaşım olacaktır. Bu bağlamda Nietzsche'nin acı konusunda ileri sürdüğü fikirlerin *logoterapi* bağlamında ele alınarak sistematik bir biçimde yeniden yorumlandığını söylememiz mümkündür.

Nietzsche'nin felsefesinde *üstinsan* mertebesine ulaşabilmenin bir diğer yolu insanın kendi yalnızlığının farkına varmasından geçmektedir. Bundan dolayı onun, tıpkı *acı* mefhumuna vermiş olduğu önemi insan yaşamındaki *yalnızlık* olgusuna da verdiğini görmekteyiz. Zira filozof, ancak yaşamdaki *acı* ve *yalnızlık* olgularının insana kendini aşmasında yardımcı olabilecek unsurlar olduğunu söylemektedir. Ona göre, yaşamda *yalnız* kalan insan o kadar derinden *acı* çekmiştir ki gülmeyi uydurmak zorunda kalmıştır

[39] Bkz. Birinci Bölüm s. 15. "Acının Anlamı."

(Nietzsche, 2010: 82). Onun bu düşüncelerinin *acı* mefhumunu ele alırken karşımıza çıktığını görmekteyiz. Bu bağlamda filozofun bu iki kavramı bağdaştırmaya çalıştığı sonucuna varmaktayız. İnsan yaşamda olgunlaşabilmek gibi bir ülkü barındırıyorsa o halde kendi yalnızlığına dönme erdemini gösterebilmelidir (Nietzsche, 2017: 185). Öte yandan Nietzsche, *yalnızlık* mefhumunu insan için bir sığınak olarak gördüğü gibi söz konusu olgunun insana mutluluk verebileceğini ve ona sevecen bir şekilde hitap edebileceğini vurgulamaktadır. İnsan yaşamındaki *yalnızlık* tüm *varoluş*un sözcük dağarcığına temas edebilecektir. Onun felsefesinde ancak *yalnızlık* sayesinde insanın *varoluş*u *anlam* kazanabilir ve bu *varoluş* kelimelere dökülerek ifade edilebilir (Nietzsche, 2017: 229). Bu bağlamda *yalnızlık* sayesinde *anlam* kazanacak olan insan *varoluşu* kendini aşarak *üstinsan* mertebesine çıkmak için çaba gösterecektir. Nietzsche'nin *üstinsan*a ulaşma yolunda *acı* ve *yalnızlık* mefhumlarına verdiği önem, hem insanın kendi *varoluş*unu aşma çabasında bir zorunluluk olarak görülmekte hem de *logoterapi* kuramında *anlam arayışı*nda temel unsurlar olarak felsefi bir temel kazanmaktadır. Şu hâlde *acı* ve *yalnızlık*, onun felsefesinde bireyi *sürü insanı*ndan ayıran birer *yaşam* zorunluluğu iken, *logoterapi* açısından bireyin *nihai yaşamın anlamı*nı bulma sürecinin önemli deneyimleridir. Bu bağlamda söz konusu mefhumların üzerinde durulduğundan, *sürü insanı*nın ne olduğunu açıklamak gerekmektedir.

Üstinsan yaşamda iyi ve kötü deneyimleri bir arada tecrübe edebildiği ve bunlarla tek başına bir mücadeleye girişme cesaretinde bulunduğundan dolayı Nietzsche'nin felsefesinde insanın *anlam*lı yanını oluşturmaktadır. Öte yandan onun felsefesinde *sürü insanı* olarak tanımlanan bir metafor ise *yaşamın anlamı*nı oluşturan *üstinsan*ın karşıtı bir konumda bulunmaktadır. İoanna Kuçuradi'ye göre, *sürü insanı* için insanla ilgili tüm *değer*ler ve her şey kendisinden önce belirlenmiştir. O, bu insanın yapacağı tek şeyin, kendisinden önce belirlenen şeylere uygun yaşamak ve yaşamda yapıp ettiklerini bu değer yargılarına göre ayarlamak olduğunu söylemektedir (Kuçuradi, 1967: 45). Bu bağlamda *sürü insanı*nın belirlenmiş bir yaşam içerisinde yaşaması ve kendisine dayatılan şeyleri sorgulamadan kabul etmesi onun *yaşamın anlamı*ndan yoksun olduğunu göstermektedir. Öte yandan *sürü insanı*, kendisi için daha önceden yaratılmış ahlaki kurallarda ve belirlenmişlikte yaşamını devam ettirmesi bir problem olarak görmemektedir. Zira bunlar onun için bir tartışma konusu dahi olamazlar, çünkü *sürü insanı*na göre, bunları tartışmak sürünün dışına çıkmaya ve ahlaksız kalmaya neden olacaktır. Böylece onun yaşamında herhangi bir özgürlüğü olmadığını anlamaktayız (Kuçuradi, 1967: 46). Şu hâlde *sürü insanı*nın kendine dayatılan belirlenmişlik içinde yaşamayı kabul etmesi ve bulunduğu

sürünün değerlerini sorgulamayı reddetmesi, onun *yaşamın anlamına ulaşma iradesi*nin önündeki engeller olduğu anlaşılmaktadır. Zira *logoterapi* kuramında *yaşamın anlamı* ancak yaşamda elde edilen *farkındalık* ile bulunması mümkün olandır. Dolayısıyla *sürü insanı*nın kendisi için belirlenmiş koşullarda yaşamını sürdürmesi onun yaşama dair *farkındalık* kazanamamasına yol açacaktır. Böylece söz konusu insan *yaşamın anlamına ulaşma iradesi*ni kendinde göremeyecek, görse bile ancak sürüsünün izin verdiği ölçüde bu *anlam*a ulaşma çabasına girişecektir. Bu durumda da insanın *varoluşsal boşluk*[40] yaşamasına neden olan etmenlerden biri olan geçici *anlam*lara bağlanma durumu kaçınılmaz olacaktır. Böylece Nietzsche'nin felsefesinde *yaşamın anlam*lılığını ve *anlamsız*lığını *üstinsan* ve *sürü insanı* mefhumlarıyla çarpıcı bir şekilde somutlaştırdığını görmüş bulunmaktayız.

Nietzsche'nin felsefesinde *logoterapi*'nin temel ilkesi olan insanın kendi *anlam*ını yaratması önemli bir yerde bulunmaktadır. Ona göre, insanın kendi *anlam*ını yaratma çabası, *acı* ve *yalnızlık* gibi yaşam deneyimleriyle yüzleşmekten geçmektedir. Özellikle felsefesinde sıklıkla vurgulamış olduğu insanın yaşamdaki *anlam*lı yanını oluşturan *üstinsan* mertebesine ulaşabilmesi için çeşitli zorlukların üstesinden gelmesi gerekmektedir. Aksi takdirde insan bu zorluklarla mücadele edebilecek iradeden yoksun olursa yaşamın *anlam*dan yoksun tarafı olan *sürü insanı* kendi kişiliğinde ortaya çıkacaktır. Böylelikle Nietzsche'nin yaşamda *anlam arayışı*nda bulunan insanı felsefesinde çarpıcı bir şekilde incelediği gerçeği karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte insanın özgürlüğü, toplumsal ilişkileri ve bu ilişkilerdeki rolü ve bireyselliği üzerinde derinlemesine bir bakış açısı sunan Erich Fromm'un düşüncelerine bakmak gerekmektedir. Böylece *logoterapi'*nin felsefi temellerinin daha geniş bir perspektifte ele alınması adına Fromm'un düşüncelerinin tartışılması tezimizin ilerlemesi açısından önemli bir girişim olacaktır.

2.3.4. Fromm ve Özgürlüğün Anlamı

Erich Fromm (1900-1980)'un felsefesi derinlemesine incelendiğinde onun *özgürlük* mefhumunu önemli bir kavram olarak tartışmaya sunduğu görülmektedir. Ona göre, *özgürlük*, Fransızların deyimiyle keyfince davranma veya istediğini yapma eylemi (laissez-faire) değildir. Her tür canlı gibi insanın da kendine özgü bir yapısı bulunmakta ve insan bu yapısı gereği kendi gelişimini sürdürmektedir. Dolayısıyla Fromm, *özgürlük*

[40] Bkz. Birinci Bölüm s. 22. "Varoluşsal Boşluk."

olgusunun insanın bu doğal yapısı içinde, yani varoluşunda olan, onun kendi özyapısına uygun biçimde gelişmesi ve evrimleşebilmesini sağlayan bir olgu olduğunu ifade etmiştir (Fromm, 2019a: 108). *Özgürlük* doğamız gereği varoluşumuzun ayrılmaz bir parçası olduğundan dolayı bizlere sağladığı faydalar bulunmaktadır. Örneğin, bağlandığımız tutkularımız, eşyalarımız ve benliğimize olan bağlılığımızdan bizleri kurtaran *özgürlük*, *sevgi* ve *üretici* olmanın ön koşulunu oluşturan önemli bir olgudur.[41] Fromm aynı zamanda bireyin kendisini dış dünyaya bağlayan birtakım simgesel göbek bağları bulunduğunu söylemektedir. O, insanın bu bağlardan kurtulabileceği ölçüde *özgür*, bu bağlardan kurtulamadığı ölçüde de *özgürlük*ten yoksun olacağına dikkat çekmektedir. Filozof, yine de bu bağların insana, ait olma ve köklerinin bir yere bağlı olduğunun *anlamı*nı hissettirmekte olduğunu ifade etmiştir (Fromm, 2019b: 44). Ayrıca onun, felsefesinde *özgürlük* ile insan varoluşunun en baştan beri bir arada bulunduğu ve bunun sonucunda söz konusu iki mefhumun birbirlerinden ayrılmayan iki öge olduğu görüşü hakimdir. (Fromm, 2019b: 50). Şu hâlde filozofun *özgürlük* kavramına oldukça önem vermiş olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Zira ona göre *özgürlük*, insan için her türlü büyümenin en temel koşuludur (Fromm, 2024: 5). Ancak, *özgürlük*, her ne kadar varoluşun ayrılmaz bir parçası olarak *büyüme*, *gelişme*, *sevgi* ve *üretkenlik* için ön koşul olsa da insanda *kaygı* yaratmaktadır. Zira *özgürlük*, insana fayda sağlayabildiği gibi aynı zamanda *sorumluluk* ve belirsizlik getirmektedir. Böylece insan, özgürlüğün getirmiş olduğu *sorumluluk* ve belirsizlik durumlarıyla baş edemediğinde *özgürlükten kaçış* yollarını aramaktadır.

Özgürlükten kaçış, Fromm'un insan doğasını incelerken ortaya atmış olduğu felsefi-psikolojik kuramının adıdır. Kuramı aracılığıyla insanı yalnızca felsefi ve psikolojik boyutlarıyla değil aynı zamanda antropolojik, sosyolojik ve politik boyutlarıyla incelemektedir. Ona göre, insanın *özgürlükten kaçış* için kullandığı birtakım mekanizmalar bulunmaktadır: *Yetkecilik, yıkıcılık* ve *robot uyumluluğu*. Bu mekanizmalardan ilki olan *yetkecilik* mekanizmasında insan bireysel *ben*inin yoksun olduğu gücü elde etmeye ya da yitirmiş olduğu bağlarının yerine geçecek yeni "ikincil bağlar" keşfetmeye çalışmaktadır. Böylece kendi bireysel *ben*inin bağımsızlığından vazgeçmesi ve *ben*ini kendi dışında bir şey veya bir bireyle kaynaştırma eğiliminde

[41] Fromm'un burada insan için vazgeçilmez olan *özgürlük* mefhumunu *sevgi* ve *üretkenlik* üzerinden kavratmaya çalışması *logoterapi* kuramı açısından önemlidir. Zira *yaratıcılık*, *üretkenlik* ve *sevgi* kavramlarının önemle üzerinde durulduğu *logoterapi* kuramında insanın *özgür* bir varlık olduğu ve her daim *özgürlük* arzuladığı sıklıkla dile getirilmektedir.

bulunmaktadır. Bu mekanizma daha çok boyun eğme veya otoriteyi kullanmak isteyen normal ve nevrotik kişiler tarafından ortaya çıkan mazoşist ve sadist isteklerle kendini gösterebilir (Fromm, 2019b: 155). Bireyin bu mekanizmaya başvurmasının nedeni ise kendini olumsuz anlamda *özgür* hissetmesinden kaynaklanmaktadır. Zira insan kendine karşı yabancılaşmış ve düşman olarak algıladığı bir dünya karşısında kendi *ben*iyle yapayalnız kaldığı düşüncesiyle baş başa olduğunu algılamaktadır (Fromm, 2019b: 164). Bu durumun insanda bir *kaygı* yaratması kaçınılmaz olacaktır. Böylece Fromm'un ortaya atmış olduğu, insan davranışlarını, *kaygı*lar ya da diğer bazı dayanılmaz ruhsal etmenlerin neden olduğu isteklerin yönlendirebileceği, düşüncesi karşımıza çıkmaktadır (Fromm, 2019b: 165). Şu hâlde filozofun *yetkecilik* mekanizmasına sebep olan etmen olarak *kaygı* mefhumunu öne sürdüğü görülmektedir. *Kaygı*, *logoterapi* kuramında insan organizması için *yaşamın nihai anlamı*nı keşfetmesinde bir engel durumu olarak ele alınmıştır. Yukarıda tartışılan düşüncelere istinaden, insanın bağlarını kaybederek yeni bağlar aramaya girişmesi, bireysel *ben*inden vazgeçerek kendi *ben*ini bir başkasının *ben*iyle kaynaştırmaya çalışması ve olumsuz bir *özgürlük* hissetmesi sonucu dünyaya yabancılaşması fikirleri May'in *kaygı* kuramıyla örtüşmektedir. May, *kaygı* mefhumunu tartışırken, *kaygı*lı insanlar için içsel kafa karışıklığı yaşadıklarını ve yabancılaşmış olduklarından söz etmektedir. Özellikle *kaygı*lı bireylerin psikolojik uyumlama (oryantasyon) bozuklukları ve *değerler*de kabul edilebilir davranış standartlarında belirsizlikler yaşamaları vb. görüşlerde açıkça Fromm'un etkilerinin olduğunu söylemek doğru olacaktır.[42]

İnsanın *özgürlük*ten kaçmak için başvuracağı bir diğer kaçış mekanizması ise *yıkıcılık*tır. Fromm'a göre, *yıkıcılık*, insanın toplumsal yaşantısındaki kişisel ilişkilerinin gözlendiği takdirde şaşkınlık yaratmaktadır. *Yıkıcılık* genellikle bir *yıkıcılık* olarak farkına varılmayan, çeşitli şekillerle rasyonelleştirilen ve sürekli bir neden uydurulan kaçış mekanizması olarak ifade edilmiştir (Fromm, 2019b: 189-190). Ayrıca o, *yıkıcılık* kaçış mekanizmasını, bireyin kendisiyle kıyaslamak durumunda kaldığı tüm nesneleri yok etme arzusunu amaçladığından dolayı baş başa kaldığı güçsüzlük duygusu sonucu yaşadığını varsaymaktadır. Böylece *yıkıcılık* mekanizmasının insan davranışında önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Ona göre, bu rolün büyüklüğü göz önüne alındığında aslında

[42] Fromm'un *kaygı* ve *yetkecilik* mekanizması bağlamında tartışmış olduğu konu aslında R. May tarafından *ikincil tür kaygı*lar olarak ele alınmıştır. Ayrıca bu *kaygı*nın insan üzerinde ne şekilde tezahür ettiği hem E. Fromm'un *Özgürlükten Kaçış* kuramına hem de R. May'in *kaygı* kuramında örtüşmektedir. Bkz. Birinci Bölüm s. 36. "Rollo May"

yıkıcı eğilimler insanda iki *yıkıcılık* kaynağı daha yaratmaktadır. Bu *yıkıcılık* kaynakları ise *kaygı* ve *yaşamın engellenmesi* olarak belirtilmiştir. İster yaşamsal isterse maddi olsun tüm menfaatlere yöneltilmiş her tehdit insan için birer *kaygı* yaratmaktadır. Böylece insan organizmasının bu türlü *kaygı*lara karşı göstereceği tepkinin *yıkıcılık* olmasının kaçınılmaz bir sonuç olacağı ifade edilmiştir (Fromm, 2019b: 190-191). *Yaşamın engellenmesi* ise yaşamın kendine özgü içsel motivasyonuna ait olan büyüme, dile getirme ve yaşanma eğilimlerinin engellenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu eğilimlerin engellenmesi sonucunda yaşama yöneltilen enerjinin bir parçalanma süreci geçirmesi ve yıkıcılığa sebep olan enerjilere yönlendirilmesi kaçınılmaz olacaktır. Zira insanın yaşama yönelik güdüleri ne ölçüde engellenirse yıkıma yönelik güdüleri o ölçüde güçlenme eğiliminde olacaktır. Buna karşın *yaşam* ne kadar gerçekleştirilirse, *yıkıcılık* etkisi o ölçüde azalma eğilimi gösterecektir. Dolayısıyla Fromm *yıkıcılık* kaçış mekanizmasının yaşanmamış bir *yaşam*ın nihai sonucu olduğunu söylemektedir (Fromm, 2019b: 193). Bu bağlamda *logoterapi* kuramı açısından insanda görülen yıkıcılığın, *yaşamın anlamı*nın yitirilmesi sonucu ortaya çıktığını söylemek gerekmektedir. *Logoterapi* kuramında ancak *anlam*dan yoksun bir *yaşam*, yaşanmamış olarak değerlendirilmektedir. Böylece söz konusu filozofun *yıkıcı* eğilimler ile ortaya koymuş olduğu tartışmanın *logoterapi* kuramında *anlamsızlık* kavramıyla açıklandığını söylemek mümkündür.[43]

İnsanın *sorumluluk* ve belirsizlik altında ezildiği durumlarda *özgürlük*ten kaçmak için başvurduğu son mekanizma *robot uyumluluğu*dur. Bu mekanizma tartışmalara sahne olduğu günden bu yana güncelliğini korumaktadır. *Robot uyumluluğu*, bireyin kendisi olmaktan sıyrıldığı ve içinde bulunduğu kültürel kalıpların kendine sunduğu kişiliği tamamıyla kabul ettiğinde kendisini göstermektedir. Bu kaçış mekanizmasını benimsemiş kişi, yaşamda tıpkı diğerleri gibi ve onların kendisinden beklediği şekilde davranmaktadır. Böylece kişinin *ben* ile dünya arasındaki tutarsızlığı ortadan kalkar, bununla birlikte bilinçli *yalnızlık* ve güçsüzlük duygusu ortadan kalkmış olur. Fromm, *robot uyumluluğu*nun, kişinin kendi bireysel *ben*liğinden vazgeçmesine ve bir robota evrilerek çevresindeki milyonlarca robotla aynı şekle bürünmesine neden olduğunu ifade etmektedir. Çevresindeki robotlarla aynı olan kişi artık yalnız hissetmemekte ve *kaygı* duymamaktadır. Fakat burada ödenen bedelin değeri yüksektir, zira kişi artık kendi *ben*liğini yitirmiştir (Fromm, 2019b: 196). Fromm'un ortaya koymuş olduğu *robot*

[43] Bkz. Birinci Bölüm s. 14. "Anlamsızlık"

uyumluluğu kaçış mekanizması tıpkı Nietzsche'nin tanımlamış olduğu ve insan yaşamının *anlamsız* yanını oluşturan *sürü insanı*yla örtüşmektedir. Nietzsche'nin felsefe literatürüne kazandırmış olduğu *sürü insanı* da tıpkı *robotlaşmış insan* gibi kendi benliğini feda ederek kültürün kendisi için çizmiş olduğu kalıpları sorgulamadan içselleştirerek *yalnızlık*tan kurtulma çabası içerisindedir.

*Yalnızlık*tan kurtulma motivasyonuyla birlikte insanın göstermiş olduğu *robot uyumluluğu* eğilimi onu yalnızca bir gruba dahil etmeye ve o grubun üyeleri gibi olmaya zorlamaz. Ayrıca bu kaçış mekanizması yukarıda bahsedildiği üzere kişinin kendi bireyliğini-*ben*liğini kaybetmesine sebep olmaktadır. Böylece modern toplumda bireyin robotlaşması onun hem çaresizliğini hem de güvensizliğini artırdığını söylemek doğru bir tutum olacaktır. Dolayısıyla birey, kendine güven ve kuşkudan kurtulma olanağı sunan yeni otoritelere, Fromm'un deyimiyle yetkelere, boyun eğmeye hazır bir halde yaşamını sürdürmeye mahkûm olacaktır (Fromm, 2019b: 213). Şu hâlde insanın *yalnızlık*tan kurtulmak adına göstermiş olduğu *robot uyumluluğu*nun aslında bireyi bir otorite figürüne boyun eğmeye hazırlayan süreç olduğu anlaşılmaktadır. İlk olarak yaşamda yalnız kalmamak ve kaybetmiş olduğu bağları yeniden kurabilmek adına kendi *ben*liğinden vazgeçerek çevresindeki robotlar gibi *yaşamın anlamı*ndan kopuk bir şekilde yaşayan yeni robot birey, dahil olduğu robotlar arasında kendini güvende hissedecektir. Artık yaşamında bir *kaygı* ve korku hissetmediği için mutlu olan yeni robotlaşmış birey zamanla kendi *ben*liğinin silikleştiğinin de farkına varamayacaktır. Zira bu süreçte kendi *ben*liğinin oluşmasına yardımcı olan etmenlerden biri olan *yaşamın anlamı*ndan soyutlanmıştır. Bundan dolayı içinde bulunduğu robot sürüsüne uyarak yeni otorite figürlerinin kontrolü altına girmeye hazır bir halde bulunmaktadır. Bu sebeple tartışmış olduğumuz *robot uyumluluğu* mekanizmasının insan organizmasının *anlamsızlık* içeren yanı olduğunu ifade etmemiz gerekmektedir.

Fromm'un *özgürlük* kavramını tartışırken ortaya koymuş olduğu fikirlerinin, *yaşamın anlamı* ve varoluşa bakış açısını derinleştirdiği ve *logoterapi* kuramına önemli bir felsefi temel oluşturduğu sonucuna varmaktayız. Özellikle *özgürlükten kaçış* kuramında tartışmaya sunduğu kavramlarla (*yetkecilik*, *yıkıcılık* ve *robot uyumluluğu*) *özgürlük* mefhumunun yeniden sorgulanmasına olanak sağlamıştır. Ayrıca insanın nasıl *yaşamın anlamı*ndan yoksun ve uyumsuz bir varoluşa sürüklenebileceğini somut örneklerle açıklamıştır. Bu doğrultuda onun *özgürlük* anlayışına dair tartışmaya sunduğu düşünceleri, *logoterapi* kuramının insanın *anlam arayışı*nda etkili olan temel motivasyonlarla örtüştüğünü söylemek doğru olacaktır. Diğer taraftan XX. yüzyıl

filozoflarından Martin Heidegger'in düşüncelerinin *logoterapi* bağlamında irdelenmesi önem arz etmektedir.

2.3.5. Heidegger ve Fenomenoloji

Martin Heidegger (1889-1976), günümüz modern *varoluşçu* düşüncesinin öncüsü sayılmaktadır. İlham verici eseri olan *Varlık ve Zaman*, *varoluşçu* düşünceyi benimseyen birçok filozof, psikiyatrist ve psikoloğa, insanı anlamak için gerek duydukları derin ve kapsamlı temeli kazandırmıştır (May, 2012: 67). Edmund Husserl'in *fenomenoloji* görüşü Heidegger'in insan varoluşunu detaylıca ele almasına metodolojik bir katkı sağlamıştır. Böylece o, hocası Husserl'in açmış olduğu *fenomenoloji* yolundan gitmekte tereddüt etmemiştir. (Cevizci, 2009: 1123). Bu bağlamda hocasının açmış olduğu *fenomenoloji* alanından ilerlemesi ve bu alana yeni yorumlar getirmesi *varoluşçuluk*tan *logoterapi*'ye giden yolda önemli bir mihenk taşı olarak görülmektedir.

Heidegger, *fenomenoloji* geleneği içerisinde yer alan bir filozof olmasına rağmen bu geleneğin içerisindeki diğer filozoflardan ilgileri bakımından ayrılmaktadır. Onun *fenomenolojik* yaklaşım içerisinde ayrı bir tavır takınması ise daha çok *metafiziksel* konulara yoğunlaşmasından kaynaklanmaktadır. Bu doğrultuda teoloji öğrencisi olduğu sıralarda tıpkı Aristoteles gibi, varlığın çok farklı türlerden şeyleri ve farklı *anlam*ları yüklenmesini referans alarak, varlığın temel *anlam*ının ne olduğuyla ilgilenmiştir. Böylece filozof, varlığı bu yöntemle sorgulayarak *fenomenolojik* gelenekteki yerini almış ve felsefede çığır açmıştır. Diğer bir ifadeyle onun *fenomenolojik* anlayışı varlık problemine uygun hale getirmesi, düşüncesinin ve yaklaşımın tamamıyla yeni ve özgün bir hal almasına yardımcı olmuştur (Cevizci, 2009: 1123). Bu sayede filozof mevcut bir yaklaşımı yeni ve özgün düşüncelerle pekiştirerek hem bu yaklaşımın etki alanının çeşitlenerek genişlemesini sağlamış hem de felsefe tarihine damga vurmuştur. Dolayısıyla *fenomenolojik* yaklaşımın etki alanın genişlemesi ve çeşitlenmesi hiç şüphesiz birçok psikoloji kuramına felsefi temel oluşturmuştur. Özellikle *varoluşçuluk*tan *logoterapi*'ye giden yolda *fenomenolojik* yaklaşımın ne olduğunu açıklamak faydalı olacaktır.

Heidegger, *fenomenoloji*nin, öncelikli olarak bir yöntem olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda *fenomenoloji* kavramının, felsefi tartışmaya konu olan nesnelerin içeriksel mahiyetleri yerine, araştırmanın *nasıl*lığını vurgulandığını söylemiştir. Ayrıca o, *fenomenoloji* mefhumunun iki kavramdan oluştuğunu söylemektedir: *fenomen* ve *logos*. Bu iki terim Yunancaya dayanmaktadır: *phainomenia* ve *logos* (Heidegger, 2022: 56). *Fenomenoloji,* esasen *görüngübilim* olarak Türkçeye çevrilse de burada söz konusu

*fenomen*in özgün anlamı üzerinde durmak gerekmektedir. *Fenomenoloji*nin söz konusu ettiği *fenomen*lerin *özsel* bir yapısı bulunmakta ve bu *özsel*in ne olduğunu açıklamak önem arz etmektedir. *Fenomenoloji*, *doğal tavır* adı verilen düşünme biçimlerinden farklı bir şekilde düşünmeye dayanmaktadır. *Doğal tavır*, insanların günlük yaşamdaki tavırlarını içeren zihinsel ve davranışsal örüntüsüdür. Örneğin, günlük hayatta bir masa düşünülecek olursa akla ilk gelen somut olarak işlevi olan bir masa olacaktır. Fakat *fenomenolojik* tavırda somut olarak düşünülen nesneler artık gerçeklikten çıkmış ve "ide"ler olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla nesneler, *doğal tavır*da olduğu gibi değil, bir bilinç *fenomen*i olarak bilincin ortaya çıkardığı nesneler olarak işlenmektedir. Böylece *fenomenoloji*de tartışılan *fenomenler*in bu nedenle *özsel* yapılar taşıdığı sonucuna varılmaktadır. Nesnenin kendisinin bir bilinçsel eylem olarak ortaya çıktığına ve bilincin de kendisine dolaysız, açık seçik bir şekilde verildiğine göre, bahsi geçen nesnelerin *fenomenolojik* bilgisinin de kesin ve açık seçik bilgiler olduğu gerçeği gözler önüne serilmektedir (Tura, 2022: 78). Böylece yukarıda verilen bilgiler ışığında *fenomen* ve *logos* kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşan *fenomenoloji* için *fenomenlerin bilimi* demek doğru bir yaklaşım olacaktır (Heidegger, 2022: 56). Heidegger, *fenomenlerin bilimi* olarak adlandırdığı *fenomenoloji*nin kastettiği anlamı şu şekilde ifade etmiştir: "*Fenomenler*e ilişkin bilim şu demektir: kendi nesnelerini öyle bir tarzda kavramak ki irdelenecek olan her şey doğrudan gösterim ve doğrudan ortaya koyma yoluyla ele alınabilsin." (Heidegger, 2022: 65). Burada söz konusu olan *fenomenoloji*nin, neliği ve mahiyetidir.

Husserl, *fenomenoloji*nin en önemli tezlerinden biri olarak *transandantal* olarak indirgenmiş deneyimi öne sürmüştür. Bir başka deyişle bu süreci *paranteze alma* olarak tanımlamıştır. Ona göre, bu süreç kendisine erişilen saf tecrübenin, nesnelerin kendilerini bilince açımlamaları, göstermeleri ve serimlemelerinden meydana gelmektedir. Bundan dolayı Husserl, *fenomenolojik* yöntemde masa, ağaç, kapı vb. varlık ya da kendiliklerin öğeleri üzerinde odaklanmayı tercih etmiştir. Oysa Heidegger, tek tek varlıkların aksine genel olarak varlığın kendisiyle ilgilenmiştir. Bununla birlikte o, sadece tek tek bireysel varlıklardan ziyade varlığın kendisini de hocasından öğrenmiş olduğu *fenomenolojik görüş* veya *sezgi*ye dayandırdığını ifade etmiştir. Buradan hareketle söz konusu filozofların *fenomenoloji* görüşlerindeki en büyük farklılığın, *fenomenoloji*de araştırılacak ve ele alınacak konunun ne olduğuyla ilgili bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Husserl, *fenomenoloji*nin konusu olarak, bireysel ve saf bilincin varlığı dahil olmak üzere tek tek varlıkları temele alırken, Heidegger, varlığın tümünü temel

almıştır (Cevizci, 2009: 1123-1124). Her iki filozofun varlık mefhumuna yaklaşımlarının söz konusu *logoterapi* kuramı açısından önemli bir felsefi temel barındırdığını söyleyebiliriz. Zira varlıkların tek tek bilgiler ve anlamlar barındırdığını öne süren Husserlci görüşün, Frankl'ın ortaya atmış olduğu *yaşamın anlamı*nın andan ana, saatten saate, günden güne ve kişiden kişiye değişebileceği düşüncesine bir felsefi temel oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca varlığın tümünün bir bilgi ve *anlam* barındırdığını savunan Heideggerci görüş de *logoterapi* kuramına önemli bir felsefi temel kazandırmıştır. Nasıl ki varlığın tek bir bilgisi ve *anlam*ı varsa o halde *yaşamın anlamı* da genel bir *anlam* barındırmaktadır. Yukarıda ele alınan düşüncelere istinaden *logoterapi*'de her şeyin tek tek *anlam*ı olmasına karşın son tahlilde bu *anlam*ların en genel olan *yaşamın anlamı*nın birer yansımaları olduğunu söylemek önem arz etmektedir.

Fenomenolojik yaklaşım içinde Heidegger'i hocası Husserl'den farklılaştıran bir diğer önemli husus söz konusu filozofların insan hakkındaki farklı tutumlarından kaynaklanmaktadır. Bu iki filozof insan üzerinde ayrıntılı incelemelerde bulunarak insan doğasını derinlemesine tartışmışlardır. Ancak Husserl, insanın dünyayı algılama, düşünme, yargılama benzeri edimleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Yani insanın dünya ile arasında kurmuş olduğu ilişkinin zihinsel kutbunu açıklamayı amaçlamıştır. Bu amacının ise onun felsefesinde insanı, esas itibariyle bilen bir varlık olarak ele almasına neden olduğu anlaşılmaktadır. Oysa Heidegger'e göre, insan, bilen bir varlık olmaktan ziyade, yabancı bir dünyada bulunan, dünyadaki kaderiyle meşgul olan ve varlığıyla ilgili *kaygı*lara kapılan bir varlıktır. Bu açıdan yaklaşıldığında ise onun *fenomenoloji*si karşımıza *insanın fenomenolojisi* olarak çıkmaktadır (Cevizci, 2009: 1124). Dolayısıyla onun, insanı dünyada tek başına esas olarak kaderiyle meşgul olan *kaygı*lı bir varlık olarak tanımlaması *logoterapi* kuramı için önemli bir felsefi temel oluşturmaktadır. Zira kendine yabancı olarak algıladığı dünyada tek başına kalarak *kaygı* duyan insan kendi dünyasını yaşanabilir bir hale getirmek için birtakım *anlam*lara tutunma ihtiyacı hissetmektedir. Aslında *anlam*a tutunma ihtiyacı temelde *şimdi-burada-varoluşu* gereği bilmediği bir dünyayla baş başa kaldığı *kaygı*sının yaratmış olduğu gerilimden kaynaklanmaktadır. Frankl, yaşamda bir *anlam*ı gerçekleştirme gerilimi gibi bir miktar *kaygı*nın insan varlığı ve zihnin esenliği için gerekli olduğunu söylemektedir (Frankl, 2021b: 64). Bu bağlamda insanın dünyayı algılama, düşünme, yargılama vb. edimleri üzerine yoğunlaşan Husserlci görüşün, *anlam arayışı*nda insana yardımcı olabilecek temel enstrümanları dile getirdiğini söylemek gerekir. Zira *yaşamın anlamı*nı keşfetme yolunda insanın içinde bulunmuş olduğu dünyada yaşamı algılayış, düşünme ve yargılama şekilleri *logoterapi*

kuramı açısından önem arz etmektedir. Ayrıca yabancısı olduğu dünyada *kaygı* hisseden ve bu *kaygı*nın neden olduğu gerilim sayesinde kaderiyle meşgul olan bir insan profili çizen Heideggerci felsefenin ortaya koymuş olduğu *insanın fenomenolojisi* görüşü karşımıza çıkmaktadır. Bu görüş aslında *logoterapi*'nin ele aldığı, insanın *yaşamın nihai anlamı*na ulaşma çabasına felsefi bir temel oluşturmaktadır. Şu hâlde *insanın fenomenolojisi*nde *gerilim*in, insanı *yaşamın nihai anlamı*nı keşfetmesi adına güdüleyici bir güç olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla *insanın fenomenolojisi* ile *logoterapi* kuramına felsefi minvalde bir temel kazandırıldığı ve yaşamda bir *anlam* arayan insanı derinlemesine inceleme fırsatı sunulduğu anlaşılmaktadır.

Buraya kadar Heidegger'in *fenomenolojik* görüşünü ve bu görüşün *logoterapi* kuramına ne şekilde bir felsefi temel oluşturduğunu ve söz konusu kurama olan katkılarını tartışmış bulunmaktayız. Özellikle Heidegger'in hocası Husserl'den öğrenmiş olduğu *fenomenolojik* yaklaşıma kendine özgü yeni yorumlar getirmesinin *logoterapi* açısından önemli olduğu kanaatine varmaktayız. Ayrıca *fenomenoloji*ye dair farklı görüşler barındıran iki filozofun ortaya koymuş olduğu düşüncelerin *logoterapi* kuramında ne şekilde tezahür ettiği konularına açıklık getirilmesi amaçlanmıştır. Heidegger'in varlığı bütüncül bir şekilde ele alması ve insanı dünyada yalnız başına kalmış *kaygı*lı bir varlık olarak tanımlaması yukarıda tartışılmıştır. Bu *kaygı* sonucu *gerilim* yaşayan insanın nihai anlamda bir *anlam arayışı*na yönelmesi fikrinin *logoterapi* kuramına felsefi bir katkı sağladığını söylememiz mümkündür. Husserl'in ise tek tek nesnelerin bilgi ve anlamlarına yönelik *fenomenolojik* görüşü, Heidegger'in insanın dünyada *varoluşsal kaygısı* ve *kaygı*nın insanı yönlendireceği *anlam arayışı logoterapi*'nin özünü oluşturan *anlam istemi*ne derinlemesine bir bakış açısı sunmuştur. Ancak *varoluşsal anlam arayışı*nın bir diğer önemli boyutunu ise modern insanın karşı karşıya bulunduğu *anlamsızlık* sorunu oluşturmaktadır. Bu doğrultuda Fransız filozof Albert Camus ve felsefesinde insanın yaşamdaki *anlamsızlık*la yüzleşmesini konu edindiği *absürdizm*i açıklamak gerekmektedir

2.3.6. Camus ve Absürd Felsefe

Varoluşçu felsefenin en önemli filozoflarından biri olan Albert Camus (1913-1960), meslekten felsefeci olmamış ve teorik düzeydeki bilgilere pek fazla ilgi göstermemiştir. O, daha çok *anlamsızlık* ve *absürd*ün tehdidi altında bulunan insanın hayatına *anlam* katabilmek adına önemli bir mücadele vererek felsefe tarihindeki yerini almıştır (Cevizci, 2009: 1169). Camus, felsefesinde insanın yaşamındaki *absürd*le yüzleşmesinin sembolü

olarak Sisifos adlı mitolojik bir kahramandan faydalanmıştır. Sisifos, tanrılara karşı suç işleyen ve onlarla boy ölçüşmeye kalkıştığından ötürü ceza çekmesi adına ölüler ülkesine gönderilmiş bir kahramandır. Çünkü Sisifos, tanrıları hem hafife almış hem de onların gizlerini açığa çıkarmıştır (Koç, 2016: 15). Tanrılar, Sisifos'u bir kayayı durmadan dağın tepesine çıkarmaya mahkûm etmişlerdir. Sisifos, kayayı dağın tepesine kadar getirecek ve kaya tepeye geldiğinde ise kendi ağırlığını salarak onu yeniden en aşağı düşürecekti. Böylece tanrılar ona yararsız ve umutsuz çabadan daha büyük bir ceza veremeyeceklerini düşünmüşlerdi (Camus, 2024: 137). Bu bağlamda Camus insanın dünyadaki boşa çabasını bu metaforla bağdaştırarak, yaşamın bir *anlamsızlık* barındırdığı görüşünün hâkim olduğu *absürd* felsefesinin temellerini atmıştır.

Absürd felsefe veya *absürdizm* olarak adlandırdığı felsefesinde Camus, insanın yaşadığı dünyasının hem ona hem de özlemlerine karşı kayıtsız olduğunu vurgulamaktadır. Onun üzerinde durmuş olduğu bu *absürd* durumu ise, insanın mutlu olmak adına mutluluk istemi ile hareket etmesine karşın dünyanın akıl dışı bir sessizlik barındırmasından kaynaklanmaktadır. Böylece *saçmalık* olarak adlandırdığı *absürdizm*i bireyin dünyanın sessizliğine karşı giriştiği mücadele olarak ifade etmektedir (Cevizci, 2009: 1169). İnsanın aramış olduğu mutluluğa dünyanın sessiz kaldığı görüşü aslında buranın anlamsız bir yer olduğuna işaret etmektedir. Böylece dünyada bir mutluluk ve *anlam* aramanın söz konusu filozofun felsefesinde neden *absürd* olarak işlendiği anlaşılmaktadır. "O halde yaşamın anlamsızlığına karşı insan ne yapmalıdır?" sorusu karşımıza çıkmaktadır. Camus, bu soruyu ele alırken tekrardan bizi *absürd* felsefeye yönlendirmektedir. Fakat bu sefer yaşamın anlamsız olduğu düşüncesiyle baş başa kalmış insanı *uyumsuz* olarak nitelemektedir. Aynı zamanda filozof, *uyumsuz*u tartışırken felsefe için gerçekten önemli olabilecek tek bir sorunun var olduğunu söylemektedir: intihar. Bu sorun ona göre, o kadar önemlidir ki yaşamın yaşanmaya değip değmediğini konusunda bir yargıya varmanın, felsefenin temel sorularından biri olduğunu söylemektedir (Camus, 2024: 21). O, yaşamın yaşanmaya değer olup olmadığını sorgularken aslında anlamsız görünen dünyada insanın tek başınalığına dikkat çekmektedir. Öyle ki bu sorunu felsefenin temeline oturtması ve intiharı tek gerçek sorun olarak tartışmış olması bu görüşü destekler mahiyettedir. Zira insan dünyanın anlamsızlığı, boşluğu ve saçmalığı düşüncelerine kapılarak bir başına kaldığını hissettiğinde intihar fikrini zihnine getirebilmektedir. Bundan dolayı Camus insanın ivedilikle yanıtlaması gereken sorunun *yaşamın anlamının* ne olduğunu sorusu olduğunu söylemiştir (Camus, 2024: 22). Bu bağlamda insan, dünyanın anlamsızlığı, boşluğu ve saçmalığından önce *yaşamın*

*anlamı*nın ne olduğunu sorgulamayı amaç haline getirdiği takdirde yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilecektir.

İnsan, yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek ve anlamsız olarak gördüğü dünyada bir *anlam*a tutunabilme motivasyonu ile *şimdi-burada-varoluş*unu kuşatmış olan *saçma* duygusunun farkındalığına erişmek istemektedir. Camus'ye göre, *saçmanın* farkına varılabilmesi için dört ayrı insani durum bulunmaktadır. Bunlardan ilkine, insanların çoğunluğunun modern kitle toplumunun amaçlarına paralel olarak sürdürdükleri hayatın mekanikliği ve tekdüzeliği sebep olmaktadır. Zira bu sayede insanlar *varoluş*larının değerini ve amacını sorgulamaya başlarlar (Cevizci, 2009: 1170). Camus, söz konusu varoluşsal sorgulamayı *Yabancı* adlı eserinde *Mersault* karakteri üzerinden çarpıcı bir şekilde ifade etmektedir. Mersault'ya göre, insanın hayatı hiçbir zaman değişmemektedir ve aşağı yukarı tüm hayatlar birbirlerine benzemektedir (Camus, 2023: 44). *Saçma* duygusunu çağrıştıran ikinci temel unsur ise zamanın sürekli olarak geçmekte olduğunun deneyimlenmesidir. Böylece insan, zamanın tinsel anlamda öldürücü bir süreç olduğunu hissedecektir. Zamanın yavaş yavaş aktığının bilinciyle birlikte insan hem geleceği değiştiremeyeceğine hem de kendisini zamanın bir esiri veya malı olduğuna inandırmaktadır (Cevizci, 2009: 1171). Bu bağlamda *saçma* duygusunun insanı yaşamı sorgulamasında güdülendirici bir duygu olduğu anlaşılmaktadır. Söz konusu duygunun farkındalığına erişmek için insan hem kendi varoluşunu hem de dünyadaki yerini anlamlandırmaya çalışarak daha derin konuları gündeme getirmektedir.

Camus, *saçma* duygusuna yol açan başka bir unsuru varoluşçu felsefe açısından önemli bir konu üzerinden açıklamaya çalışmıştır. Ona göre, insanların *saçma* hissisine kapılmasına neden olan ise, büyük bir çoğunluğun farklı ölçülerde duyumsadığı, yabancı bir dünyada bir başına kalmışlık hissidir. Dünyanın yabancılığını ve sıkışmışlığını derinlemesine hisseden insan, bir yandan dünyanın kendisine düşman olduğu fikrine kapılmaktadır. Böylece insan *ölüm* mefhumunu gündeme getirerek, dünyanın kendisini *ölüm*lü olduğundan ötürü küçümsediği duygusuyla baş başa kalmaktadır (Cevizci, 2009: 1171). Bu sayede insan dünyada bir başına kalmışlık duygusuna kapılarak, *logoterapi* kuramında sıklıkla vurgulanan, *anlamsızlık* hissi yaşamaktadır. Böylece *anlamsızlık* hissine *varoluşsal boşluk* duygusunun eşlik etmesiyle birlikte dünyanın ve yaşamın *saçma*lığı düşüncesi *varoluş*un en derinlerine nüfuz edecektir. Dolayısıyla filozof, insanın yaşamdaki serüvenin bir *saçma*lık barındırdığını ve mutlak son olan *ölüm*ün kuşatıcılığını sarsıcı bir şekilde ifade etmiştir. Şu hâlde *saçma* fikrinin farkına varılmasında *ölüm*ün önemli bir yeri olduğu anlaşılmaktadır.

Ölüm, yalnızca *saçma* duygusuna yol açmakla kalmamaktadır. Zira *ölüm* ve ona dair olan düşünceler *saçma*nın en temel kaynağını oluşturmaktadır. Camus'ye göre, *ölüm*ün kendisinden başka bir alınyazısı bulunmamaktadır. Ayrıca o, *ölüm*ün, biricik gerçek ve kaderin insanı götüreceği son durak olduğunu söylemektedir. Dolayısıyla *ölüm*, insanın yalnızca hayatın yararsız ve beyhude olduğuna dair inancını pekiştirmektedir (Cevizci, 2009: 1171-1172). Camus, *ölüm*ün insanda yaratmış olduğu duyguyu Mersault karakteriyle birlikte çarpıcı bir şekilde ifade etmiştir. Mersault için bir kişi eninde sonunda öleceğine göre, bugün veya yirmi yıl sonra ölmesi arasında bir fark yoktur. Bununla birlikte *Yabancı*'da okuyucuya şu şekilde seslenmektedir: "Ama herkesin bildiği gibi, hayat yaşamaya değmez" (Camus, 2023: 102-103). Buna göre, *ölüm* her ne kadar mutlak bir son olsa da insanın yaşamında sorgulanmaya değer bir olgu olduğu görülmektedir. Fakat insanların çoğu *ölüm*ün dehşeti karşısında onu sorgulamak ve anlamlandırmak yerine bu olguyu bastırma yoluyla kabullenmeye çalışırlar. Bu insanlar için *ölüm* bir son olmaktan başka bir *anlam* ifade etmemektedir. Oysa yaşayanlar arasında kendinin ve bir başkasının *ölüm*üne *anlam* yükleyebilen tek varlığın insan olduğu aşikardır. Dolayısıyla onun *ölüm*ü anlamlandırma tavrı *logoterapi*'de yaşamın ölüme rağmen *anlam*lı olduğu ve *ölüm* varsa o halde *yaşamın anlamı*ndan bahsetmenin olanaksız olacağı düşüncelerini birlikte sorgulattığı sonucuna varmaktayız. O halde karşımıza şu soru çıkmaktadır: "Yaşam, yaşanmaya değmeyen bir olgu mudur?" Camus'ye göre, insanın kendini sarıp sarmalayan *absürd*e rağmen yaşaması, yaşamına devam edebilmesi önemlidir. Nitekim o, canlı olmasını bilen için çok uzun günler silsilesinin olduğunu ancak ölümden sonra geleceklerin ise önemli olmadığını söylemektedir (Camus, 2024: 86). Bu bağlamda *ölüm*ün insanın kendi yaşamını ve varoluşunu sorgulamasında önemli bir etmen olduğu anlaşılmaktadır. İnsan, *ölüm* karşısındaki çaresizliğinin farkına varmasıyla dünyanın *saçma* bir yer olduğunu düşünmektedir. Böylece söz konusu mefhumun *logoterapi* kuramını da ilgilendiren, "*yaşamın anlamı* ve *değeri* nedir?" "Yaşam *ölüm*e rağmen anlamlı mıdır?" gibi sorularla insanın varoluşunu ve dünyadaki yerini sorgulatması muhtemeldir. Bu bağlamda Camus'nün *absürd* felsefesiyle insanın kendisine sessiz olan dünyaya karşı *yaşamın anlamı*na ulaşma konusunda verdiği mücadeleye derinlemesine bir bakış açısı sunduğu anlaşılmaktadır. Onun ortaya atmış olduğu söz konusu felsefi yaklaşımını *logoterapi* kuramı açısından tartışmış bulunmaktayız. Buradan hareketle *logoterapi* kuramının günümüz için taşıdığı önemi tartışmak çalışmamızın ilerlemesi açısından faydalı olacaktır.

3. LOGOTERAPİ'NİN GÜNÜMÜZ İÇİN ÖNEMİ

Çalışmamızın buraya kadar olan kısmında *logoterapi* kuramının felsefi temelleri irdelenmiştir. Böylece söz konusu kuramda *insanın anlam arayışı*nın hangi felsefi temeller üzerine inşa edildiği tartışılmıştır. Bu bağlamda Stoacılar insanın ancak doğaya uygun bir yaşam sürerek *yaşamın anlam* ve *değeri*ne ulaşabileceklerini söylemişlerdir. Spinoza *yaşamın anlamı*na ulaşma yolunda insanın hem tabiata uygun yaşam sürmesi hem de amaçlı davranışlarda bulunmasının önemi üzerinde durmuştur. Varoluşçu filozoflar ise *insanın anlam arayışı*nı *acı*, *anlamsızlık*, *ölüm*, *özgürlük*, *seçim* ve *sorumluluk* gibi kavramlar ışığında daha derinlemesine incelemişlerdir. Onların bu tutumunun *logoterapi*'nin *anlam* merkezli yaklaşımına bir temel sunduğunu ifade etmek gerekmektedir. Böylece *logoterapi*'nin geniş ölçüde felsefeden etkilendiği görülmektedir. Şimdi ise bu kadar önemli olan *logoterapi* yaklaşımının günümüz için öneminden bahsetmek gerekir. Bu konuda da günümüzde anlam arayışı ve varoluşsal boşlukla mücadeleyi ele alalım.

3.1. Günümüzde Anlam Arayışı

Logoterapi kuramının insanın *anlam arayışı*nı ve bu arayışta nelere yöneldiğini merkeze alan felsefi yanı ağır basan bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu söylemiştik. Günümüzde modern öznenin bir *anlamsızlık*[44] krizine sürüklendiğini belirtmek gerekir. Kimi birey bu krizle mücadelesini sürdürmeye devam ederken kimi ise bu krizle baş başa kaldığından habersiz bir şekilde yaşamına devam etmektedir. Modern öznenin söz konusu krizle karşı karşıya kalmasını sağlayan birçok etmen vardır. Sanayi toplumunun her yerde açıkça hissedilir oluşunu mevcut nedenlerden biri olarak görmekteyiz. Sanayi toplumu günümüzde kendisini reklamlar üzerinden sunmaktadır. Richard Sennett'a göre, sanayi reklamcılığı imgeyi ön plana çıkararak hem üretim tarzını hem de insan karakterinin evrenselliğine duyulan inancı saptırmaktadır (Sennett, 2013: 197). Sanayi toplumu yalnızca insanın tüm ihtiyaçlarını karşılama endişesiyle, tüketim toplumu şeklinde olsa dahi, ilk etapta bireyin ihtiyaçlarına en iyi şekilde cevap verebilmek adına yeni ihtiyaçlar yaratmaktan çekinmemektedir. Ne yazık ki yaratılan bu ihtiyaçların birey için bir *anlam*ı bulunmamaktadır. Nitekim söz konusu ihtiyaçlar yaratma süreciyle birlikte tüm insani gereksinimlerin en insancılı ve temeli olan *anlam ihtiyacı*nda büyük bir hayal kırıklığı yaşatılmaktadır (Frankl, 2020b: 158-159). Ancak günümüz öznesinin kendisi için bir

[44] Bkz. Birinci Bölüm s. 14. "Anlamsızlık"

anlam ifade etmeyen, içi boş olan yapay ihtiyaçlara ulaşmak adına çabaladığı aşikardır. Bu çabası onu *anlama ulaşma iradesi*nden uzaklaştırmakta ve *anlamsızlık* olgusuyla karşı karşıya getirmektedir. Aynı zamanda sanayi toplumuyla birlikte günümüzde yaşanan bilgi ve teknolojik ilerlemelerin modern özne için bir risk oluşturduğunu söylememiz gerekir. Zira bu ilerlemeler insan için doğal görünen her şeyin zamanla birer yapaylık halini almasına neden olmuştur. Söz konusu durum önceden doğal görünen şeylerin birer birer *kaygı* nesnesine dönüşmesine olanak sağlamıştır (Sayar, 2023: 122). Bu bağlamda günümüz öznesinin maruz kaldığı çevresel uyarıcılar sayesinde bir *kaygı* çağında yaşadığını söyleyebiliriz. Nitekim bu çağda yaşanan hızlı değişimlerin bireyin en insancıl arzusu olan *anlam istemi*nin engellenmesine sebep olduğunu ifade etmek gerekmektedir. Çünkü bu hızlı değişim bireye ulaşılabileceğini sandığı anlamsız metalar yaratarak onun oyalanmasını sağlamaktadır. *Logoterapi*'ye göre bu durum *anlam istemi*nin engellenmesine yol açmaktadır. Bununla birlikte *anlama ulaşma iradesi*nden yoksun kalacak olan bireyin köklerine ve benliğine yabancılaşması kaçınılmaz olacaktır. Bundan dolayı *anlam ihtiyacı*nın geri plana itildiği endüstri toplumlarında bireyin zamanla yaşamış olduğu dünyaya yabancılaşması mümkün görülmektedir.

İnsanın her şeye yabancılaşarak yaşamını sürdürmeye çalışması onu *yaşamın anlamı*ndan arınmış ve amaçsız bir birey haline dönüştürecektir. Böylece *kaygı* duygusu belirgin hale gelecek ve benliğin tüm olumlu fonksiyonlarının aksamasına neden olacaktır. May, *kaygı* hissinin, biz insanları benliğimizin özünden vurduğunu söylemektedir. *Kaygı* aynı zamanda birey olarak varlığımızın tehdit altına girdiğini hissetmemize yarayan bir duygudur (May, 2023a: 42).[45] May'in XX. yüzyılda gözlemlediği *kaygı* olgusu XXI. yüzyılda artarak devam etmektedir. *Logoterapi* kuramında bireyin *kaygı*lı dönemlerde *yaşamın anlamı*ndan kopuk bir hayat sürebileceği görüşü vurgulanmaktadır. Bununla birlikte *yaşamın anlamı*ndan kopmuş olan bireylerin *anlamsızlık*la karşı karşıya kalabilecekleri de ifade edilmiştir. Her ne kadar *anlamsızlık* hissiyatı derinden hissedilse bile insan yine tüm olanların bir *anlam*ı olmalı *endişe*sini beraberinde getirmektedir. Böylece *anlamsızlık* hissiyle yaşayan bireyin tüm bunların bir *anlamı* var fakat ben bu *anlam*ı bulmakta zorlanıyorum düşüncesini dile getirmesi mümkün görülmektedir (Canan, 2024: 47). Bu bağlamda bireyin söz konusu durumda yaşamını sarmış olan *anlamsızlık* duygusuyla baş edebilmesi adına *logoterapi*'nin rehberliğine ihtiyaç duyduğu anlaşılmaktadır.

---

[45] Bkz. Birinci Bölüm s. 36. "Rollo May"

Logoterapi'nin rehberliğine olan ihtiyacın günümüzde gözlenebilir bir şekilde arttığını söylememiz gerekmektedir. Zira geçmişte savaşların ve yıkıntıların yol açmış olduğu çaresizlik durumları günümüzde sadece bunlarla sınırlı kalmamıştır. Günümüzde bireyin çaresizlik hissetmesine neden olan yaşantıların çeşitlendiği ve çoğaldığı görülmektedir. Bunun elbette temel sebepleri bulunmaktadır. Artan üretim çağında endüstri, bireyleri tıpkı nesneler gibi metalaştırmıştır. Bilim ise söz konusu metalaştırma faaliyetine bir meşruiyet kazandırması adına endüstri tarafından araç haline getirilmiştir. Böylece modern bilim ve endüstri bir olup insanı makineleştirmeye çalışmıştır. Bu durum zamanla insanın yalnızca teknik işlevler üzerinden değerlendirilen bir nesne olarak ele alınmasını sağlamıştır. Böylece birey insani özelliklerinden sıyrılarak *anlam*dan yoksun, metalaşmış bir varlık haline getirilme tehlikesiyle karşı karşıya bırakılmıştır (May, 2012: 19-20). Bu tehlike ise çağımızda *nihai anlama ulaşma iradesi*nden yoksun bireylerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu iradeden yoksun günümüz öznesi kendini meşgul etmek adına birtakım eylemlerde bulunmaktadır. Söz konusu eylemler günümüzde kendini doğadan kopuş, yalnızlaşma, bağımlılıklar (teknoloji, madde, kumar vb.), *anlam*dan kopuş gibi maskelerle göstermektedir. *Biyolojik evrim* süreci boyunca insan bir doğa varlığıyken zamanla doğadan uzaklaşma eğilimleri göstermiştir. Bunun ortaya çıkmasındaki en büyük sebeplerden birinin *kültürel evrim* olduğunu ifade etmek gerekir. *Kültürel evrim* sonucu yeni bir şeyler üretmeye başlayan insan zamanla kendini doğanın üstüne çıkararak ona egemen olmaya çalışmıştır. Yeşilçayır, insanın doğadan türetip geliştirdiği ürünler (kültür, teknik vs.) sayesinde zamanla doğanın önüne geçtiğini ifade etmektedir (Yeşilçayır, 2024: 23). Özellikle çağımızda ise liberal kapitalizm akımına bağlı olarak doğaya karşı amansız bir mücadeleye girişildiği görülmektedir. Bu akım dünyayı sömürülecek yanı bulunan bir makine gibi görmekte ve doğallıktan yoksun kabul etmektedir. Aynı zamanda doğanın tahribatını meşrulaştıran bilimsel bir gerekçe temin etmektedir (Bıçkı, 2001: 35).[46] Bu bilimsel meşruiyetle birlikte insanlar doğanın önüne geçme adına onu sömürmekten ve ihtiyaçları dışında kullanmaktan kaçınmamışlardır. Doğanın önüne geçiş zamanla insana olduğu yeri ve bulunduğu dünyasını unutturmuştur.[47] İnsanın yaşamını kolaylaştırabilmek adına giriştiği doğaya egemen olma

[46] İnsanın doğayı sömürerek tahrip etmesinin ondaki yıkıcı eğilimlerin bir yansıması olduğu düşünülmektedir. İnsanda yıkıcılık ve yıkıcılığın kökenleri çalışmamızın ikinci bölümünde bulunan "Fromm ve Özgürlüğün Anlamı" başlığı altında derinlemesine tartışılmıştır. Bkz. s. 76.

[47] Bireyin *yaşamın anlam ve değeri*ne yönelik girişeceği eylemlerde doğaya uygun yaşaması ve doğanın rehberliğine kendini adamasının önemi çalışmamızın ikinci bölümünde bulunan "Stoacılık ve Yaşamın Anlamı" bölümünde derinlemesine tartışılmıştır. Bkz. s. 48.

sürecinin onun daha dar kalıplara hapsolmasına sebep olmuştur. Bu dar kalıplar ise zamanla insanı doğadan uzaklaştırdığı gibi kendinden olandan da uzaklaştırmıştır.[48] Bu uzaklaşma durumu *logoterapi* kuramında *yalıtılmışlık*[49] veya *yalnızlık* olarak işlenmiştir.

Küreselleşen dünya sonucu hızla değişen yaşam koşulları ve kentleşme gibi süreçler beraberinde birçok problemi getirmiştir. *Yalnızlık* ise *g*ünümüzde insanları bunaltan ve onların tedirgin olmasına sebep olan problemlerden biri olarak ele alınmıştır. İnsanları psikolojik olarak olumsuz yönde etkileyen *yalnızlık* aynı zamanda toplumdan kopuşa neden olmaktadır (Mert ve Özdemir, 2018: 90). Çünkü *yalnızlık* insan yaşamının özünü oluşturan sosyal ilişkiler ağında önemli niteliksel ve niceliksel eksikliklerin sonucunda ortaya çıkmaktadır (Demir, 1989: 14). Sennet ise kamusal alanın çöküşü düşüncesinden hareketle modern bireylerin mahrem ilişkilere ve yalnızlığa yönelmelerini, *anlam* kaybına yol açan bir süreç olarak değerlendirmektedir (Sennett, 2013: 27). Bu düşüncelere karşılık *logoterapi*, *yalnızlık* yaşantısının sadece olumsuz yanı üzerinde durmamaktadır. Söz konusu kurama göre *yalnızlık* aşırı bir şekilde *yalıtılmışlık* hali aldığında insanın *anlam arayışı*nı sekteye uğratacaktır. Aynı zamanda bu kuramda bireyin *anlam*a ulaşabilmesi adına farkında olduğu olumlu bir *yalnızlık* yaşantısının gerekli olduğu vurgulanmaktadır. *Yalnızlığın anlamı*nın ancak topluluk içinde fark edilebileceğini vurgulayan Frankl, yalnızlığın değerinin topluma muhtaç olduğunu söylemektedir. Bununla birlikte içinde bulunulan toplum da *anlama ulaşma iradesi* göstermek istiyorsa bunu kendisini oluşturan bireylerin bireyselliği olmadan yapamayacaktır (Frankl, 2022: 117-118). Böylece *logoterapi* kuramının *yalnızlık* yaşantısına sadece olumsuz yönüyle yaklaşmadığı anlaşılmaktadır. Özellikle hem bireyin hem de toplumun *anlama ulaşma iradesi* gösterebilmeleri adına bu yaşantının farkındalığına erişmelerinin gerekli olduğu sonucuna varmaktayız. Bu farkındalığı sağlayacak olan ise *logoterapi*'nin rehberliği olduğunu söyleyebiliriz.

Modern öznesinin *anlama ulaşma iradesini* engelleyen bir diğer etmenin bağımlılık olduğu düşünülmektedir. Günümüz endüstri toplumlarında artan üretim ve tüketim alışkanlıkları sonucunda bireylerin varoluşsal ihtiyaçlarının geri plana itildiğini söylemek mümkündür. Bunun sonucunda evrensel bir olguya dönüşen *anlamsızlık* krizi ortaya çıkmıştır. Bu krizin neticesinde geleceksizlik düşüncesine kapılan bireyler birtakım

[48] İnsanın doğaya egemen olmak adına kendine biçmiş olduğu üstünlük duygusu onun zamanla doğayı ihtiyacına göre kullanamamasına neden olmuştur. Bunun sonucunda insanın hem kendisiyle hem de doğayla olan uyumu bozulmuştur.

[49] Bkz. Birinci Bölüm s. 24. "Varoluşsal Yalıtım"

maddelere bağımlılık gösterme eğiliminde olmuşlardır. *Logoterapi* kuramına göre, madde bağımlılığının temelinde *anlamsızlık* duygusu yatmaktadır. Bu duygu yaşamın idame ettirilebilmesine karşın birçok şeye sahip olan bireylerin uğruna yaşayabilecekleri bir şeyin olmadığına inandıklarında orya çıktığı ifade edilmektedir. Nitekim bu durum söz konusu kuramda insanın araçlara sahip fakat amaçları olmadığı fikriyle ele alınmıştır (Frankl, 2020a: 152). Şu hâlde insanın yaşamında *anlam*ın ve amacın önemli olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle günümüzde *anlam ve* amaçtan[50] yoksun yaşamlarda başvurulan bağımlılık yaratan maddelerin kullanımına yönelik artışın dünyanın nasıl bir *anlamsızlık* kriziyle karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Bu durumun yaşamın her anının *anlam* barındırabileceğini vurgulayan iyimser bir yaklaşım olan *logoterapi*'nin günümüzde yeniden sorgulanmasına neden olduğunu söyleyebiliriz.

Günümüz modern öznesinin yalnızca uyarıcı maddelere bağımlılık gösterdiği düşünülmemelidir. Artan insan etkileşimleri ve her şeye hızlı ulaşabilme sayesinde teknoloji ve kumara olan bağımlılıklarda ciddi bir artışın olduğunu söyleyebiliriz. Gelişen teknolojiye bağlı olarak ekran ve sosyal medya (sanal) bağımlılığı gibi bağımlılıkların ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Sanal bağımlılık, dijital teknolojinin aşırı kullanılması sonucu ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık sonucunda bireyler diğer işlevleri yerine dijital dünya ile daha fazla meşgul olabilmektedir (Talipoğlu, 2023: 108). Bu durum gerçek ve dijital dünya arasındaki sınırların belirsizleşmesine yol açmaktadır. Buna bağlı olarak kimi bireyler dijital dünyanın oluşturduğu sanal gerçekliğe kapılarak *anlam iradesi*nden yoksun bir yaşam sürdürmektedirler. *Logoterapi*'nin insan görüşüne göre gerçek dünya algısından koparak yapay bir dünyada yaşadığı hissine kapılan birey için bu olumsuz bir durum olarak değerlendirilmektedir. Zira gerçek dünya algısından sıyrılmış olan öznenin aynı zamanda *anlama ulaşma iradesi*nden de sıyrılma eğilimi göstereceğini söylemek gerekir.

Diğer bir taraftan gelişen bilim ve teknolojinin insan yaşamını kolaylaştırdığı kadar birçok psikolojik rahatsızlığın gün yüzüne çıkmasına olanak sağladığı fark edilmektedir.

[50] *Logoterapi* kuramı açısından insanın amaçlı eylemlerde bulunarak yaşamını sürdürmesi önemli görülmektedir. Aynı zamanda XVII. Yüzyılın önemli filozoflarından biri olan Spinoza'nın amaçlı davranışları felsefesinde işlediği bilinmektedir. Filozofun bu konudaki düşüncelerinin sonraları *logoterapi* kuramına felsefi bir temel kazandırdığını söylemek mümkündür. Bkz. İkinci Bölüm s. 59. "Spinoza"

Özellikle kumar bağımlılığının[51] beynin dopamin[52] sistemini etkilediği bilinmektedir. Dopamin etkisi, beynin öğrenme mekanizmalarında kör noktalar oluşturmaktadır. Bu kör noktalar, kumar davranışının öğrenildiğine yönelik bir algının oluşmasına neden olduğu için birey sürekli risk alır. Söz konusu durum kumar bağımlılığı denilen sürecin genel bir tanımlamasıdır. Ayrıca kumarın bireye zevk vermesinin önemli nedenlerinden birinin çok az çaba sarf edilerek birçok şeyin kazanılabileceğine dair inanç olduğu vurgulanmaktadır (İncekara ve Taş, 2022: 465). Bunun ise yalnızca bir yanılsamadan ibaret olduğunu söylemek mümkündür. Günümüz endüstri toplumu modern özne için sürekli içi boş ihtiyaç duyacağı metalar yaratarak bunları çekici hale getirmeye çalışmaktadır. Bu metalara kolay yoldan ulaşmaya çalışan özne ise farkında olmadan kendi varoluşunu tehlikeye sokabilecek bağımlılık yaratan eylemlerde bulunabilmektedir. Bu tarz eylemlerin onun *anlam iradesi*nden yoksun bir şekilde *yaşamın anlamı*ndan kopuk bir hayat sürmesine neden olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda günümüzde *logoterapi* ve psikiyatriye ciddi bir görevin düştüğünü söylemek gerekmektedir. Söz gelimi görev ise değerlerin git gide aşındığı çağımızda insanı *anlam* bulma yeteneğiyle donatmayı ödev olarak görmektir (Frankl, 2021b: 14). Böylece insanlar *logoterapi* rehberliğinde hem davranışlarını hem de dünyayı deneyimleme şekilleri aracılığıyla yaşamlarını nasıl anlamlandırdıklarını keşfedeceklerdir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2023: 163). Bu bağlamda söz konusu kuramın rehberliği sayesinde bireyler *yaşamın anlamı*nı keşfedebilmek adına yaşama tüm fonksiyonlarıyla katılabilme cesareti gösterebileceklerdir. *Logoterapi* bireye *yaşamın anlamı*nı keşfetme yolunda yardımcı olabileceği gibi aynı zamanda varoluşu için bir tehdit olan *varoluşsal boşluk*la mücadelesinde yardımcı olmayı amaç edinmiş bir yaklaşımdır.

3.2. Varoluşsal Boşlukla Mücadele

Günümüzde insanlar yaşamlarında herhangi bir *anlam* bulma konusunda hayal kırıklığına uğradıkları ve yaşamlarından şüphe ettikleri için umutsuzluğa kapılarak psikiyatristlere başvurmaktadırlar. *Logoterapi* kuramında bu durum *varoluşsal hayal*

[51] Günümüzde kumar bağımlılığının her yaştan birey için potansiyel bir tehdit olduğunu söylemek doğru olacaktır. Çünkü bilimsel ve teknolojik gelişmelere paralel olarak kumar oyunlarına erişimin kolaylaştığını söylemek gerekir. Bu erişim kolaylığının sebebi ise kumarın kapalı mekanlardaki sınırlarını aşarak artık teknolojik aygıtların içine yazılımlar aracılığıyla yüklenmesidir. Bu sayede kumara emek vermeden ulaşmak bireyler için çekici bir hale gelmiştir.

[52] Dopamin, keyif ve mutluluk hissi ile ilişkilendirilen bir nörotransmiterdir. Bu nörotransmiterin özellikle bağımlılıklarla ilgisi bulunmaktadır. Bağımlılık, bir madde veya davranışın beyinde bulunan ödül sistemini uyarması sonucu dopamin salınımın artışıyla başlamaktadır (Talipoğlu, 2023: 109).

kırıklığı olarak adlandırılmaktadır (Frankl, 2022: 38). *Varoluşsal hayal kırıklığı* tıpkı *anlamsızlık* gibi bireyi *varoluşsal boşluk*la karşı karşıya getirmektedir. Bununla birlikte bireyin yabancılaşması ve olumsuz anlamda yalnızlaşması gibi yaşantılar da *varoluşsal boşluk*la[53] karşı karşıya kalmasına neden olan problemler arasında gösterilebilir. Ayrıca kişiliğinin şekillenmesinde önemli rol oynayan geleneklerinden kopmakla kopmamak arasında kalan bireyin *varoluşsal boşluk* hissine kapılacağı ifade edilmektedir (Tagay v.d., 2016: 113). Bunlarla birlikte hızla değişen dünyaya ayak uyduramama kaygısı, küresel ölçekli savaşlar ve terörizm, pandemik hastalıklar, krizler, doğal afetler, işsizlik ve sürekli toplumun baskılanması gibi bireyin kendini çaresiz hissetmesine yol açan birçok etmenin *varoluşsal boşluk* hissini ortaya çıkaracağını söylemek doğru olacaktır.

Savaş ve terörizm gibi şiddet olaylarının etkisiyle deneyimlenen travmaların, toplumun sosyal, kültürel ve politik yapısında ciddi psikopatolojiye neden olduğu bilinmektedir. Bu travmatik yaşam deneyimlerine bağlı olarak ortaya çıkan kaos ve düzensizliğin, toplumu oluşturan bireylerin ruhsal bütünlüklerini ve uyum yeteneklerini olumsuz yönde etkilediğini söylemek mümkündür (Derin ve Öztürk, 2020: 19). Dolayısıyla söz konusu travmatik sürecin bireylerin yaşama tüm fonksiyonlarıyla katılmalarına yönelik bir tehdit oluşturduğunu ifade etmek gerekir. Bununla birlikte pandemiler, krizler ve doğal afetlerin de bireyler için birer travmatik tehdit oluşturduğunu söylemek mümkündür. Bu tarz yaşam deneyimlerinin tıpkı şiddet olaylarında olduğu gibi toplumsal, kültürel ve politik infialler yarattığı gözlemlenmektedir. Ayrıca söz konusu tehditler sadece bunları deneyimlemiş bireyler için değil aynı zamanda travmaya maruz kalmış bireylerin yaşam hikayelerini dinleyen veya onların bu süreçlerine şahit olan kişiler için de bir tehdit durumu oluşturmaktadır. Bu kişileri psikoloji, ikincil tür travmaya maruz kalmış bireyler olarak sınıflandırmaktadır.[54]

İkincil tür travmalar genellikle sosyal desteğin yetersizliğine işaret etmektedir. Örneğin bir travma yaşantısı sonrasında dünyanın tehlikeli bir yer olarak algılanmasına bağlı olarak birey kendini yetersiz hissedebilir. Söz konusu bu düşüncenin kontrol kaybı algısına sebep olabileceği söylenmiştir. Bunun sonucunda bireyde umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygularla birlikte depresyon, korku ve anksiyete gibi durumların ortaya çıkacağı ifade edilmiştir (Sungur, 1999: 107). Özellikle medya iletişim araçlarının

[53] Bkz. Birinci Bölüm s. 22. "Varoluşsal Boşluk"

[54] Travma yaşantısını doğrudan deneyimlemeyen bireylerin maruz kaldığı travma türü, *ikincil travmalar* olarak adlandırılır. Bu tür travmaların tıpkı birincil türde olduğu gibi ciddiye alınması gerekmektedir. Aksi takdirde bireyin ruhsal fonksiyonlarının bozulmasına yola açabilmesi mümkündür.

yaygınlaşmasına bağlı olarak dünyanın herhangi bir yerinde meydana gelen travmatik yaşam deneyimleri saniyeler içinde sosyal medyada yayınlamaktadır. Böylece sanal mecrada bu tür travmatik olaylara şahit olan bireylerin ikincil travma yaşantısının etkisiyle çaresizlik duygusu hissedeceğini vurgulamak gerekir. Nitekim birey anlık bir empatinin etkisiyle "Başka birinin başına gelen bu durum benim de başıma gelirse ne yaparım?" sorusunu kendine sorabilir. Bireyin bu soruyu sorması *kaygı* duygusunu taşıdığını göstermektedir.

İnsanların doğrudan veya dolaylı bir şekilde maruz kaldıkları travmatik yaşam olayları onlara *yaşamın anlam ve değeri*nin ne olduğunu sorgulatmaktadır. *Logoterapi* kuramına göre bu soruya uygun cevaplar bulamayan bireyler yaşamlarının bir boşluk barındırdığına inanarak *yaşamın anlamı*ndan kopmuş bir vaziyette *anlamsızlık* hissedeceklerdir. Böylece *varoluşsal boşluk* olgusunun belireceği ve bireyin işlevsel yaşam fonksiyonları için bir tehdit oluşturacağını ifade etmek çalışmamız açsından önem arz etmektedir. Bu olguyla ilgili olarak Frankl, her akıllı bireyin *varoluşsal boşluk* olgusuna dikkatini vermesi gerektiğini söylemektedir. Ona göre *varoluşsal boşluk*, XX. yüzyılın en yaygın olgusu olarak karşımıza çıkmaktadır (Frankl, 2020a: 120). Frankl'ın söz konusu düşüncesine katılmak suretiyle aynı zamanda bu olgunun XXI. yüzyılın en büyük sorunlarından biri olduğunu söylemek doğru bir tutum olacaktır.

Yukarıda irdelenen düşüncelere istinaden travmatik yaşam deneyimleri karşısında hissedilen çaresizlik duygusu sonucunda *varoluşsal boşluk*la karşı karşıya kalınabileceğinden söz etmiş bulunmaktayız. Bununla birlikte bireyin her alanda hissettiği baskı faktörünün günümüzde *varoluşsal boşluk* olgusunun yaygınlaşmasına katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür. Özellikle çağımızda bireyin tüm olumsuzluklardan sıyrılarak yarış nesnesine dönüştürülmesi sonucu bir başarı paradoksuna sürüklendiği görülmektedir. Bu durum günümüzde insanların iş, okul ve günlük yaşamlarında büyük bir baskı hissetmelerine neden olmaktadır. Bunun sonucunda tüm olumsuzluklardan sıyrılarak sadece olumlu olana odaklanan yarış nesnelerinin ortaya çıktığına şahit olmaktayız. Yarış nesneleri zamanla *yaşamın anlamı*ndan sıyrılarak narsist bir birey haline gelmektedir. Byung-Chul Han, giderek artan bir narsizm toplumunda yaşadığımızı söylemektedir. Ona göre narsizm bir bireyin kendini sevmesi olarak algılanmamalıdır. Çünkü kendini seven özne kendiyle başkası arasına, kendi lehine işleyen, negatif sınırlamalar getirmektedir. Ancak narsist özne sınırlarını belirleyemediği gibi kendinin bir başkası ile olan sınırlarının bulanıklaşmasına izin verir (Chul-Han, 2022: 10). Bu bağlamda bireyler arasında yarışın değer gördüğü çağımızda insanların

birbirlerinin önüne geçmeleri ve başarılı olmaları gerekliliğine dair hissettikleri baskı zamanla benlik algılarının bozulmasına neden olmaktadır. Söz konusu bozulma öznenin daha fazla kendine yönelmesine ve dış dünyayla olan ilişkisinin bozulmasını sağlar. Bununla birlikte yalnızca kendine yönelen ve kendini değerli gören başarı odaklı performans öznesi için sınırların git gide bulanıklaşması kaçınılmaz bir son olacaktır. Fakat günümüz öznesinin bunun üstesinden gelmek adına herhangi bir girişimde bulunmadığını söylemek doğru olacaktır. Çünkü günümüzde başarı mükemmellikle eşdeğer tutulurken başarısızlık ise değersizlik olarak algılanmaktadır. Halbuki *logoterapi*'de yaşam, başarı-başarısızlık, olumlu-olumsuz vb. her türlü deneyimden *anlam* çıkarılması gereken bir süreç olarak ele alınmaktadır. *Logoterapi*'nin bu savı günümüzde bireylerin yaşamlarını kuşatan *varoluşsal boşluk*la mücadeleleri konusunda temel niteliği taşımaktadır.

Diğer taraftan günümüzde bireyin olumsuzluktan arındırılma ve sürekli olumlu tarafa çekilme baskısına maruz kalması neticesinde depresyon öznesi haline geldiğini söylemek mümkündür. Han, bugünün performans öznesinin her şeyden önce başarı peşinde olduğunu ve bunun sonucunda bir başarı depresyonu geliştireceğini söylemektedir. Ona göre depresif performans öznesi kendi içine çökerek boğulmaktadır (Chul-Han, 2022: 11). Üzerinde hissettiği baskıdan dolayı sürekli olarak yaşamın olumlu deneyimlerinin peşinde koşmaya çalışsan bir bireyin depresyon öznesi haline gelmesi *logoterapi* kuramı açısından olağan bir durum olarak ele alınmaktadır. Frankl'a göre, bir bireyin olumsuzluktan veya ıstıraptan durmadan kaçması onu daha büyük *acı*larla baş başa bırakacaktır (Frankl, 2024: 249). Bununla birlikte sürekli olumlu olanın peşinden koşarak olumsuz olanı başka bir tarafa itme davranışı gösteren bireyin *nihai anlama ulaşma iradesi*nden yoksun kalacağını ifade etmek gerekir. *Logoterapi* kuramına göre insanın *anlam* çıkarabileceğine dair inancını koruduğu takdirde olumsuz yaşam deneyimlerinden *anlam* çıkarabileceği sıklıkla vurgulanmaktadır.[55]

Günümüzde insanları *varoluşsal boşluk* hissiyle karşı karşıya bırakan bir diğer olgu ise işsizliktir. *Logoterapi*'de bu olgu *işsizlik nevrozu* şeklinde ele alınarak kapsamı daha geniş bir hale getirilmiş ve önemle üzerinde durulmuştur. Nitekim işsiz olan bireyler yararsızlıkla, yararsız olmak ise *yaşamın anlamı*ndan soyutlanmış bir şekilde yaşam sürmekle eşleştirilmektedir (Frankl, 2020a: 153). Dolayısıyla yararsız ve işe yaramaz

[55] Bu tarz olumsuz yaşam deneyimleri *logoterapi* kuramında "Acının Anlamı" başlığı altında toplanarak detaylı bir şekilde tartışılmıştır. Bkz. Birinci Bölüm s. 15. "Acının Anlamı."

algısına kapılmanın birey için oldukça tehlikeli bir durum olduğunu söylemek gerekir. Çünkü temelde işsizlik gibi görünen olgu bireyi *anlama ulaşma iradesi*nden soyutlayarak onu yaşamda amaçsız biri haline getirmektedir. Artan üretim ve bolluk çağımızda modern öznenin işsizlikle sınanması onu benliğinin özünden vurmaktadır. Bu durum öznenin yeterli ve üretken olduğu inancından sıyrılarak kendini yetersiz ve işe yaramaz hissetmesine neden olmaktadır. Söz konusu yetersiz ve işe yaramaz olma hissi bireyin *yaşamın anlam*ı olmadığını düşünmesine sebep olmaktadır. Böylece ele aldığımız bu süreç bireyin varoluşunun *varoluşsal boşluk* tarafından kuşatılmasını sağlayacaktır. Söz konusu boşluk duygusu insanın hem hayatına hem de dünyaya bir katkıda bulunamayacağına yönelik hissettiği acizlik sonucu ortaya çıkmaktadır (May, 2023a: 27). Böylece temelde işsizlik olarak ele alınan nevrozun maskelenmiş *anlamsızlık* sonucu bireyin hissettiği *varoluşsal boşluk* duygusundan başka bir şey olmadığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte Frankl, kayıtsız, depresif ve nevrotik olarak tanımlanmış modern öznenin, iş ve profesyonel bir faaliyetten daha çok eksikliğini hissettiği şeyin anlamsızca yaşayamama farkındalığı olduğunu söylemektedir. Ona göre bireyler iş ve ekmek peşinde oldukları kadar aynı zamanda hayatta bir amaç, hedef, gaye ve *varoluş* için *anlam* aramaktadırlar (Frankl, 2024: 26). Buna göre, günümüzde *logoterapi* kuramının rehberliğinden faydalanarak bireyin yaşamının bir amaca yönlendirilmesi hayati bir önem taşımaktadır. Söz konusu kurama göre birey, profesyonel olarak yerine getirdiği görevi (iş) mevcut olmadığında diğer yaşam görevlerini aramalı ve bulmaya çalışmalıdır. Frankl'a göre bu ancak psikolojik sağlığın temel hedefi olan, bireye somut *anlam* seçeneklerinin sunulması ve onun *anlam arayışı*nın harekete geçirilmesiyle mümkün olmaktadır. Son tahlilde böyle bir yaşam görevinin bilgisi kadar bireyin hayatta kalmasına ve sağlıklı olmasına etkin bir biçimde yardımcı olabilecek başka bir şeyin olmadığı ifade edilmektedir (Frankl, 2024: 246). Bu bağlamda işsizlik sonucu yaşanan *işsizlik nevrozu varoluşsal boşluk* hissini ortaya çıkaracak olsa da *logoterapi* kuramı bu boşluğu dolduracak *anlam* kaynaklarını keşfetme adına bireye rehberlik etmektedir. Bu rehberlik ile *anlam terapisi* insanın amaçlı davranışlarda bulunarak yaşamın diğer görev ve sorumluluklarıyla bağ kurmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

4. SONUÇ

Logoterapi'nin felsefi temellerini incelediğimiz bu çalışmanın son bölümünde bazı bulgular ve öneriler oluşturmamız yerinde bir tutum olacaktır. "Anlam Terapisi" insanın *şimdi ve burada* bulunuyor oluşu bağlamında bir *anlam* inşasına yönelmektedir. Bu anlayış insan varoluşunun *anlam*ı kadar, onun böylesi bir *anlam*a yönelik arayışına odaklanmaktadır. Bu çerçevede *logoterapi* kişiye özgür ve sorumlu bir varlık olduğunu hatırlatmaktadır. *Şimdi* ve *burada* ilkesi, varolan yaşamda kişinin *anlam*ı inşa edecek bir iradeye sahip olduğu bilincini ifade etmektedir. Küçük adımların ve küçük teşebbüslerin *yaşamın anlamı* için ne kadar önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Böylelikle kişiyi kendi yaşamındaki *anlam* inşasından sorumlu olmaya davet etmektedir. Bununla birlikte *logoterapi anlam*ın yalnızca belli durumlar ve dönemler için geçerli olmayıp, yaşam boyunca keşfedilebilecek bir durum olduğuna salık vermektedir. *Anlam*ın inşası sayesinde kişiyi umutsuzluk ve *varoluşsal boşluk*lardan kurtarabilecek bir bakış açısı sunmaya çalışmaktadır.

Bununla birlikte *logoterapi*'nin Frankl'ın öncülüğünde, kendisinden önce ortaya çıkmış olan psikoloji akımlarının üzerine inşa edilen, üçüncü bir psikoloji ekol olduğu anlaşılmaktadır. Frankl esir tutulduğu *Toplama Kampı*nın zor şartlarında bu kuramı inşa edecek fikirleri geliştirmiştir. Kampın zor şartlarında kendisini hayatta tutan *anlam*ları bizatihi kendisi tecrübe etmiştir. Sonraları ortaya çıkacak olan May ve Yalom gibi önemli temsilcilerinin yanında ülkemizde Geçtan'ın *logoterapi* adına önemli fikirler ileri sürdüğü görülmektedir. Geçtan *anlam*ın inşası bakımından insanın yaratıcı özelliğinden dolayı varoluşsal sorumluluğu alabileceğine dikkat çekmektedir. *Logoterapi*'nin temelleri irdelendiğinde ise Stoacıların insanın doğa ile uyumlu yaşaması konusunda ortaya attıkları düşüncelerin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Stoa felsefesi insanın aklını (logos) kullanarak yaşamın zorluklarına karşı bir yol bulabileceği fikrini miras bırakmıştır. İnsan doğaya ve öteki insanlara karşı sorumlu bir canlı olarak tanımlanmaktadır. Zenon'un insanın yaşam ile bütünlüğü, Seneca'nın *ölümün anlamı* hakkında düşünceleri bu bağlamda önem arz etmektedir. Epiktetos'un irade ve *sorumluluk*tan söz etmesi, kişinin yaşamda *anlam*ı inşa etmesinin önemine işaret eden öncü bir düşüncedir. Diğer taraftan Spinoza'nın birci (monist) ve yatay varlık anlayışında tabiata uygun yaşamanın önemi ile karşılaşılmaktadır. Aynı zamanda *özgürlük* ve *ölüm* arasındaki kurduğu ilinti, *yaşamın anlamı* bakımından kayda değer bir düşüncedir.

Varoluşçu filozoflardan Schopenhauer, Stoacılarla benzer biçimde, insan yaşamını kader ile ilişkilendirerek ahenkli bir bütün oluşturabileceğine yönelik fikirler ileri sürmüştür. Diğer taraftan *ölümün* ve *yalnızlığın anlamı* üzerinde durduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında filozof Kierkegaard'ın *yaşamın anlamı*nı *seçim* ve *sorumluluk* bağlamında ele alması *anlam terapisi*ne giden yolda önemli kilometre taşlarını oluşturmaktadır. Varoluşçuluğun diğer önemli bir düşünürü Nietzsche'nin yaşamın zorlu koşullarında insanın *anlam*ı keşfetmesi yönündeki düşünceleri *logoterapi* kuramı adına önemli bir temel oluşturmaktadır. Aynı zamanda Fromm'un varoluş, *özgürlük* ve *yaşamın anlamı* bağlamında ileri sürdüğü fikirler ile Sartre, Heidegger ve Camus'un varoluşçu düşünceleri özellikle XX. yüzyıldaki *anlam arayışları* adına entelektüel bir değere sahiptir. Dolayısıyla *logoterapi*'nin ortaya çıkmasında felsefenin düşünsel ve kavramsal zenginliği ile sorgulayıcı bakış açısının başat rol oynadığı anlaşılmaktadır. *Logoterapi*, felsefenin sağladığı katkılar sayesinde bireyin yalnızca kendi varoluşunu değil, aynı zamanda dünyayla kurduğu ilişkiyi de anlamlandırabilmesine olanak tanıyan bir yöntem haline gelmiştir.

Görebildiğimiz kadarıyla *logoterapi* kuramı ortaya çıktığı günden bu yana önemini korumayı başarmıştır. Özellikle yaşadığımız çağ açısından düşünüldüğünde dünyada ve ülkemizde söz konusu kuramın öneminin giderek arttığı gözlemlenmektedir. Günümüzde insan modern çağın sorunlarının yol açtığı *varoluşsal krizler*le yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Çünkü çağımızda endüstrileşme, liberal kapitalizm ve tüketim kültürünün etkisiyle *anlam arayışı* geri plana itilmiştir. Bununla birlikte *anlamsızlık*, *yalnızlık*, *yalıtılmışlık* ve kimlik bunalımları gibi sorunlar ile karşılaşılmaktadır. Günümüz toplumlarında insanlara genel itibarıyla ekonomik gücü bakımından değer biçilmektedir. Bu anlayışın yol açtığı çeşitli anlam sorunları insanları etkilemektedir. Şu hâlde *varoluşsal boşluk*lar ve *anlamsızlık* krizlerinin gün geçtikçe arttığı dikkat çekmektedir. *Logoterapi* anlayışı çağımızda yaşanan sorunlar karşısında insanlara *yaşamın anlam*ını yeniden keşfetme ve *varoluşsal sorumluluk*larını üstlenme fırsatı sunan kıymetli bir rehber olarak karşımıza çıkmaktadır. Çağımızda yaygınlaşan rekabet, yarış ve başarı gibi tutumlar karşısında *logoterapi*'nin söyleyebileceği çok şeyin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre insanları yalnızca başarı öznesi olarak değil, değer sahibi varlıklar olarak görebilmenin oldukça kıymetli bir tutum olacağını söylememiz gerekmektedir. Bununla birlikte *logoterapi*'yi, günümüzün yalnızlaşan bireyleri ve tüketim odaklı dünyasında derin bir direncin ifadesi olarak görmek yerinde bir tutum olacaktır. Dolayısıyla *logoterapi*'nin hem felsefi bir derinlik hem de psikolojik bir pratik barındırmasından

ötürü çağımızın en temel varoluşsal sorunlarına çözüm önerileri sunabilecek bir mahiyette olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda *logoterapi*'nin yalnızca bir psikoterapi ekolü olmadığı, kişinin varoluşunu anlaması ve yaşamını iyimser bir anlayışla yönlendirmesi adına kılavuzluk yapabileceği ortaya çıkmaktadır. İçinde bulunduğumuz çağda *yaşamın anlamı* bakımından önemli sorunların yaşandığı dikkat çekmektedir. *Logoterapi*'nin çağımızda yaşanan söz konusu sorunların çözümüne yönelik sunabileceği olanakları aşağıdaki biçimlerde somutlaştırmamız mümkündür:

Dünya genelinde dijital veri ağlarının yaygınlaşması ile birlikte çok sayıda görsel/veri dolaşımdadır ve insanlar telefon, tablet, bilgisayar, televizyon gibi teknolojik aletlerle bunları takip edebilmektedir. Bu kadar hızlı veri dolaşımının yaşandığı dünyamızda insanların daha *kaygı*lı ve huzursuz oldukları ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda paylaşımda olan verilerin doğru olup olmadıkları tartışmalı bir problem olarak karşımızda durmaktadır. Dolayısıyla internet ve dijitalleşmenin yaygınlaşmasının insanları daha mutlu etmediği, bilakis daha huzursuz bir insan yaşamının ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. İnsanların gittikçe daha fazla içsel boşluklar ve huzursuzluk yaşadığı çağımızda *anlam*ın vazgeçilmez derecede önemli bir olgu olduğunu ifade etmemiz gerekmektedir. Buna göre *Logoterapi*'nin çağımızda yaşanan *yalnızlık* ve huzursuzluk gibi sorunların önüne geçilmesi bakımından önemli bir imkân olduğunu yadsımamak gerekmektedir. Dijital teknoloji ile kitle kültürüne karışan huzursuz benliklerin kendi içsel dinamiklerini keşfedilmeleri bakımından *logoterapi*'nin sağlayacağı *yaşamın anlamı* hakkındaki alternatifleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Çünkü *logoterapi* insanları kendi yaşamı için sorumlu olmaya ve özgün *anlam*ları keşfetmeye davet etmektedir. Böylelikle kişinin kendi iç dünyasına ve yaşam tarzına uygun bir biçimde *anlaml*arın yaratılması olanaklı hale gelebilecektir.

Kanaatimize göre insan yaşamı için *anlam*, bütün öteki hususlardan önce başat rol oynamaktadır. *Yaşamın anlamı* konusunda belli bir bakış açısı kazanan bir kişinin bu tutumu yaşamının diğer alanlarına yansıtabilmesi mümkün olabilecektir. Böylelikle *varoluşsal boşluk*, yabancılaşma hissi ve huzursuzluk gibi durumlardan kurtulabilmek adına mücadelede eğilimi gösterebilecektir. Bu çerçevede kişiler insan yaşamı bakımından *acı* ve *ölüm* gibi sahih durumların da bir *anlam* barındırdığını fark edebileceklerdir. Böylece insanların varoluşlarını tehdit eden bu olgularla yüzleşebilmek adına cesaretli olabileceklerini ifade edebiliriz. Özellikle *ölüm*ün *anlamı*nı keşfetmenin, yaşamın değerinin daha derin bir şekilde anlaşılabilmesi adına fırsata dönüştürülebileceğini söylememiz gerekmektedir.

Diğer taraftan *Logoterapi* kuramını/yöntemini yalnızca felsefe ve psikolojiyle sınırlı tutmayıp, diğer disiplinlerle olan ilişkiselliğini aydınlatmak gerekmektedir. Bu doğrultuda insanı ve onun yaşamını anlamayı amaç edinmiş yaklaşımların bu kuramı kendi yöntem ve pratiklerine dahil etmeleri önemli bir gelişme olacaktır. Örneğin, eğitim alanında öğrencilerin potansiyellerini keşfetmeleri ve *anlam*lı yaşam biçemleri belirleyebilmeleri adına *logoterapi*'den faydalanılması temel bir gereksinim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çerçevede özellikle öğrenciler arası rekabetin değer gördüğü çağımızda eğitim kurumlarında iş birliği, dayanışma ve ekip çalışmalarının önemsenmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Öğrencilerin yaşamda bir anlam bulmaları bakımından eğitim süreçlerinde böylesi çalışmaların yaygınlaştırılması gerekmektedir. İş birliği ve dayanışma gibi tutumlar kazanan bireylerin dünyaya olan bakış açılarının olumlu yönde gelişmelerin sağlanması mümkündür. Böylelikle günümüzde anlam adına ciddi bir tehdit oluşturan başarısızlık veya işe yaramazlık hissi sonucu ortaya çıkan *anlamsızlık* ve onun yol açtığı *varoluşsal boşluk* duygusu ile mücadele etmek adına önemli bir kazanım olacaktır. Bununla birlikte sağlık hizmetlerinde hastalar, sağlık çalışanları ve hasta yakınlarının *acı* ve kayıp deneyimleriyle başa çıkabilmeleri için *logoterapi*'nin rehberliğinden faydalanmaları mümkündür.

Görebildiğimiz kadarıyla *logoterapi* kuramı toplumsal uygulamalarla kaynaştırılması gereken bir yaklaşımdır. Bu kuramın bireysel *anlam arayışı*nın yanı sıra toplumsal düzeyde de uygulanabilmesi mümkündür. Politikadan sosyal hizmetlere kadar çeşitli alanlarda toplumun *anlam* krizlerine yönelik çözümler geliştirmek için *logoterapi*'nin birikiminden yararlanılması önemli görülmektedir. Bu sayede daha *anlam*lı kolektif bir yaşam için ortak bilinç oluşturulması sağlanabilecektir. *Logoterapi* kuramına bağlı olarak, bireysel ve toplumsal düzeyde, olumsuz yaşam deneyimlerini *anlam*lı hale getirebilmek için çalışmalar yapılması önem arz etmektedir. Söz konusu kuramın temel ilkesi olan her şeyin *anlam*ının bulunduğu düşüncesi, bireylerin olumsuz deneyimlerini anlamlandırarak bunları kişisel gelişim fırsatına dönüştürmelerine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla *logoterapi*, bireylere kendi yaşamlarını bir hikâye gibi görüp, onların bu hikâyede hangi rolü üstleneceklerini belirleme fırsatı sunmaktadır. Bu yaklaşım bireyi pasif bir varlık olarak görmek yerine, kendi yaşamının aktif bir belirleyicisi olma konusunda cesaretlendirmektedir. Bu bağlamda kendi yaşamımızın *anlam*ını keşfetmek ve bu *anlam* doğrultusunda *logoterapi*'yi bir rehber haline getirmek çağımızdaki sorunların çözümü adına önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

Adler, A. (2019). *Yaşama sanatı*. (K. Şipal, Çev.). (16. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.

Adler, A. (2022). *Yaşamın anlam ve amacı*. (K. Şipal, Çev.). (16. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.

Akış Yaman, Y. (2017). Mevlânâ ve Kierkegaard'da benliğin gelişimi. *Kaygı. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi* (*29*), 111-123. https://doi.org/10.20981/kaygi.342420.

Arnold-Baker, C. ve Van Deurzen, E. (2023). *Varoluşçu terapi*. (M. Özçelik, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Beyaz Baykuş Yayınları.

Aşkın, Z. (2009). Niçin varoluşçuluk. *ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*, 3, 1-16.

Aydoğdu, H. (2016). Kierkegaard ve Heidegger'de ölümün eksistensiyal-ontolojik çözümlenmesi. *Kaygı Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 27(27), 127-150. https://doi.org/10.20981/kaygi.286906

Bahadır, A. (2000). Psikoterapi'de yeni bir yaklaşım: Logoterapi ve Viktor E. Frankl. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi,* 9(9), 469-486.

Blackham, H. J. (2020). *Altı varoluşçu düşünür*. (E. Uşşaklı, Çev.). (3. Baskı), Ankara: Dost Yayınevi.

Bıçkı, D. (2001). Batı düşüncesinde kapitalizm ve çevre. *Akdeniz İİBF Dergisi*, 1(2), 33-42. 19 Kasım 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/pub/auiibfd/issue/54586/744077 adresinden erişilmiştir.

Camus, A. (2023). *Yabancı*. (A. Sezen, Çev.). (82. Baskı), İstanbul: Can Sanat Yayınları.

Camus, A. (2024). *Sisifos söyleni*. (T. Yücel, Çev.). (55. Baskı), İstanbul: Can Sanat Yayınları

Canan, S. (2024). *Hayatın anlamı.* (1. Baskı), İstanbul: Alfa Yayınları.

Cevizci, A. (2009). *Felsefe tarihi.* (1. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.

Chul Han, B. (2023). *Eros'un ıstırabı*. (Ş. Öztürk, Çev.). (4. Baskı), İstanbul: Metis Yayınları.

Chul Han, B. (2023). *Palyatif toplum günümüzde Acı.* (H. Barışcan, Çev.). (5. Baskı), İstanbul: Metis Yayınları.

Cioran, E. M. (2023). *Umutsuzluğun doruklarında*. (O. Türkay, Çev.). (5. Baskı), İstanbul: Jaguar Kitap.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). (8. Baskı), Ankara: Metis Yayıncılık.

Çifçi, Y. (2016). Ahlak ve ahlaksızlık arasında Nietzsche. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 65-73. 3 Eylül 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/pub/pesausad/issue/26079/274883 adresinden erişilmiştir.

Coşkun, S. (2015). Varoluşçuluk ve özgürlük problemi. *Felsefe Dünyası*, (61), 80-105. 19 Temmuz 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1481994 adresinden erişilmiştir.

Çavuşoğlu, H. (2017). Genel olarak varoluşçuluğa bakış ve varoluşçuluk çeşitleri. *Journal of Social and Humanities Sciences Research,* 4(12), 772-780.

Çelebi, V. (2014). Jean Paul Sartre'ın varoluşçuluk düşüncesi. *Beytulhikme An International Journal Of Philosophy*, 4(2), 63-76.

Çelik, G. (2017). Logoterapi: Temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(2), 70-79. 10 Mart 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/pub/tsh/issue/38627/448483 adresinden erişilmiştir.

Deleuze, G. (2021). *Nietzsche ve felsefe.* (F. Taylan, Çev.). (3. Baskı), İstanbul: Norgunk Yayınları.

Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18. 2 Kasım 2024 tarihinde, https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319890000m000359.pdf adresinden erişilmiştir.

Derin, G. ve Öztürk, E. (2020). Savaş ve terörizm: Psikotravmatolojik temelli teorik bir yaklaşım. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 6(11), 11-36. 6 Kasım 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/55829/764782 adresinden erişilmiştir.

De Spinoza, B. (2023). *Etika.* (H. Z. Ülken). (13. Baskı), Ankara: Doğu Batı Yayınları.

Dürüşken, Ç. (2022). *Antikçağ felsefesi: Homeros'tan Augustinus'a bir düşünce serüveni.* (6. Baskı), İstanbul: Alfa Basım Yayınları.

Epiktetos. (2023a). *Düşünceler ve konuşmalar.* (Ö. Özköprülü, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Epiktetos. (2023b). *Enkheiridion.* (C. C. Çevik, Çev.). (7. Baskı), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Frankl, V. E. (2020a). *İnsanın anlam arayışı.* (S. Budak, Çev.). (75. Baskı), İstanbul: Okuyan Us.

Frankl, V. E. (2020b). *Yaşamak için bir nedeni olan hayatın anlamı ve direnç.* (S. Tuncay, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Totem Yayınları.

Frankl, V. E. (2021a). *Hayatın anlamı ve psikoterapi.* (V. Atayman, Çev.). (1. Baskı), Ankara: Say Yayınları.

Frankl, V. E. (2021b). *Anlam istenci.* (M. Yalçınkaya, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Totem Yayınları.

Frankl, V. E. (2021c). *Psikoterapi ve din bilinçdışındaki Tanrı.* (Z. Taşkın, Çev.). (1. Baskı), Ankara: Say Yayınları.

Frankl, V. E. (2022). *Tıbbi ruhsal bakım logoterapinin ve varoluşsal analizin temelleri*. (S. Tuncay, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Totem Yayınları.

Frankl, V. E. (2024). *Anlamsızlık Hissi: Psikoterapi ve felsefeye bir meydan okuma*. (D. Şen, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Mundi Kitap.

Freud, S. (2014). *Haz ilkesinin ötesinde.* (M. Ökten, Çev.). (1. Baskı), Ankara: Tutku Yayınevi.

Freud, S. (2019). *Mutlu olma ihtimalimiz.* (M. Fırat, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Zeplin Kitap.

Freud, S. (2022). *İçgüdüler ve mazoşizm.* (S. Ceyhan Gülsay, Çev.). (1.Baskı), İstanbul: Oda Yayınları.

Fromm, E. (2019a). *Sahip olmak ya da olmak*. *İki varoluş biçimi üzerine bir inceleme* (A. Arıtan, Çev.). (7. Baskı), Ankara: Say Yayınları.

Fromm, E. (2019b). *Özgürlükten kaçış. Faşizm, Demokrasi ve Özgürlük Üzerine.* (Ş. Yeğin, Çev.). (4. Baskı), Ankara: Say Yayınları.

Fromm, E. (2024). *Anlam arayışı*, (E. Arslan, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Zeplin Kitap.

Geçtan, E. (1991). Erich Fromm ve insancı psikoloji. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 120-129. 20 Eylül 2024 tarihinde, https://opus4.kobv.de/opus4 Fromm/files/27842/Gectan_E_1991.pdf adresinden erişildi.

Geçtan, E. (2019). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES),* 7(1), 13-17. 28 Şubat 2024 tarihinde https://dergipark.org.tr/en/pub/auebfd/article/619000 adresinden erişildi.

Geçtan, E. (2021). *Varoluş ve psikiyatri.* (11. Baskı), İstanbul: Metis Yayınları.

Geçtan, E. (2022). *Psikanaliz ve sonrası.* (18. Baskı), İstanbul: Metis Yayınları.

Geçtan, E. (2024). *İnsan olmak.* (28. Baskı), İstanbul: Metis Yayınları.

Gökalp, N. (2022). *Psikoloji felsefesi*. (3. Baskı), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Gökberk, M. (2021). *Felsefe tarihi.* (34. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gökkaya, G. B. ve Gürsu, O. (2020). Rollo May psikolojisinde din ve kişilik. *Türk Akademik Araştırma Dergisi,* 5(2), 313-318. https://doi.org/10.30622/tarr.737201

Hadot, P. (2012). *Yaşam için felsefe*. (K. Kahveci, Çev,). (1. Baskı), İstanbul: Pinhan Yayınları.

Heidegger, M. (2022). *Varlık ve zaman*. (K. H. Ökten, Çev.). (6. Baskı), İstanbul: Alfa Yayınları.

Irvine, W. B. (2023). *Güzel yaşam kılavuzu Antik Stoacı sevinç sanatı.* (K. O. Çatık, Çev.). (4. Baskı), İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

İlgar, M. Z. ve Coşgun İlgar, S. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 1, 193-220.

İncekara, H. İ. ve Taş, B. (2022). Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile ilişkili sosyodemografik değişkenlerin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 464-472. DOI: 10.51982/bagimli.1024383

Kant, I. (2010). *Yaşamın anlamı.* (G. Uyanık ve A. Sarı, Çev.). (2. Baskı). İstanbul: Birey Yayıncılık.

Kant, I. (2022). *Fragmanlar.* (O. Aruoba, Çev.). (2. Baskı), İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınevi.

Kierkegaard, S. (2005). *Günlüklerden ve makalelerden seçmeler*. (İ. Kapalıkaya, Çev.). (2. Baskı), İstanbul: Anka Kitabevi.

Kierkegaard, S. (2013). *Aforizmalar*. (N. Beier, Çev.). (3. Baskı), İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Kierkegaard, S. (2020). *Ya / ya da*. (N. Beier, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Alfa Yayınları.

Koç, E. (2016). Albert Camus'nün saçma felsefesi: Caligula, yabancı ve Sisifos söyleni. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 3(6), 1-19. DOI: 10.16990/SOBIDER.174

Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi,* 3(2), 91-107. 22 Mart 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/pub/gopsbad/issue/48548/616355 adresinden erişildi.

Köseoğlu, G. ve Bilgin, Ö. (2019). Epiküros'un hayatı ve ölüm anlayışı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 12(66), 1492-1497. http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3688.

Kuçuradi, İ. (1967). *Nietzsche ve insan*. İstanbul: Yankı Yayınları.

Kula, T. ve Erden, M. (2017). Varoluşsal kaygı ve din. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi,* 17(2), 21-41. 21 Mart 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/pub/daad/issue/40185/478335 adresinden erişildi.

May, R. (2012). *Varoluşun keşfi.* (A. Babacan, Çev.). (2. Baskı), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.

May, R. (2020). *Kaygının anlamı.* (A. Babacan, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.

May, R. (2023a). *Kendini arayan insan.* (K. Işık, Çev.). (26. Baskı), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.

May, R. (2023b). *Yaratma cesareti.* (A. Oysa, Çev.). (8. Baskı), İstanbul: Metis Yayıncılık.

Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107. https://doi.org/10.26466/opus.382285

Mounier, E. (2023). *Varoluş felsefelerine giriş.* (S. R. Kırkoğlu, Çev.). (2. Baskı), Ankara: Fol Yayınları.

Nietzsche, F. (2010). *Güç istenci*. (N. Epçeli, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.

Nietzsche, F. (2017). *İşte böyle dedi Zerdüşt*. (A. Cemal, Çev.). (6. Baskı), İstanbul: Pinhan Yayınları.

Nietzsche, F. (2019). *İyinin ve kötünün ötesinde.* (E. Yıldırım, Çev.). (6. Baskı), İstanbul: Oda Yayınları.

Nietzsche, F. (2022a). *Putların alacakaranlığı.* (M. Tüzel, Çev.). (16. Baskı), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Nietzsche, F. (2022b). *Hayat dediğin nedir ki?* (E. Aslan, Çev.). (2. Baskı), İstanbul: Zeplin Kitap.

Nietzsche, F. (2022c). *Ecce homo kişi nasıl olduğu kimse olur.* (M. Tüzel, Çev.). (13. Baskı), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Oruç, Y. (2022). Soren Kierkegaard'ta varoluş, kendilik ve hakikat. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ETÜSBED)*, (14), 59-80. https://doi.org/10.29157/etusbed.994942.

Özen, Y. (2012). Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye (birbirlerini sürekli yanlış anlayanların ontolojik bütünlüğü). *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi,* 3(5), 266-286. 16 Mart 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/84391 adresinden erişildi.

Öztan, A. (2019). İnsanın anlam ve mutluluk arayışında inancın rolü. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Platon. (2022). *Phaidon.* (F. Akderin, Çev.). (5. Baskı), Ankara: Say Yayınları.

Sartre, J. P. (2022). *Varoluşçuluk.* (A. Bezirci, Çev.). (31. Baskı), Ankara: Say Yayınları.

Sayar, K. (2023). *Her şeyin bir anlamı var*. (9. Baskı), İstanbul: Kapı Yayınları.

Seneca, L. A. (2023a). *Mutlu yaşam üzerine-yaşamın kısalığı üzerine.* (C. Çevik, Çev.). (16. Baskı), İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

Seneca, L. A. (2023b). *Ahlak mektupları*. (T. Uzel, Çev.). (6. Baskı), İstanbul: Jaguar Kitap.

Sennet, R. (2013). *Kamusal insanın çöküşü*. (S. Durak, A. Yılmaz, Çev.). (4. Baskı). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Schopenhauer, A. (2022a). *Ölüm ve içsel doğamızın yok edilemezliği ile olan ilişkisi.* (E. Yıldırım, Çev.). (4. Baskı), İstanbul: Oda Yayınları.

Schopenhauer, A. (2022b). *Hayatın anlamı*. (A. Aydoğan, Çev.). (11. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.

Schopenhauer, A. (2023a): *Yaşam bilgeliği üzerine aforizmalar*. (M. Tüzel, Çev.). (30. Baskı), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Schopenhauer, A. (2023b). *Okumak, yazmak ve yaşamak üzerine*. (A. Aydoğan, Çev.). (11. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.

Soysal, D. (2009). Schopenhauer'da ölüm ve ölüm korkusu üzerine. *Tabula Rasa Dergisi*. *Isparta,* 109-121.

Stock, G. (2022). *Stoacılık.* (M. Molacı, Çev.). (3. Baskı). Ankara: Fol Yayınları.

Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri*, 2(2), 105-108. 6 Kasım 2024 tarihinde, https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_2_2_105_108.pdf adresinden erişildi.

Tagay, Ö., Voltan Acar, N. ve Nalbant, A. (2016). Logoterapide kullanılan kavramların ve tekniklerin Türk Kültürü'nde uygulanabilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 105-126. https://doi.org/10.12984/eed.53493

Talipoğlu, Ü. (2023). Dijital medya bağımlılığı: Catfish filminin göstergesel analizi. *AJIT-E: Academic Journal of Information Technology*, 14(53), 105-125. https://doi.org/10.5824/ajite.2023.02.002.x

Tanrıverdi, A. ve Ulu, M. (2018). Lise öğrencilerinde hayatın anlam ve amacı ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD),* 18(2), 1198-1234. https://doi.org/10.30627/cuilah.469850.

Taşdelen, V. (2003). Varoluş felsefesinde şimdiki zaman sorunu. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 1(4), 66-72. 4 Nisan 2024 tarihinde, https://avesis.yildiz.edu.tr/yayin/6af63c25-6a71-435f-b1bf-073a9103c56f/varolus-felsefelerinde-simdiki-zaman-sorunu adresinden erişildi.

Taşdelen, V. (2011). Varoluş felsefelerinde varoluşun özden önceliği sorunu. *Beytülhikme,* 1(1), 26-54. 14 Mart 2024 tarihinde, https://avesis.yildiz.edu.tr/yayin/cbe268d7-063d-45ef-84b5-3a585739f098/varol us- felsefelerinde-varolusun-ozden-onceligi-sorunu adresinden erişildi.

Tura, S. M. (2022). *Freud'dan Lacan'a psikanaliz*. (6. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.

Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi.* (Z. Babayiğit, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Pegasus Yayınları.

Yalom, I. D. (2020). *Bağışlanan terapi.* (Z. Babayiğit, Çev.). (2. Baskı), İstanbul: Pegasus Yayınları.

Yeşilçayır, Ç. (2022). Viktor E. Frankl'ın yaşam felsefesi ve anlam. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi,* 18, 55-67. 26 Şubat 2024 tarihinde, https://dergipark.org.tr/en/pub/temasa/issue/73839/1159089 adresinden erişildi.

Yeşilçayır, C. (2024). *İnsan: Felsefi bir analiz*. (1. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.

Yıldız, Y. (2019). Epiktetos'un özgürlük ve irade felsefesi. *Beytülhikme: An International Journal of Philosophy,* 9(4), 1123-1138. Doi: 10.18491/beytulhikme.1547

Yıldız, Y. ve Ataş, D. (2020). "Dasein'den "varoluş'a insan: Karl Jaspers'in insan görüşü. *Artuklu Akademi,* 7(2), 389-416. https://doi.org/10.34247/artukluakademi.813109.

ÖZGEÇMİŞ

Buğrahan Sürül, ilk ve Ortaöğrenimini Samsun'da tamamlamıştır. 2018 yılında Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında başladığı eğitimini 2022 yılında tamamlamıştır. 2023 yılından bu yana Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Felsefe Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisidir. Başlıca çalışma alanları; varoluşçu felsefe ve psikoterapi, psikanaliz, logoterapi ve gestalt psikolojisidir. İleri seviye İngilizce ve bunun yanında temel seviye Almanca ve Yunanca bilmektedir. İbranice dilinde ise akademik çalışma yetkinliğine sahiptir.