

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ VE DİN: TEMSİLCİLER VE TEMEL  
KAVRAMLAR ÜZERİNDEN BİR İNCELEME

Esra ÇATAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU

HAZİRAN - 2025

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ VE DİN: TEMSİLCİLER VE  
TEMEL KAVRAMLAR ÜZERİNDEN BİR İNCELEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra ÇATAN

Enstitü Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri

Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi

“Bu tez 24/06/2025 tarihinde online olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”

| JÜRİ ÜYESİ                                | KANAATI  |
|-------------------------------------------|----------|
| Dr. Öğr. Üyesi Metin GÜVEN                | Başarılı |
| Dr. Öğr. Üyesi Kübra CEVHERLİ             | Başarılı |
| Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE<br>LOKMANOĞLU | Başarılı |

## ETİK BEYAN FORMU

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

**Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?**

**Evet** ☐

**Hayır** ☒

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

**Esra ÇATAN**

**24/06/2025**

## ÖN SÖZ

Bu çalışmada ruh sağlığı ve din arasındaki ilişki varoluşçu bir perspektifle ele alınmış, iki alan arasındaki iletişim imkanları ve zaafıları, varoluşçu psikolojinin öne çıkan isimlerinin görüşleri ve varoluşsal kavramlar aracılığı ile ortaya konmaya çalışılmıştır. Çalışma giriş bölümü ve üç ana bölümden ibarettir. Giriş bölümü çalışmanın konusu, amacı, önemi, yöntemi ve sınırlılıklarını içermektedir. Birinci bölüm varoluşçu psikolojinin zeminini oluşturması hasebiyle varoluşçu felsefeye ayrılmıştır. Bu, üzerinde bir bakış açısı geliştirmeye çalıştığımız varoluşçu psikolojinin ve onun din ile irtibatının kökenini görmek açısından önemlidir. İkinci bölüm varoluşçu psikolojiye ayrılmış ve onun modern psikoloji yaklaşımları içerisindeki konumu, seçilmiş olan altı varoluşçu isim ve beş temel kavram üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Son bölümde ise daha önce ortaya konan sistematik akış ile uyumlu bir biçimde varoluşçu psikolojinin din ile irtibatı takip edilmiştir.

Şüphesiz bu çalışma arkamda pek çok destekle var olmuş, her “ımdat” dediğimde yanımda bulduğum kıymetli hocalarım ve tüm manevi yükümü göğüsleyen dostlarım aracılığı ile bugünkü kıvamına erişmiştir. Öncelikle “tezimin mimarı” diyebileceğim ölçüde bir alaka ile, sürecin başından sonuna kadar -tüm yaşam yoğunluğu ve yorgunluğu içerisinde- ihtiyacım olan her aşamada yanımda olduğu için çok değerli hocam Dr. Necdet SUBAŞI’na gönülden teşekkür ederim.

Varoluşçu bir perspektif geliştirmemdeki katkıları, sorduğum her soruya içtenlikle verdiği cevapları, hissettirdiği güven ile cesaretimi ve motivasyonumu sonuna kadar korumama yardımcı olması ve tez konuma olan ilgimi sürdürebilmemin müsebbibi olarak Prof. Dr. Erol GÖKA’ya gönülden teşekkür ederim.

Tüm kritik aşamalarda yanımda olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU’na; savunma jürimde yer alarak beni onurlandıran Dr. Öğr. Üyesi Metin GÜVEN ve Dr. Öğr. Üyesi Kübra CEVHERLİ hocalarıma çok teşekkür ederim.

Adlarını buraya sığdıramayacağım kıymetli dostlarım ve değerli aileme heyecanımı paylaştıkları için minnettarım.

**Esra ÇATAN**

**24/06/2025**

# İÇİNDEKİLER

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ÖZET .....</b>                                          | <b>iii</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                      | <b>iv</b>  |
| <br>                                                       |            |
| <b>GİRİŞ.....</b>                                          | <b>1</b>   |
| <b>1.BÖLÜM: VAROLUŞÇU FELSEFE .....</b>                    | <b>8</b>   |
| 1.1. Kökler.....                                           | 8          |
| 1.2. Öncüler ve Taşıyıcılar.....                           | 13         |
| 1.2.1. Soren Kierkegaard (1813-1855).....                  | 13         |
| 1.2.2. Friedrich Nietzsche (1844-1900) .....               | 15         |
| 1.2.3. Karl Jaspers (1883-1969) .....                      | 17         |
| 1.2.4. Gabriel Marcel (1889-1973).....                     | 19         |
| 1.2.5. Martin Heidegger (1889-1976) .....                  | 22         |
| 1.2.6. Jean-Paul Sartre (1905-1980).....                   | 24         |
| 1.3. Temel Tartışma Konuları .....                         | 27         |
| 1.3.1. Varoluş.....                                        | 27         |
| 1.3.2. Anlam .....                                         | 29         |
| 1.3.3. İnanç .....                                         | 30         |
| 1.3.4. Özgürlük.....                                       | 31         |
| 1.3.5. Otantiklik.....                                     | 33         |
| 1.3.6. Bireycilik.....                                     | 35         |
| 1.3.7. Ölüm.....                                           | 36         |
| <b>2. BÖLÜM: VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ .....</b>                 | <b>38</b>  |
| 2.1. Varoluşçu Felsefeden Varoluşçu Psikolojiye Geçiş..... | 38         |
| 2.2. Öncüler ve Taşıyıcılar.....                           | 40         |
| 2.2.1. Ludwig Binswanger (1881-1966) .....                 | 40         |
| 2.2.2. Victor Emil Frankl (1905-1997) .....                | 44         |
| 2.2.3. Rollo May (1909- 1994).....                         | 48         |
| 2.2.4. Irvin D. Yalom (1931 - ).....                       | 53         |
| 2.2.5. Emmy van Deurzen (1951 - ).....                     | 57         |
| 2.2.6. Erol Göka (1959 - ) .....                           | 61         |
| 2.3. Ana Problem Alanları .....                            | 65         |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.3.1. Kaygı .....                                               | 65         |
| 2.3.2. Anlam Arayışı.....                                        | 68         |
| 2.3.3. Özgürlük.....                                             | 70         |
| 2.3.4. Yalnızlık.....                                            | 73         |
| 2.3.5. Ölüm.....                                                 | 75         |
| <b>3. BÖLÜM: VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ VE DİN .....</b>                | <b>78</b>  |
| 3.1. Psikoloji ve Din İlişkisi .....                             | 78         |
| 3.2. Varoluşçu Psikolojinin Öncü İsimleri ve Dini Görüşleri..... | 80         |
| 3.2.1. Ludwig Binswanger ve Din.....                             | 80         |
| 3.2.2. Victor E. Frankl ve Din .....                             | 88         |
| 3.2.3. Rollo May ve Din .....                                    | 100        |
| 3.2.4. Irvin D. Yalom ve Din .....                               | 110        |
| 3.2.5. Emmy van Deurzen ve Din .....                             | 118        |
| 3.2.6. Erol Göka ve Din.....                                     | 127        |
| 3.3. Varoluşçu Psikolojide Anahtar Kavramlar ve Din.....         | 139        |
| 3.3.1. Kaygı ve Din .....                                        | 139        |
| 3.3.2. Anlam Arayışı ve Din.....                                 | 144        |
| 3.3.3. Özgürlük ve Din .....                                     | 149        |
| 3.3.4. Yalnızlık ve Din.....                                     | 153        |
| 3.3.5. Ölüm ve Din .....                                         | 156        |
| <b>SONUÇ .....</b>                                               | <b>161</b> |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                             | <b>167</b> |
| <b>ÖZ GEÇMİŞ .....</b>                                           | <b>184</b> |

| ÖZET                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Başlık:</b> Varoluşçu Psikoloji ve Din: Temsilciler ve Temel Kavramlar Üzerinden Bir İnceleme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |
| <b>Yazar:</b> Esra ÇATAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |
| <b>Danışman:</b> Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |
| <b>Kabul Tarihi:</b> 24/06/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Sayfa Sayısı:</b> iv (ön kısım) + 183 (ana kısım) |
| <p>On dokuzuncu yüzyılda moderniteye bir tepki olarak doğan varoluşçuluk insanın kendini gerçekleştirme iradesine sahip olduğu ve varlığının sınırlanamayacağı ilkesine dayanan felsefi bir düşünce sistemidir. Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Jean-Paul Sartre gibi düşünürler tarafından temelleri atılan ve geliştirilen varoluşçuluk; özgürlük, yalıtım, anlamsızlık gibi temel insani kaygıları kendine konu edinir. Bireyi ve onun sahip olduğu temel varoluşsal kavramları ele alan varoluşçu yaklaşım, pek çok hümanist düşünürü etkilemiştir. Edebiyat, sinema gibi sanat dallarına da ilham olan varoluşçuluğun etki alanlarından biri de psikoloji olmuştur.</p> <p>Çalışmada, varoluşçu psikolojinin temsilcilerinin dini görüşleri ve bu görüşleri bağlamında temel varoluşsal kavramların din ve maneviyat ile ilişkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Araştırma L. Binswanger, V. Frankl, R. May, Irvin D. Yalom, E. van Deurzen ve Türkiye’de varoluşçu yaklaşım üzerinde çalışmalar yürütmüş olan Erol Göka ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın yöntemi nitel araştırma olarak belirlenip doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın birinci bölümünde varoluşçu psikolojinin zeminini oluşturması nedeniyle varoluşçu felsefe ele alınmış ve öncü isimleri ile temel kavramları üzerinden varoluşçu psikolojinin ortaya çıktığı süreç izlenmiştir. İkinci bölümde ise önde gelen isimler ve varoluşsal kavramlar (kaygı, anlam, özgürlük, yalnızlık, hayatın anlamı) aracılığı ile varoluşçu psikolojinin çerçevesi çizilmiştir. Son olarak üçüncü bölümde, çizilen çerçeve doğrultusunda varoluşçu psikoloji yaklaşımını benimseyen psikologların dini görüşleri ve varoluşsal kavramların din ile irtibatı ele alınmıştır. Bu bağlamda sağlıklı bir dini yaşantı, bireyin varoluşsal sorularının çözümünde ve anlamlandırılmasında, işlevsel ve yapıcı bir şekilde ele alınmaktadır. Sonuç olarak varoluşçu psikolojinin dini; dinin işlevselliği ve bireylerin yaşamlarındaki belirleyici konumu açısından değerlendirdiği gözlemlenmiştir.</p> |                                                      |
| <b>Anahtar Kelimeler:</b> Varoluşçu Yaklaşım, Varoluşçu Psikoloji, Varoluşsal Kavramlar, Din, Maneviyat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |

| ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Title of Thesis:</b> Varoluşçu Psikoloji ve Din: Temsilciler ve Temel Kavramlar Üzerinden Bir İnceleme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |
| <b>Author of Thesis:</b> Esra ÇATAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |
| <b>Supervisor:</b> Assist. Prof. Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |
| <b>Accepted Date:</b> 24/06/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Number of Pages:</b> iv (pre text) + 183 (main body) |
| <p>Existentialism, which emerged in the 19th century as a reaction to modernity, is a philosophical system of thought based on the principle that humans have the will to realize themselves and that their existence cannot be limited. Existentialism, which was founded and developed by thinkers such as Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, and Jean-Paul Sartre, focuses on fundamental human concerns such as freedom, isolation, and meaninglessness. The existentialist approach, which deals with the individual and the fundamental existential concepts they possess, has influenced many humanist thinkers. Existentialism, which has also inspired art forms such as literature and cinema, has had an impact on psychology.</p> <p>This study aims to reveal the relationship between fundamental existential concepts and religion and spirituality in the context of the religious views and opinions of representatives of existential psychology. The research is limited to L. Binswanger, V. Frankl, R. May, Irvin D. Yalom, E. van Deurzen, and Erol Göka, who has conducted studies on the existential approach in Turkey. The research method was determined as qualitative research, and the document review technique was used. In the first section of the study, existential philosophy was examined as it forms the basis of existential psychology, and the process of the emergence of existential psychology was traced through its pioneers and basic concepts. In the second section, the framework of existential psychology is outlined through leading figures and existential concepts (anxiety, meaning, freedom, loneliness, the meaning of life). Finally, in the third section, the religious views of psychologists who adopt the existential psychology approach and the connection between existential concepts and religion are discussed in line with the framework outlined above. In this context, a healthy religious life is considered in a functional and constructive way in solving and making sense of the individual's existential questions. As a result, it has been observed that existential psychology evaluates religion in terms of its functionality and its decisive position in individuals' lives.</p> |                                                         |
| <b>Keywords:</b> Existential Approach, Existential Psychology, Existential Concepts, Religion, Spirituality                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |

# GİRİŞ

## Araştırmanın Konusu

1900'lü yılların başlarında, Almanya'da doğan varoluşçu felsefe insanın kendini gerçekleştirme iradesine sahip olduğu ve varlığının herhangi bir belirlenim tarafından sınırlanamayacağı ilkesine dayanan özgün bir düşünce sistemidir. Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Jean-Paul Sartre gibi düşünürler tarafından temsil edilen varoluşçuluk; özellikle özgürlük, yalnızlık, hayatın anlamı gibi birtakım temel insani kaygıları kendine konu edinmiştir. Bireyi ve onun sahip olduğu temel varoluşsal kavramları ele alan varoluşçu yaklaşım bu yönüyle E. Fromm'dan A. Maslow'a kadar pek çok hümanist düşünürü de etkilemiştir. Edebiyat, sinema, tiyatro, resim gibi sanat dallarına da ilham olan varoluşçuluğun etki alanlarından biri de psikoloji olmuştur. V. Frankl, R. May ve Irvin D. Yalom gibi isimler varoluşçu psikolojinin temsilcileri arasındadır (Geçtan, 2002).

Varoluşçu psikoloji ise 20. yüzyılın ortalarında Avrupa'da ortaya çıkan ve kıta dışında da kendine takipçi bulan modern psikolojik bir yaklaşımdır. Varoluşçu psikoloji yaklaşımını geleneksel psikolojiden ayıran özellik, psikolojik tutum olarak daha çok varoluşsal meseleler üzerinde derinleşmesi ve bu yolla kişinin kendini keşfetmesine yardımcı olmasıdır (Geçtan, 2021, s. 28-32).

Varoluşçu psikolojinin ilgilendiği temel varoluşsal kavramlar özgürlük, sorumluluk, seçim, yalnızlık, umutsuzluk, hayatın anlamı, ölüm korkusu gibi belli başlı evrensel kaygılardır. İnsanda varoluşsal düzeyde kaygıya yol açan bu temalar, varoluşçuluğa özgü bir bakış açısıyla varoluşçu psikoterapi içerisinde yeniden tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Özellikle 20. yüzyıldan itibaren felsefenin merkezinde önemli bir yer tutan bu kavramlar, günümüzde psikoloji, sanat, edebiyat gibi farklı disiplinlerde yeniden ele alınmakta ve bireyin ruh sağlığı ile yaşam doyumu üzerindeki etkileri araştırılmaktadır (Yalom, 2018, s. 22).

Özgürlük ve sorumluluk varoluşçu düşüncenin temel kavramlarından. Sartre (1946) insanın "özgürlüğe mahkûm" olduğunu, yani insanın kendi seçimlerinden kaçamayacağını savunmaktadır. Güncel psikolojik araştırmalar incelendiğinde de bireylerin özgürlük duygusunu deneyimlediklerinde daha yaratıcı ve mutlu oldukları görülmektedir (Deci & Ryan, 2000). Diğer yandan din psikolojisi alanında yapılan

araştırmalar, dini inancın özgürlük duygusunu güçlendirebildiğini, ancak bununla birlikte ilahi otoriteye karşı sorumluluk hissini de arttırabileceğini göstermektedir (Pargament, 2002).

Varoluşçu yaklaşım çerçevesinde incelenen yalnızlık, modernitenin en önemli sorunlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Modern dünyada bireyler, teknolojinin sunduğu imkanlara rağmen derin bir yalnızlık hissiyle karşı karşıya kalabilmektedir (Turkle, 2011). Yapılan araştırmalar yalnızlık duygusunun depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Cacioppo & Patrick, 2008). Dini bağlamda yapılan çalışmalar ise özellikle dua, meditasyon ve ibadet gibi manevi uygulamaların, bireyde içsel huzuru sağladığını ve yalnızlık hissini onarıcı bir işleve sahip olduğunu ortaya koymuştur (Pargament, 1997).

Anlam arayışı insanın en temel yaşam motivasyonlarından biridir. Günümüzde yapılan araştırmalar, bireylerin yaşamlarında bir anlam bulduklarında daha dirençli ve mutlu olduklarını göstermektedir (Steger, 2012). Dini inançlar, bireye evrensel bir anlam ve amaç sunmakta; bu da yaşamın zorlukları karşısında direnç geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Park, 2005). Araştırmalar dini anlam bulmanın, bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu arttırdığına işaret etmektedir (Steger & Fraizer, 2005, s. 574-575).

Ölüm kaygısı varoluşçu yaklaşımın diğer bir ana temasıdır. Modern psikolojik çalışmalar, ölüm korkusunun bilinçli ya da bilinçdışı düzeyde bireylerin birçok davranışını şekillendirdiğini göstermektedir (Pyszczynski vd., 1999). Araştırmalar, güçlü dini inançlara sahip bireylerde ölüm kaygısının daha düşük olduğunu ve ölümle ilgili daha olumlu tutumlar geliştirdiğini ortaya koymuştur (Wink & Scott, 2005).

Varoluşçu temalar sadece varoluşçu yaklaşımla sınırlı değildir. Pozitif psikoloji, bu temaları umut, dayanıklılık ve anlam bulma gibi olumlu kavramlarla bütünleştirirken (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000); Budizm ve Doğu felsefeleri ölüm ve yalnızlık gibi konuları kabullenme ve içsel huzur bulma perspektifinden ele almaktadır (Batchelor, 2015). Psikanaliz ise; ölüm korkusu ve yalnızlık gibi duyguların çocukluk deneyimleriyle bağlantılı olabileceğini savunmaktadır (Freud, 1920). Din psikolojisinde varoluşsal temaların dini yaşantı ve manevi gelişim üzerindeki etkileri farklı değişkenlerle ele alınmakta ve dinin varoluşsal temalarla başa çıkmada önemli bir kaynak ve destek olduğunu ortaya koymaktadır (Hill vd, 2009, s. 10-12). Günümüzde söz konusu temalar

çok boyutlu bir şekilde ele alınmaya devam edilmekte ve bireyin kendini anlaması için çeşitli yollar sunulmaktadır.

Bilindiği üzere din psikolojisi, din ve maneviyatın bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen bilimsel bir disiplindir. Din psikolojisi tanrı tasavvurları, dindarlık biçimleri, dini başa çıkma, dini tecrübenin bireyler üzerindeki etkileri, ruh sağlığı ve din ilişkisi gibi çeşitli konuları ele almaktadır (Hökelekli, 2020). Varoluşçu psikoterapi içerisinde insanın dinamik bir süreç olarak ele alınması ve bu süreç içerisinde onun din ile ilişkisi konunun ortak bir zemine taşınmasına olanak sağlamıştır. Öte yandan, temel varoluşsal kavramların aynı zamanda dini bir yapıya da sahip olması, varoluşçu yaklaşımın din psikoloji açısından değerlendirilmesine imkân tanıyan bir diğer önemli etkidir (Tokat, 2021). Varoluşçu felsefeyi dini boyutuyla inceleyen ve manevi danışmanlık süreçlerinde varoluşçu yaklaşımları değerlendiren birtakım çalışmalar bulunsada (Doğan, 2018; Dilen, 2019) ülkemiz özelinde varoluşçu psikoterapide dinin işlevselliği ve varoluşsal kavramların din ile ilişkisinin ortaya koyulduğu bütüncül bir çalışma henüz yapılmamıştır.

Çalışmanın temel konusu varoluşçu psikolojinin din ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda çalışma, varoluşçu felsefe ile varoluşçu psikoloji arasındaki ilk etkileşimi gerçekleştirmesi sebebiyle Ludwig Binswanger, günümüzde devam eden dört varoluşçu yaklaşımın öncüleri olarak Viktor Frankl, Rollo May, Irvin D. Yalom, Emmy van Deurzen isimlerini kapsamaktadır. Ayrıca Türkiye’de yürütülen varoluşçu yaklaşımların bir örneği olarak Erol Göka çalışmaya dahil edilen isimlerdendir. Bu çalışma, söz konusu isimlerin din ve maneviyat ile ilgili düşüncelerini, uygulamalarını ve bu yaklaşımların kaygı, hayatın anlamı, özgürlük, yalnızlık ve ölüm korkusu gibi varoluşsal temalarla nasıl bağlantı kurduğunu anlama üzerine yoğunlaşmaktadır.

Bu çerçevede çalışmanın konusu, varoluşçu psikolojinin öncü isimlerinin din ve maneviyat görüşlerini ve bu görüşleri bağlamında temel varoluşsal kavramların din ve maneviyat ile ilişkisini incelemektir.

### **Araştırmanın Amacı**

Modern insan varoluşsal sorunlarla karşı karşıya kaldığında sıklıkla psikolojik destek arayışına yönelebilmektedir. Bununla birlikte, din ve maneviyat, insan yaşamının derinlikli boyutlarını şekillendiren ve bireyin varoluşsal krizlerle başa çıkmasında rol alan

temel unsurlar arasında değerlendirilmektedir. Varoluşçu psikoloji ise, insanın anlam arayışını, özgürlüğünü ve sorumluluğunu merkeze alırken, din ve maneviyat gibi kavramlarla da teorik ve pratik düzeyde temas kurma potansiyeline sahiptir. Bu noktada varoluşçu psikolojinin önde gelen isimlerinin din ve maneviyat konusundaki görüşleri, bu görüşlerin mesleki süreçlerdeki rolü ve temel varoluşsal kavramların din-maneviyat ilişkisini nasıl kurdukları incelenmeye ihtiyaç duyulan bir problem olarak bulunmaktadır. Bu çalışma söz konusu probleme -alanın terminolojisi ve metodolojik öncülerini izleyerek- katkı sunmayı hedeflemektedir.

Çalışmanın temel amacı, varoluşçu psikolojinin temsilcilerinin din ve maneviyat görüşleri ve bu görüşler bağlamında temel varoluşsal kavramların (kaygı, anlam arayışı, özgürlük, yalnızlık, ölüm) din ve maneviyat ile ilişkisini ele almak ve değerlendirmektir. Çalışmanın amacı bağlamında oluşturulan araştırma problemleri şu şekildedir:

- 1- Varoluşçu psikolojide önde gelen isimlerin dini görüşleri ve maneviyat anlayışları nasıldır?
- 2- Varoluşçu psikolojide din ve maneviyat nasıl ele alınmaktadır?
- 3- Temel varoluşsal kavramların (kaygı, anlam arayışı, özgürlük, yalnızlık, ölüm) din ve maneviyat ile ilişkisi nasıl kurulmaktadır?

### **Araştırmanın Önemi**

İnsan fizyolojisinde olduğu gibi psikolojisinde de birbirini tamamlayan pek çok yapı, birer bağımsız katman olarak varlığını sürdürmektedir. Yaşam içinde tecrübe edilen gerilimler, zorluklarla baş edebilme noktasında insanı birtakım arayışlara itmektedir. Varoluşçu psikoloji, bu anlamda insana yeni veçheler açmakla kalmamakta, aynı zamanda onu birtakım yeni açılımlarla da buluşturmaktadır. Kişinin yaşamla olan bağının giderek zayıfladığı, anlam örüntülerinin incelendiğı, umudun yerini umutsuzluğa bıraktığı ruhsal durumlarda psikoterapik yaklaşımlar, çeşitli yöntemlerle bireye sağlıklı ruhsal yaşam noktasında destek sunmaktadır. Biyolojik yaklaşım, davranışsal yaklaşım, bilişsel yaklaşım, psikanalitik yaklaşım, kültürler arası yaklaşım gibi modern psikoterapi ekolleri yanında varoluşçu yaklaşım, kendine özel birtakım temel prensipler doğrultusunda varlığını sürdüren psikoloji yaklaşımlarından biridir (Geçtan, 2002, s. 27-33).

Varoluşçuluk felsefî bir düşünce sistemi olarak doğmuş ve süreç içerisinde pek çok alanı etkilemiştir. Varoluşçuluk ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında “Varoluşçulukta

Yaşamın ve Etiğin Teist ve Ateist Temellendirilmesi: Jaspers ve Sartre” (Özyıldırım, 2023) “Belirsizin Etiği: Simone de Beauvoir ve Varoluşçuluk” (Gece, 2022), “Ali Şeriat’de Varoluşçuluk Düşüncesi” (Aslan, 2019) gibi felsefe alanında; “Feyyaz Kayacan’ın Öykülerinde Varoluşçuluk” (Çıraklı, 2021), “Selçuk Baran’ın Öykülerinde Varoluşçuluk İzleri (Ün, 2021), “Demir Özlü’nün Romanları ve Varoluşçuluk Felsefesi” (Kaytancılar, 2021) gibi edebiyat alanında; “Zeki Demirkubuz Sinemasında Varoluşçuluk: Dostoyevski İzleri” (Sebuktekin, 2021), “Sinema ve Varoluşçuluk” (Savaş, 2001), “Türk Tiyatrosunda Varoluşçuluk” (Bagatur, 2021) gibi sahne sanatları alanında birçok çalışmanın yapıldığı görülmüştür.

Araştırma konumuza görece daha yakın çalışmalar ise şu başlıklar altında yer almıştır: “İnsan Felsefesi Açısından Varoluşçuluk ve Varoluşçu Psikoloji” (Çarkı, 2022), “Varoluşçulukta Din” (Doğan, 2018), “Varoluşçu Felsefenin Özgürlük Anlayışı” (Özköse, 2018), “Manevi Danışmanlık ve Varoluşçu Psikoterapi” (Dilan, 2019), “Teist Varoluşçularda Anlam Arayışı ve Tanrı” (Çakıröz, 2019), “Irvin D. Yalom’un Psikoterapi Yaklaşımında Varoluşsal Kaygı ve Din” (Yılmaz, 2023).

“İnsan Felsefesi Açısından Varoluşçuluk ve Varoluşçu Psikoloji” (Çarkı, 2022) adlı doktora tezi, insanı tanımlamada kuramsal yaklaşımların yetersiz kaldığı ve olağan bir şekilde felsefeye başvurduğu, bunu yaparken de varoluşçu düşünceyi aracı kılarak varoluşçu psikoloji üzerinden yeni bir yaklaşımla insanın yeniden tanımlandığı düşüncesi üzerine kurulu bir çalışmadır. Diğer bir çalışma Müjde Doğan’ a (2018) ait olan “Varoluşçulukta Din” adlı çalışmadır. Bu çalışmada Kierkegaard, K. Jaspers, J. P. Sartre’ın din görüşlerine odaklanılmış, onların özgürlük ve ahlak görüşleri din paydası altında değerlendirilmiştir. Ahsen Şeyma Özköse (2018) ise “Varoluşçu Felsefenin Özgürlük Anlayışı” adlı çalışmasında varoluşçuluk içinde gelişen farklı yaklaşımlarla birlikte varoluşçu filozofların özgürlük yaklaşımlarını ortaya koymuştur. “Manevi Danışmanlık ve Varoluşçu Psikoterapi” adlı araştırma Hişyar Dilen (2019) tarafından yürütülmüş; söz konusu çalışmada bireyin Tanrı ile olan bağının varoluşçu psikoloji tarafından tanımlanmasının mümkün olup olmadığı tartışılmıştır. Son olarak Nazire Çakıröz’e (2019) ait olan “Teist Varoluşçularda Anlam Arayışı ve Tanrı” adlı çalışma ise teist ve ateist varoluşçu düşünürlerin insanın anlam arayışına dair görüşleri ve temel kavramları, varoluşçu felsefe üzerinden değerlendiren bir incelemeyi içermektedir.

Bu araştırmanın önemi, -yapılan çalışmalardan farklı olarak- varoluşçu psikolojinin öncü isimlerini ve temel kavramlarını altı isim ve beş temel kavram özelinde, bir çalışma altında toplamış olmasıdır. Diğer yandan seçilen isimlerin inançlarının farklı olması gözetilerek hem teist hem de ateist yaklaşımlar incelenmiştir. Bu çeşitliliğin gözetilmesi çalışmanın önemine katkı sağlamıştır.

Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde varoluşçu psikolojinin öncü isimlerinin dini görüşlerini yansıtan ve temel varoluşsal kavramların din ile ilişkili bir biçimde psikolojik değerlendirmesini içeren bir çalışmanın olmadığı saptanmıştır. Bu yönüyle çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

### **Araştırmanın Yöntemi**

Nitel bir araştırma olarak tasarlanan bu çalışmanın yöntemi doküman analizidir. Nitel yaklaşımı “gözlem, görüşme ve belge analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlamak mümkündür (Neuman, 2022, s. 58). Doküman analizi ise “araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli dokümanların toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi olarak tanımlanabilen bir bilimsel araştırma yöntemidir” (Sak vd., s. 228). Çalışmanın ilk bölümünde varoluşçu felsefenin öncü isimlerinin çalışmaları incelenmiş, ikinci bölümde varoluşçu psikolojinin çerçevesi çizilmiş ve son olarak üçüncü bölümde çizilen çerçevenin din ile ilişkisi dokümanlar üzerinden araştırılmıştır. Araştırmada L. Binswanger, V. Frankl, R. May, Irvin D. Yalom alanda öncü isimler olmaları sebebiyle; E. van Deurzen ve Erol Göka varoluşçu yaklaşım ile ilgili yapmış oldukları çalışmalar dolayısıyla seçilmiş olup öncelikli olarak kendilerine ait birincil çalışmalar incelenmiştir. Birincil kaynaklara ek olarak ikincil çalışmalar, ansiklopedi maddeleri ve çeşitli dijital veri tabanları taranmış ve ilgili çalışmalara ulaşılmıştır. Ulaşılan bilgiler sistematik biçimde işlenmiş ve analiz edilmiştir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada çeşitli sınırlılıklar söz konusudur. Bu hem yazarın birikiminin sınırlılıkları hem de konunun genişliğinin yarattığı sınırlama zorunluluğundan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle çalışma varoluşçu psikoterapinin öncü

isimleri L. Binswanger, V. Frankl, R. May, I. D. Yalom, E. van Deurzen ve Türkiye’de varoluşçu psikoloji üzerine çalışmalar yapmış olan E. Göka’nın dini görüşleri ve temel varoluşsal kavramların din ile nasıl ilişkilendirildiği içeriği ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca çalışma kaçınılmaz olarak yazarın öznel yaklaşımlarını da içeren subjektif bir yapısalılığı da barındırmaktadır.



# 1.BÖLÜM: VAROLUŞÇU FELSEFE

## 1.1. Kökler

Çalışmanın bu bölümünde varoluşçu felsefenin temel taşları olan S. Kierkegaard, F. Nietzsche, K. Jaspers, G. Marcel, M. Heidegger ve J. P. Sartre'ın düşünceleri ana hatlarıyla sunulmuştur. Varoluş, anlam, inanç, özgürlük, otantiklik, bireycilik ve ölüm gibi temel varoluşsal kavramlar, bu düşünürlerin perspektifinden incelenerek, varoluşçu psikiyatrinin felsefi zeminini oluşturan çerçeve ortaya konmuştur.

Varoluşçu psikoloji kökleri itibariyle felsefi bir arka plandan beslenir. Felsefi dünyanın içinde şekillenen pek çok tartışma ve müzakerede olduğu gibi psikoloji ve psikoterapide de ilk nüanslar, bilgi ve kurucu sorular felsefeden devşirilmiştir (Göka, 2021, s. 40).

Varoluşçu psikolojiyi derinlemesine anlamak için köklerinin bulunduğu varoluşçu felsefeyi kavramak gerekmektedir. Varoluşçu felsefenin doğduğu zemin ve zaman, varlıkla ilişkisinde benimsediği fenomenolojik yaklaşım, inşa ettiği yeni antropolojik yorum, din ile kurduğu diyalog biçimi onu diğer düşünce sistemlerinden ayıran özellikleridir ve bu özellikler büyük ölçüde varoluşçu psikolojiyi etkilemiştir (Bakewell, 2021).

Temelde bireyi ve onun sahip olduğu varoluşsal temaları konu edinen varoluş felsefesi bu yönüyle varoluşçu psikolojiye öncü olmuştur. Bu iki alan arasındaki etkileşim bireylerin anlam arayışı, özgürlük, sorumluluk, seçim, ölüm,yalıtım, bireyin varoluşsal meselelerle ilgili otantik deneyimleri gibi bir dizi ortak temayı içerir (Bakewell, 2021, s. 34).

Varoluşçu felsefede derinlemesine incelenen bu kavramlar ruh sağlığı alanına taşınarak özellikle savaşların etkin olduğu çağın buhran ve bunalımlarına çözüm bulmada işlevsel rol oynamışlardır. İnsanı anlama ve anlamlandırmada, onun varoluşsal yapısından hareketle yeni bir antropolojik yaklaşım ortaya konurken, metodolojik olarak da varoluşçu felsefenin yaklaşımları benimsenmiştir (Göka, 2021, s. 44).

Bu yönüyle varoluşçu psikolojiyi iyi anlayabilmek için varoluşçu felsefeyi de bağlam içerisinde değerlendirebilmek önemlidir. Varoluşçu felsefenin hangi şartlarda doğduğu, hangi etkilere maruz kaldığı, kendini diğer ekoller arasında nasıl konumlandığı, öncü isimleri ve temas ettikleri kavramları ele almak bütüncül bir bakış imkânı tanırken varoluşçu psikolojinin zemininin nasıl oluştuğuna dair de bir görüş açısı sunacaktır.

Varoluşçuluğu sınırlandırılmamış bir ontolojik çerçevede tartıştığımızda onu insanlığın ilk dönemlerine kadar götürmek mümkündür. “Varlık nedir?”, “Varoluş nedir?”, “İnsan nedir?”, “Ölümün ve yaşamın anlamı nedir?” gibi sorular düşünce tarihinin ilk safhalarından itibaren filozofların temel tartışma konuları arasına girmiştir. Fakat burada varoluşçuluk denilince felsefenin ilk dönemlerinde ortaya çıkan ve bir usul ya da metodolojiye imkân bulamamış nüve ve sorular değil, 19. yüzyıldan itibaren kristalize olmaya başlamış, rafine felsefi perspektifler kastedilmektedir (Çavuşoğlu, 2023, s. 7-8). 19. yüzyılda bilimin fark edilir yükselişi felsefi/dinî söylem ve paradigmalarda ciddi bir değişikliğe yol açmıştır. Bu yüzyıla kadar dar ve daha seçkin çevrelerce yürütülmekte olan bilimsel faaliyetler, daha geniş araştırma olanaklarına sahip olmuştur. Üniversite dışına da taşan çeşitli araştırma faaliyetlerinde metodoloji olarak baskın bir biçimde deneysel yöntem tercih edilmiştir. Deneysellik yaşama olan pratik katkıları sebebiyle kısa süre içerisinde bilimi etkisi altına almayı başarmıştır. Bütün bu gelişmeler vasıtasıyla ortaya konan toplumsal fayda, varlığın bilim tarafından yeniden değerlendirilmesi talebini doğurmuştur. Varlık, tanrı ile ilişkilendirilmesiyle doğan anlamdan bağımsız olarak, işlevselliği üzerinden yeniden kurgulanmıştır. Ontolojik refleks “neden”e dayalı olan geleneksel zemininden kopartılarak “nasıl”a dayalı bir sistematığe oturtulmuştur. Nasıl sorusunun cevabı ise istatistik çalışmalar ile belirlenmeye çalışılmıştır (Kahraman, 2015, s. 150-156).

Nitelden nicele olan bu hızlı metodolojik değişim, bir yandan varlığı algılamada aklın hakimiyetini öne çıkarırken diğer yandan dini de bu tutuma tâbi kılmıştır. “Tanrı öldürülmüş”, yerine mekanik bir düzen ikame edilmiş, görünenin ötesinde bir hakikatin olma ihtimali üzerinde durulacak bir mesele olmaktan çıkarılmıştır. Descartes’in “Cogito ergo sum” yani “Düşünüyorum, o halde varım” ifadesiyle işaret ettiği ontolojik kaygılar yerini Bacon’ın “Bilgi güçtür” ifadesinin izinde epistemolojiye bırakmıştır. Bilgiyi edinmede aklın mutlak araç haline getirilmesi, akıl sahibi varlık olarak insanı merkezi konuma yükseltmiştir. Bireysel aklın üstünde görülen her türlü değer ve güç reddedilmiştir (Kahraman, 2015, s. 157-160).

İnsanın makineyle olan buluşması şeklinde tanımlanabilecek sanayi devrimi, bilimin de yükselişiyle birlikte topluma yeni ve güçlü bir dönüşüm ivmesi kazandırmıştır. Teknolojinin gelişimini takip eden sosyo-ekonomik ve kültürel gelişim, o güne dek olan en önemli tarihi sıçrayışlarından birini yaşamıştır. Öyle ki artık sanayi devrimi öncesi

insan gücünün kollektif kullanım zorunluluğu sanayi devrimiyle birlikte bireysel gücün hakimiyetine dönüşmüştür. Bireysel gücün serbest dolaşımı ise rekabet ortamını doğurmuş, ekonomik reflekslerle kendini beslemiştir. Nihayetinde bireyciliğin zaferi sonucunu doğuran sanayi devrimi uzanabildiği tüm coğrafi bölgeleri hakimiyeti altına alarak küreselleşmenin yolunu açmıştır. Küreselleşme ise bireyciliğin itici gücü haline gelen sanayi devriminin aksine, yeni bir tüketim toplumu modeli ortaya çıkarmıştır. Kapitalizmin de etkisiyle bu model, bireyin biricikliği ve onun sıradanlığı arasında paradoksal sonuçlar doğurmuştur (May, 2022, s. 220-224).

Varoluşçuluğun doğduğu ortama bakıldığında görülmesi gereken bir diğer etken dünya savaşlarıdır. Birinci Dünya Savaşı'nın yarattığı tahribat henüz telafi edilemeden Hitler Almanya'sının 1 Eylül 1939'da Polonya'yı resmen işgal etmesiyle başlayan ve farklı cephelere yayılan İkinci Dünya Savaşı'nda 55 milyon insanın öldüğü varsayılmaktadır. Savaşların yarattığı ruhsal tahribatın diğer yıkımlar gibi kendiliğinden geçeceğine olan inanç, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra geçerliliğini kaybetmiştir. Savaşlar kimlik parçalanması, kaygı, korku, güven problemi, hayatın anlamı gibi psikolojik sorunların yanında tanrının varlığı, varsa neden olaylara müdahale etmediği gibi birçok teolojik bunalıma da yol açmıştır. Varoluşçu felsefe denince akla gelen Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Karl Jaspers gibi isimler bizzat savaşın ağır tahribatını yaşamış, normalleşen ölümün içinden bir "yaşam felsefesi" çıkarmayı başarmışlardır (Koç, 2018, s. 792-798). Varoluşun sınırlarını zorlayan böylesine büyük bir savaş ortamında psikolojik ve bilişsel dayanıklılığın korunup ortaya yüzyıllar boyu sürececek bir felsefi mirasın nasıl bırakıldığını anlamak için bu ekolün diğer düşünce sistemleriyle etkileşimlerine de kısaca bakmak yerinde olacaktır. Düşünce sistemleri de tıpkı medeniyetler gibi birbiri ile ilişki kurarak kendileri olurlar. Yeni sistemler öncekilere bazen katılarak, kısmen dönüştürerek veya karşıt bir tavırla kendi biçimlerini elde ederler. Modern varoluşçuluğun serüveni de çoğu zaman E. Husserl (1859-1938) tarafından kurulduğu kabul edilen fenomenoloji ile ilişkilendirilerek başlatılır (Koç, 2008, s. 800).

Edmund Husserl gelenekçi düşüncenin yaptığı gibi soyut önermeler ve teorilerle uğraşmak yerine fenomenlere yönelerek onları betimlemeyi felsefesinin merkezine yerleştirmiştir. Meşhur sloganı "şeylere dönelim" çağrısı felsefesinin özeti niteliğindedir (akt. Bottomore & Nisbet, 2019, s. 708). Onun felsefesine göre şeyler gerçekte var olup olmadığı ve ne ifade ettiğine bakılmaksızın çağın gereğine uygun olarak yeniden

deneyimlenmeli, görmeyi talep ettiğimiz gibi değil kendi göründükleri şekliyle tekrar betimlenmelidirler. Bunu yaparken şeylere dair bilinen tüm ön bilgi parantez içine alınmalı, “fenomenolojik indirgeme” olarak ifade edilen ve yer yer “epokhe” (askıya alma) kavramıyla tanımlanan yöntem kullanılmalıdır. Fenomenolojik yöntem uygulanırken tüm -cilik ve -izm’ler, dini dogmalar, bilimsel koşullanmalar, ön varsayımlar ve ön yargılar araştırma boyunca askıda tutulmalı ve salt deneyime dayalı bir betimleme gerçekleştirilmelidir. Bu yöntem yaşamın bütünü hakkında felsefe yapma imkânı sağlarken öznelliği de ön planda tutmaktadır.

Fenomenolojinin diğer bir yapısal özelliği ise insan zihnini de aynı yöntemle deneyimlemesidir. O, zihnin ne olduğundan ziyade neyle ilgilendiğini ve ne yaşadığını sorgulamaktadır. Husserl’in burada dikkat çektiği kavram ise yönelimseliktir. Zihin bilinçli olduğu sürece sürekli bir şeylere yönelme halindedir. Fenomenolojik yöntem herhangi bir bağlantıya gerek kalmaksızın zihin ve nesneler arasındaki ilişkiye odaklanılmasını sağlar (Bakewell, 2021, s. 39-48). Husserl’e göre zihin nesneye yöneldiğinde tinsel bağlantılar kurmak yerine onları ayıklamalı ve hakikati yani özü olabildiğince nesnel yakalamalıdır. Ona göre öz görelilikten bağımsız, herhangi bir soyutlama gerekmeksizin algılanabilir ve kendiliğinden verili halde bulunur. Kişiye düşen bilinçli bir yönelme ile şeylere dönmek, bir galerideki resimleri izler gibi onları sessizce izlemek ve hakikati olduğu şekliyle algılamaktır. Husserl’in en büyük başarısı fenomenoloji yöntemini inşa ederek onunla “hakikatin nesnelliğini” kanıtlama çabası içerisine girmiş olmasıdır (akt. Adorno, 2020, s. 171-175).

Fenomenolojinin bu iki özelliği -bir yöntem olarak işlevselliği ve felsefi düşünce sistemini yeniden biçimlendirmesi- varoluşçuluğa aradığı zemini sunmuştur. Deneyimsellik yoluyla tüm yaşamın felsefeye konu edilebilecek olması, deneyimin öznel olması, tüm bağlamlarından özgürleşerek gerçekleştirilebilecek olması, ayrıca soyut ve teorik meselelerdense şeylerin bizzat kendilerinden yola çıkılıyor olması varoluşçu düşünürleri etkilemiştir. Husserl’in felsefesi hiçbir zaman modern varoluşçuluk kadar popüler olmamış olsa da inşa ettiği yöntem ile varoluşçuluğa zemin oluşturmuştur (Öktem, 2005, s. 28).

Husserl son dönem çalışmalarında şeylerden daha çok düşüncede oluşan iç görüngülere yöneldiği iddiasıyla idealizme kaymakla itham edilmiştir. Varlığa (şeylere) yönelinmesi gerektiği konusunda fenomenolojik tavra katılan Heidegger “Varlık ve Zaman” (2022)

adlı eserine Husserl'e ithaf ettiği sanılan bir itirazla başlamıştır: “Açıkça anlaşılıyor ki ‘varolan’ ifadesini kullanırken tam olarak ne demek istediğinizi uzunca zamandır biliyorsunuz ve hatta ona aşinasınız. Bir zamanlar biz de biliyorduk ama artık tereddüde düşmüş durumdayız.” Sartre da bu durumdan mustarip olacak ki o da şeylere yönelirken zihnin dış dünyaya dönmesi gerektiğine dair özel bir vurgu yapma gereği duymuştur (akt. Bakewell, 2021, s. 46). Varoluşçuluk idealizm de dahil olmak üzere kendisinden önceki tüm sistematik felsefeye karşıt bir tavır olarak doğmuş ve kendi sistemini de doktriner olmamak üzere tasarlanmıştır.

Bütün bu zemin göz önünde bulundurulduğunda varoluşçuluğun 19. yüzyılın ürettiği süreçlerin birer sonucu olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. O hayat tecrübelerinin içinden doğması ve hayatın pratik yanını kendisine konu edinmiş olması yönüyle diğer felsefelerden ayrılmıştır. Dinamik yapısı, otantik yaşamı özümsemesi, bireyselliğin vazgeçilmez olgu olması, özgür irade yaklaşımı ve bu bağlamda sorumluluk, kaderin tasarımı insan iradesinin merkeziliği ve varoluşsal kaygılar varoluşçuluğun felsefi temelini oluşturan özelliklerdir (Bakewell, 2021, s. 34).

Her ne kadar temelde ortak bir tartışma zeminine sahip olsalar da varoluşçu filozofların hepsini bir şemsiye altında toplamak mümkün değildir. Varoluşçuluğun sistematik bir felsefe olmamasının doğurduğu bu sonuç, varoluşçu düşünürlerin isimlerini belirlemeyi de zorlaştırmaktadır. Bazen fenomenoloji ile ilgilerinden yola çıkılarak (Bakewell, 2021, s. 33) bazen Sokrates öncesi bağlantılar kurularak (Gündoğdu, 2007, s. 96-98) ve bazen de dini inançlarından hareketle (Sarioğlu, 2008, s. 245) farklı tasniflerin yapıldığına rastlamak mümkündür. Bu çalışmada ise varoluşçuluğun tarihsel seyri içerisinde öne çıkan, adları olmaksızın varoluşçuluğun tartışılması mümkün olmayan, aynı zamanda varoluşçu psikoterapinin de ilham kaynağı olan isimler seçilmiştir. Varoluşçuluğun isim babası olarak S. Kierkegaard (1813-1855), öncüleri olarak F. Nietzsche (1844-1900) ve M. Heidegger (1889-1977), modern varoluşçuluğun kurucusu sayılan J. P. Sartre (1905-1980), hem psikiyatrist hem filozof olması nedeniyle K. Jaspers (1883-1969) ve varoluşçuluğa manevi bağlamda bakışı dolayısıyla G. Marcel (1889-1973) çalışmanın bu bölümüne dahil edilen isimlerdir.

## 1.2. Öncüler ve Taşıyıcılar

### 1.2.1. Soren Kierkegaard (1813-1855)

19. yüzyıl felsefesi denilince akla gelen öncü isimlerden biri (Kopenhag, 1813-1855) Soren Kierkegaard'dır. Kendisi hem düşünür hem teolog ve bazen de şair olarak nitelenir. O çağının sorunlarına geleneğin dışına çıkarak verdiği cevaplarla yeni bir felsefi düşünce biçimi yaratmıştır. Kierkegaard da diğer varoluşçu filozoflar gibi başlangıç itibariyle kendini bir sistem veya bir akım içerisine konumlandırmamışsa da (Wahl, 1999, s. 10) varoluş kavramı felsefi içeriğini onunla kazanmıştır.

Pek çok konuya hasredilmiş çalışmalarıyla bilinen Kierkegaard baskın bir eleştirel dile sahiptir. Spekülatif ve sistematik felsefeye karşıtlığı nedeniyle Hegel'i; Hristiyanlığın kurumsallaştırılması sebebiyle otoriteyi ve nesnel yaşam formuyla otantikliğini unutmamasından dolayı modern insanı eleştirilerinin odağına yerleştirmiştir. Bunlara karşılık ise öznel deneyimden yararlanılması gerektiği, soyuta değil somuta yönelinmesi ve varoluşun felsefenin çıkış noktasına konulmasının gerekliliği gibi çıkışlarla kendi düşüncesini inşa etmiştir (Taştelen, 2004, s.29).

Onun felsefeye getirdiği bu söylemsel ve biçimsel değişim düşüncede yeni bir dilin kurulmasına olanak sağlamıştır. Öyle ki bu değişimle felsefe sanatsal bir ifade kazanarak edebiyattan sinemaya birçok alanı etkilemiştir. Onun bu değişimiyle birlikte felsefe kurgudan, genellemelerden, sistemsal yapısından, teorik ağırlıklarından kurtulmuş; varoluşu konu edinen ve onu betimleyen, öznelletiren, deneyimlenebilir tekil olgularla yeniden nitelendirilebilir hale getiren bir yapıya dönüşmüştür. Bu ise sıradan bir eylem değil felsefenin o günkü çizgisinin değiştirilerek yeni bir yorum ile ifade edilebilmesi imkanını sağlamıştır (Taştelen, 2017, s. 83).

Kierkegaard'ın felsefesi, bireyin öznelliği, kaygı ve umutsuzluk, varoluşsal aşamalar, inanç ve inanç sıçraması, özgürlük ve sorumluluk gibi varoluşsal unsurlar içermektedir. Onun düşünceleri modern varoluşçuluğun zeminini oluşturmuş ve böylece anlam arayışı içerisinde olan insana rehber olacak felsefi bir birikim sunmuştur (Akdemir, 2019).

Kierkegaard, sistematik felsefeyi karşısına alır ve bireyselliği kendi düşüncesinin merkezine yerleştirir. Her şeyden önce ona göre bireysellik kişinin seçiminin kendinden yana olması ve yine kişinin kendini seçmesidir. Bu nedenle o, varoluşun nesnel olarak

gerçekleşemeyeceği, öznel bir deneyim olmaksızın tecrübe edilemeyeceği, Hegelci bir mantıkla şekillenemeyeceğini ifade etmektedir (Oruç, 2022, s. 61-62).

Kierkegaard’a göre öznel varoluş, üç evrede gerçekleşen bir süreçtir ve yaşamla etkileşim biçiminin “nasıl” olduğuyla ilişkilidir. Varoluş evreleri, onun felsefesinde kişinin kendine dair sahte yargılarını yıkmak için geliştirilmiş aşamalardır. Birinci evre, “estetik aşama”dır ve anlık hazlarla yaşanılarak boşluk hissiyle son bulur. İkinci evre, “etik aşama” olarak adlandırılır ve sadakat, sorumluluk bilinci ve ödevlerin ifası ile yaşanılarak bireye kendine dair bir derinlik kazandırır. Bu evrede özgürlüğün getirmiş olduğu tereddüt, kaygı gibi ruh halleri üçüncü evre olan “dinsel aşama” ile varoluşsal bir anlama kavuşur ve birey gerçek bir varoluşa ancak tanrıya teslim olmakla ulaşabilir (Kierkegaard, 2020, s. 31-36).

Kierkegaard felsefesini diğerlerinden ayıran özelliklerden biri inanç ile varoluşu yan yana getirmesidir. O insanın tanrıyla ilişkisini İbrahim örneği üzerinden tasvir eder (Kierkegaard, 2022, s. 59). Rasyonalitenin sınırlarını aşan bu özsel deneyime göre Tanrı, İbrahim’den oğlu İshak’ı kurban etmesini ister ve İbrahim varoluşsal bir ızdıraba sürüklenir. Yaşadığı bu deneyim sonunda İbrahim Tanrı’nın vaaadinin gerçekleşmesi için ona teslim olması gerektiğini düşünür ve bir “inanç sıçraması” (leap of faith) yaşar. Bu anlatıyla Kierkegaard inancın irrasyonel olduğu, paradoksal bir şekilde etik ve mantık dışı olsa bile teslimiyet gerektirdiği, iman etmenin evrensel kabulleri aşacağı mesajını vermektedir (Şahiner, 2017, s. 294-296). Böylelikle inanç, varoluşsal kaygılarla yüzleşilmesini ve teslimiyet ile üstesinden gelinmesini sağlayacaktır.

Varoluşsal kaygı (angst), Kierkegaard felsefesinin ana temalarından biridir. O kaygıyı özgürlük, günah ve umutsuzluk gibi öğelerle ilişkili bir biçimde işlemiştir. Özgürlüğün sınırsız olanaklarının fark edildiği durumlarda seçim özgürlüğünün yarattığı kaygı (Akış, 2021, s. 23-25); seçimleri sonucu günah işleme ihtimalinin yarattığı kaygı (Aslan, 2016, s. 34) ve “ölümcül bir hastalık” olarak nitelendirdiği (Kierkegaard, 2022, s. 25) umutsuzluğun yarattığı kaygı insanda bulunan varoluşsal kaygılardır. Kierkegaard’a göre kişi bunları ancak aşkın olanla ilişki kurarak çözümler.

Kaygıyla ilişkilendirilen umutsuzluk, Kierkegaard düşüncesinde evrensel bir hastalık olarak görülür. Çocukluğunda aldığı sıkı Hristiyan eğitimi sebebiyle olduğu düşünülen Hristiyan olanın umutsuzluğa düşmeyeceği tezi (akt. Okumuş, 2023, s. 45) inancın umut üzerindeki etkilerine işaret etmektedir. Umutsuzluğun kökeninde hiçlik, günah, kaygı,

ölüm ve inançsızlık gibi unsurlar olduğunu belirleyen (akt. Benek, 2022, s. 8-9) Kierkegaard, bunlardan kurtulmanın en etkili yolu olarak tam anlamıyla inançlı bir birey olmayı göstermiştir.

Varoluşçuluğun ilerleyen süreçlerinde hemen her varoluşçu düşünürün eleştirildiği aşırı bireycilik ve toplumsal bağların zayıflatılması, bireysel yükümlülüğün ağırlaştırılması ve ahlakın öznelliği gibi konular Kierkegaard'a yöneltilen eleştiriler arasındadır (Baktemur & Acar, 2019, s. 15) Tüm eleştirilere rağmen çalışmalarında ortaya koyduğu yenilikçi perspektifler ve bireysel varoluşun önemine yaptığı vurgu Kierkegaard'ın Batı felsefesinde “varoluşçuluğun babası” olarak tanınmasına yol açmıştır (Kierkegaard, 2020, s. 37). O ortaya koyduğu düşünceleriyle Husserl'den Heidegger'e kadar pek çok önemli düşünürü etkilemiş ve varoluşçuluğun öncü isimleri arasında yerini almıştır.

### **1.2.2. Friedrich Nietzsche (1844-1900)**

F. Nietzsche 1844-1900 yılları arasında yaşamış bir Alman düşünürüdür. Filozof, şair ve yazar olarak da bilinen Nietzsche, çağının felsefi paradigmasına karşıt ürettiği düşünceler ile tanınmış ve gelenek dışı yaklaşımla bir “yaşam felsefesi” kurmuştur. Nietzsche varoluşçuluk, kıta felsefesi, postmodernizm ve postyapısalcılık gibi felsefi ekoller içerisinde anılmaktadır. Felsefi ve edebi bir mirası ardında bırakarak 55 yaşında demans sebebiyle vefat etmiştir (Anderson, 2017).

Nietzsche düşüncesinin kökleri Protestanlık, Schopenhauer ve Yunan düşüncesine dayanmaktadır. O, felsefi etkinliklere psikolojik bir bakışla yaklaşmış, teknik düşünceye mesafeli durmuştur. Tarihsel bir varoluşu ve kendinde-şey'i reddederek bireyin kendi üzerindeki tasarruf imkanına dikkat çekmiştir (Blackham, 2005, s. 32-34).

Varoluşçu felsefenin merkezi konularından olan bireycilik, Nietzsche felsefesinde de önemli bir yer tutar. Bireycilik, onun felsefesinde özgürlük ve sorumluluk bağlamında tartışılmış, insanın kendi hayatının anlamını kendisinin yaratabileceği vurgulanmıştır. Ona göre kişi, otoriteden ve toplumsal normlardan ayrılarak kendi değerlerini kendisi belirlemeli ve kendi değerleri doğrultusunda yaşama iradesini göstermelidir (Anderson, 2017). Ancak Nietzsche'nin bu düşünceleri, toplumsal bağları ve geleneksel değerleri zayıflatacağı gerekçesiyle eleştirilmiştir

Nietzsche'nin bireyi, “üst insan” (übermensch) olarak isimlendirdiği bir donanım ve dünyanın efendisi olabilme kapasitesine sahiptir. O, insana ait sınırlılıkları aşabilen ve

toplumun bir parçası gibi hareket etmekten kendini kurtarabilen bir yapıdadır. Kişinin üst insan olabilmesi için gereken üç değişimi deve, aslan ve çocuk olmak üzere üç alegori ile açıklayan Nietzsche'nin (Nietzsche, 2021, s. 33-35) üst insan modeli, soyut bir kavram olduğu gerekçesiyle tenkit edilmiştir.

Nietzsche felsefesi deyince hatırlanması gereken önemli kavramlardan bir diğeri de nihilizmdir ve bu kavram “Tanrı’nın ölümü” ile sembolik bir ifade şekline dönüşmüştür. Aslında tanrıyla birlikte onun yarattığı dünya da ölmüş ve insan kendi yaratacağı değerler dünyasıyla baş başa kalmıştır. Nietzsche, nihilizmi “aktif nihilizm” ve “pasif nihilizm” olarak ikiye ayırmakta; birincisinin ruhun yükselişine ve artan gücüne işaret ederken ikincisinin ruhsal gücün azalması ve düşüşüne işaret ettiğini ifade etmiştir (Nietzsche, 2010, s. 37).

Nietzsche'nin üzerinde durduğu bir diğer kavram olan “güç istenci” (will to power) bireyin gücünü artırarak yaşamına temel olabilecek bir motivasyona sahip olması anlamına gelmektedir. Ona göre hakiki güç istemi, bireyin kendi zayıf iradesinin üstesinden gelme, kendini alt edebilme potansiyelidir. Nietzsche, tüm dürtülerin dayandırılabilceği nihai mekanizmanın güç istenci olduğuna vurgu yapmakta; güç istencinin ise yaşamın bizzat özü ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Nietzsche, 2017, s. 45-46).

Nietzsche felsefesinde bireyin yaşamla olan ilişkisinin öne çıkarıldığı diğer bir tema “yaşamın olumlanması” olarak adlandırdığı, zorlukların ve acıların kabul edilmesine yönelik içeriği taşıyan kavramdır. Yaşamın olumlanması, mevcut Hristiyan ahlakının ve toplumsal kabullerin dünyayı olumlamadığı ve değerden düşürdüğü (Yurt & Yıldız, 2019, s. 213) tezine karşılık olarak hayatı olduğu gibi kabullenebilme ve hiçbir şeyin farklı olmasını istemeyecek ölçüde onunla kaynaşabilme yeteneğidir.

Nietzsche, bu olumlamayı bir teste tabi tutarak “bengi dönüş” (eternal recurrence) adı altında sonsuza kadar tekrar tekrar, aynı hayatın yaşanılmasının istenilip istenilmeyeceğini sorgulamaya tabi tutmaktadır. Nietzsche'ye göre insani yüceliğin formülü bu soruya verilecek cevapta yatmaktadır. Buna göre insan ne getirirse getirsin kaderini sevmeli, acı ve ızdıraplarıyla yüzleşmeyi bilmelidir. Bengi dönüş hayatın tekrarlanabilmesi ve olumlanan yaşamın bir döngü şeklinde bireye geri dönmesidir (Deleuze, 2021, s. 38-43).

Son olarak Nietzsche'nin dini eleştirileri Hristiyanlık üzerinde yoğunlaşmıştır. Onun "Tanrı öldü" kavramı geleneksel dini yapının çözüldüğü ve değerlerin metamorfoza uğradığı tezini vurgular. Ona göre din, bireylerin özgürlüğünü kısıtlayıcı, yaşamı olumsuzlamayı engelleyici, bireylerin kendi değerlerini yaratmasının mümkün olmadığı noktasında dayatmacı yapısıyla bireyler üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve aşılması gereken bir kurallar bütünüdür (Demirhan, 2002, s. 35-50).

Nietzsche'nin felsefesi sistematik olmadığı, çelişkiler içerdiği, bir felsefi düşüncede olması gereken çözümleyici yapıya sahip olmadığı (Blackham, 2005, s. 31-48) gibi gerekçelerle itham edilmiş olsa da yaşadığı çağa karşı getirdiği eleştiriler birçok düşünür üzerinde etkili olmuş ve yeni bakış açılarının gelişmesine yol açmıştır. Özellikle birey ve onun yaşamla kurduğu ilişki üzerine olan varoluşsal açılımları varoluşçu bir düşünce ekolünün yapılanmasında öncü olmuştur.

### **1.2.3. Karl Jaspers (1883-1969)**

Varoluşçu düşüncenin bir diğer ismi K. Jaspers'tir (Almanya, 1883-1969). K. Jaspers, filozof olmasının yanı sıra psikiyatri alanına katkılarıyla da tanınan bir tıp doktorudur. 1919 yılında yazdığı "Dünya Görüşlerinin Psikolojisi" (Psychologie der Weltanschauungen) adlı eseri, psikolojik yöntemini felsefi bir perspektif ile şekillendirdiği ve daha sonra varoluşçu psikologlara da ilham olan öncü çalışmalar arasında yer alır. Onun ünlü eseri Felsefe (1932) ise varoluşsal düşüncenin ana yayınlarından. Varoluşçuluğun kurucu isimlerinden olan K. Jaspers, ardında bıraktığı pek çok değerli çalışma sonrası 1969'da İsviçre'de ölmüştür (Thornhill & Ronny, 2024). Karl Jaspers'in düşüncesini inşa ederken etkilendiği felsefi birikime odaklanıldığında, Kant'ın epistemolojik yaklaşımları göze çarpmaktadır. Jaspers, bilginin sınırlılığı ve insanın anlam arayışında bu sınırlılığın dikkate alınmasına dair görüşlerini Kant (1931) adlı çalışmasında ifade etmektedir. Jaspers'in felsefesinde etkili olan diğer bir unsur, Heidegger'in varoluşçu yaklaşımıdır. O, Heidegger'e ait olan "dasein" kavramını benimseyerek varoluşsal sorgulamalarına bir zemin oluşturmuştur (Sarp, 2010, s. 20). Onun dini düşüncesi ise Protestanlık ve Kierkegaard'ın felsefi-dini görüşlerinin etkisi altında şekillenmiştir (Thornhill & Ronny, 2024).

Varoluşçu düşüncenin ana teması olan insan ve onu biçimlendiren varoluşsal bileşenler Jaspers felsefesinde tin, ortak bilinç, dasein ve existenz (varoluş) olmak üzere dört

unsurdan meydana gelmektedir. Jaspers düşüncesinde “dasein” kendi varlığının bilincinde olmayan nesnel bir gerçeklik olarak ifade edilirken (Jaspers, 2010, s. 338-340) ortak bilinç dasein’ı da kuşatan bilinçli olma halidir. Tin ise bilinç sahibi olan bireyin oluşumları tasarlama kabiliyetidir. (Jaspers, 1995, s. 50-51). Existenz ancak bu üç durumunun mevcudiyetiyle mümkün olan bir üst var olma biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Ona göre varoluş, nesnel olmaktan uzak, sahip olduğu parçalara indirgenemeyen, somut ölçülebilirliği olmayan ve bireyin seçimleriyle devamlılık kazanan dinamik bir süreçtir (Jaspers, 2010, s. 344).

Jaspers, insanın kendi bilincini kazanması, kendini anlaması ve sınırlarını keşfetmesiyle başlayan süreci bireyin kendi varoluşunu aydınlatması olarak nitelemektedir (Jaspers, 2010, s. 122). Varoluşsal aydınlanma ise “özgürlük”, “sınırsal durumlar”, “varoluşsal iletişim” gibi birtakım işaretler (signa) ile mümkündür (Ataş, 2019, s. 75).

Varoluşçu düşüncede özgürlük bireyin seçim yapabilme olanağı ve yaptığı seçimlerin sonucunu üstlenebilme sorumluluğu bağlamında tartışılmaktadır. Jaspers de özgürlüğü bu perspektif etrafında ele almış ve varoluşsal niteliğine dikkat çekmiştir. Ona göre özgürlük seçim yapılabilmesi için bilgiye, bireyin şahsi tercihi olması itibarıyla keyfiliğe, bir kriter ihtiyacı duyması sebebiyle kanuniliğe bağlı olması gereken bir seçim sürecidir. İnsan, ancak kendi seçimleri ile varoluşsal dinamiğini koruyabilir ve bireysel özgürlüğünü ortaya çıkarabilir (Yıldız & Ataş, 2020, s. 403-405).

Jaspers’e göre varoluşun önemli unsurlarından olan özgürlüğü gerçekleştirebilmek için bireyler arası varoluşsal bir iletişim kurmak önemlidir. Çünkü insan ancak başkalarıyla iletişim halinde oldukça kendi farkına varabilir. Ona göre iletişim özgür bir iradeyle bireyler arasındaki karşılıklı konuşmadır. Bu basit bir eylem olmaktan çok varoluşun gerçekleşmesine araç olan bir karardır. Öte yandan iletişim, politik bir bilincin yaratılması için de işlevsel bir pozisyona sahiptir. Bireyler arası kurulan iletişimin evrensel bir boyut kazanması ve anlamlı bir yaşamın inşasında rol oynaması varoluşun gerçekleştirilmesi noktasında önemlidir (Ergün, 2023, s. 54).

Jaspers’in felsefesine göre birey, kendi varoluşunu gerçekleştirebilmesi için her an içinde bulunduğu durumlar ile karşı karşıya kalmaktadır. Bunlardan bir kısmı ise “sınır durumlar”dır (grenzsituationen). Sınır durumlar ölüm, acı, suçluluk mücadele gibi kişiye varoluşunu sorgulatan yaşantılardır (Çınar, 2024, s. 52). İnsan ancak bu durumlardan kaçmayıp onlarla yüzleştiği zaman kendi varoluşunu gerçekleştirebilir. Onlarla

yüzleşmek ise bireyin yaşadığı iç sorgulamadan sonra kaçınılmazlığı görüp onları üstlenebilmesidir (Jaspers, 2018, s. 17). İnsan ancak bu sınır durumları üstlenebilmesi sonucu varoluşsal farkındalığa ulaşabilir.

Karl Jaspers, teist varoluşçular arasındadır. Onun inançla olan ilişkisi ağırlıklı olarak felsefesinin irtibatlı olduğu aşkın boyutta kendini gösterir. Varlığın üç türünden bahseden düşünür “dasein” ile somut varlıklara, “existence” ile bilinçli insana, “transendent” ile aşkın ve soyut olan tanrıya işaret eder. Ona göre tanrı her şeyi kuşatandır ve insanla şifreler ve semboller aracılığı ile konuşur. Transendent- existence arasındaki irtibat, varoluşun şartı olan özgürlüğün farkına varıldığında gerçekleşir ve aşkın bir boyuta taşınır (akt. Akgün, 2012, s. 9-14).

Jaspers, “felsefi inanç” olarak adlandırdığı bir diğer kavramı kullanarak felsefesi ile inanç arasındaki ilişkiyi daha da belirginleştirmiştir. Ona göre felsefi inanç, inancın felsefeyle kuvvetlendirilmesi anlamına gelmektedir. Felsefe, inanca aykırı olmadığı gibi onun emrinde de değildir. Felsefi inanç, dinlerin üstünde yer almakta ve vahyi de bir “şifre” olarak görmektedir. İnsan, şifreler üzerinde düşünme vasıtasıyla varlığın özüne ulaşır. Felsefi inanç, bir din gibi dogmatik veya itikadi olmaktan ziyade bir düşünme ve neden-sonuç ilişkisi kurabilme tarzıyla, varoluşun gerekliliğini ortaya koyabilme çabasını ifade eder (Özer, 2020, s. 42-43).

Jaspers’in felsefesi, metafizik olgular içermesi, soyut kavramlar barındırması ve ortaya koyduğu yaklaşımların daha geniş görüş açılarıyla değerlendirilmesi gerektiği gibi birtakım özelliklerinden dolayı eleştirilebilir. Ancak hayat içerisinde yeni perspektiflere alan açan, varoluşsal düşünceyi aydınlatan, temel farkındalıkları taşıyan bir düşünce biçimi olması açısından onun varoluşçu felsefedeki konumu tartışmasızdır.

#### **1.2.4. Gabriel Marcel (1889-1973)**

Gabriel Marcel (Fransa, 1889-1973) maneviyatı önceleyen varoluşçu filozoflardandır. Oyun yazarı, tiyatro ve müzik eleştirmeni de olan Marcel, sanatsal ve dini konulara olan güçlü temalarıyla bilinmektedir. Marcel’in felsefi mirası içerisinde “Varlığın Gizemi”, “Var Olmak ve Sahip Olmak”, “Yaratıcı Sadakat” gibi eserleri, varoluşçu düşünceye katkıları itibarıyla önem arz eden çalışmalardır (Treanor & Sweetman, 2021).

Marcel’in felsefesi incelendiğinde erken dönemlerde idealizm ile ilgilendiği ancak ilerleyen çalışmalarında somut ve yaşanmış olanı konu edinerek varoluşçuluğa yöneldiği

görülmektedir. Sartre'ın ateist felsefesine karşı çıktığı halde kendi felsefesinin “teist varoluşçuluk” gibi temel bir özellik taşımadığını ifade etmiştir. Felsefesindeki baskın unsur özgürlük olmakla beraber yaratıcı sadakat, kalıtım, zorunluluk ve mevcudiyet gibi varoluşsal temalar onun felsefesinin ana temalarıdır (Hernandez, 2025).

Marcel felsefesini metafizik üzerine değil somut deneyimler üzerine inşa etmiş ve düşüncesini “somut felsefe” olarak adlandırmıştır. Somut felsefe insani tecrübeye ontolojik içeriği tekrar kazandırmanın hedeflendiği ve deneyimlenmesi sonucu metafizik bir noktaya ulaşmanın mümkün olduğu düşünce etkinliğinin adıdır (Ustabaşı, 2018, s. 71-72). Somut felsefenin ana sorusu “ben kimim?” sorusudur. Marcel'in bu soruya ürettiği cevaplar (Ustabaşı, 2011, s. 28) ise onun varoluşçu felsefesinin içeriğini oluşturur.

“Problem” ve “sır,” Marcel'in varlık anlayışını ifade eden kavramlardır. Ona göre varlık bir sorun olarak değil; bir sır, keşfedilmesi gereken bir gizem olarak mevcuttur. Problemler, akılla kavranıp çözümlenebilen dışsal sorunlar iken sırlar derin bir ontolojik kavrayışla sadece yaşanarak anlaşılabilir olacak olgulardır. Marcel'e göre tanrının varlığı, umut, sadakat, aşk, özgürlük gibi kavramlar birer sırdır ve varoluşsal deneyimlerin merkezinde yer alır (Ustabaşı, 2011, s. 48-51).

Marcel'in varoluş felsefesindeki en kapsayıcı kavram “umut”tur. Marcel, umudu felsefesindeki diğer tüm kavramlara hükmeden bir sır olarak nitelemekte ve varoluşsal gücüne dikkat çekmektedir (Koç, 2008, s. 173). Umudu anlamlandırmak için umutsuzluk kavramını kullanan düşünür, umutsuzluğu düzeltilmesi mümkün olmayan bir durum karşısında insanın elinin kolunun bağlanması olarak tasvir etmektedir. Umut ise bireyin kendini gerçekleştirme yolundaki kararlılığıdır. Birey, bu yolda “mutlak varlık” ile bir irtibat kurar (akt. Koç, 2008, s. 177-190) ve bu irtibatı katılım kavramıyla açıklanır.

Marcel'in “katılım” kavramı önemli varoluşsal anlamlar içerir. Ona göre birey, kendini yaşamdan soyutlayarak değil; ancak varlığa katılarak varoluşsal bir bağ kurabilir. Katılım nesnel bir varoluş biçimi değil, öznel bir deneyim olup evrensel bir bütünlük içerisinde tecrübe edilir. Soyutlama yöntemiyle elde edilen düşünce nesnelliği göz ardı eder ve bireyin varoluşsal anlamını kaybetmesine yol açar. Marcel, bu varoluşsal kopuşun önüne geçmek ve varoluşsal bilincin tekrar canlanması için bireyin bedeni ve düşüncesinin beraber gerçekleştireceği bir yaşamsal form olarak katılım kavramını öne sürer (akt. Blackham, 2005, s. 73). Katılım, yabancılaşma olarak tezahür eden yalıtımsal problemlerin aşılması için de önemli bir yaklaşımdır.

Marcel'in insanın varoluşunu anlamlandırma çalışmaları içerisinde dikkat çeken bir diğer kavram “zorunluluk”tur. Marcel “ontolojik gereklilik” olarak da tanımladığı bu kavramla, insanı bedeniyle ve yaşamı tümüyle içeren bir ontolojinin zorunlu ve temel gereksinim olduğuna işaret eder. Ona göre teknolojinin getirdiği yeni ilişki biçimleriyle nesnelleşen bireyin, varoluşsal mevcudiyeti açısından yeniden bedeniyle birlikte yaşama katılması zorunludur (Hernandez, 2025).

Varoluşsal mevcudiyeti koruyan önemli unsurlardan biri de Marcel'in “yaratıcı sadakat” dediği ve ancak deneyimlenerek ortaya çıkarılabilen bir dürtüdür. Birey bu yaratıcı dürtüsüyle kendisini gerçekleştirir. Sanat eserleri, sevgi, dostluk gibi unsurlar bu yaratıcılığa işaret ederken kişinin etrafına yaşam zevki aşılması ve enerji saçması da yaratıcılığın gerçekleştirildiğini gösterir. Sadakat ise varlıkla kurulan ilişkide öfke, tatminsizlik gibi negatif unsurlardan uzaklaşıp sevgi ve saygıyı içeren bir dengeyle yaratıcılığın sürdürülmesi ve kendiliğin gerçekleşmesidir (Hernandez, 2025).

Somut deneyimlerden umuda; umuttan katılım, zorunluluk ve yaratıcı sadakate kadar iç içe girmiş bütün bu varoluşsal temalar özgürlük ve özgür insan ile doğrudan irtibatlıdır. Marcel düşüncesinde özgürlük, sır olarak nitelenen kavramlar arasındadır ve Marcel'in ikincil refleksiyon dediği metaproblematik bir düşünce biçimi ile kavranabilir. Onun için özgürlük kişinin kendini tanıması ve gerçekleştirmesi açısından önemlidir. Özgürlük bağlanmanın olduğu yerde ortaya çıkar. Bağlanma ise tanrıya olmalıdır. Tanrıya bağlılık dışında bir şeye “sahip olma,” özgürlük önünde terkedilmesi gereken bir engelken “var olma” dünyanın tüm bağlarından özgürleşerek varoluşun gerçekleştirilebilmesidir (akt. Doğan, 2020, s. 152).

Marcel'in felsefesinde tanrı anlayışı, bireyin özgürlüğünü ve varoluşunu destekleyen bir gerçeklik olarak yer almaktadır. Marcel felsefesinde tanrı mutlak varlık/sen olarak adlandırılıp “ben” ile ilişkisi bağlamında değerlendirilir. Ben-sen-mutlak sen etkileşimiyle gerçekleşen öznel arası ilişki “katılımla” mümkün olur. Buna göre kişilerin “Mutlak Sen”e ulaşabilmesi olağandır. Marcel, tanrının ispatı üzerine olan araştırmaları, nesnellik taşıyacağı yargısıyla reddederek tanrıyla olan ilişkinin ancak iman ile anlaşılabilirliğini ifade eder. Tanrı bir sırdır ve birincil refleksiyonlarla anlaşılamaz. Marcel'e göre din, tanrı vasıtasıyla gerçekleşen, bir tanıma sığmayan, yaşamın bütünlüğü içinde “Mutlak Sen” ile kurulan varoluşsal bir ilişki biçimidir (Ustabaşı, 2019, s. 235-247).

Marcel ortaya koyduğu felsefesiyle 20. yüzyıl düşünce tarihinin önemli figürlerinden biri olmuştur. Onun ortaya koyduğu düşünceler gerek varoluşsal deneyimlere değinmesi gerekse manevi boyutu ihtiva etmesi sebebiyle hem çağdaşları hem de varoluşçu düşüncenin takipçileri tarafından ilgi görmüştür.

### **1.2.5. Martin Heidegger (1889-1976)**

Martin Heidegger 1889 yılında Almanya'nın Messkirch şehrinde doğmuş, 1976'da aynı şehirde vefat etmiştir. Entelektüel birikimini bulunduğu coğrafyanın felsefi ve tarihi süreçleriyle etkileşim içerisinde inşa edip geliştiren düşünür, özellikle varlık felsefesi çalışmalarıyla ün kazanmıştır. 1927 yılında yayımlanan “Varlık ve Zaman” (Sein und Zeit) eseri 20. yüzyıl felsefesini etkileyen önemli yapıtlardan biri olmuştur (Wrathall, 2025).

Heidegger, varlığın metafizik boyutunun, kendisi üzerine inşa edileceği bir temeli kurmaya çalışan düşünürlerden biridir. Onu varoluşçulardan farklı kılan, varoluşsal problemler veya etik değerlendirmeler gibi insani koşullarla ilgilenmenin ötesinde varlığın kendisiyle ilgilenmiş olmasıdır. Ancak yine de kurduğu dil itibarıyla varoluşçu olarak nitelenmekten kurtulamamıştır. Modern varoluşçuluk üzerindeki Husserl etkisi, Heidegger üzerinde de görülmekle birlikte Kierkegaard, Nietzsche, Bergson, Scheler gibi düşünürlerin fikirlerini de özümsemiş ve felsefesinin ana eksenine yerleştirmiştir (Blackham, 2005, s. 91-92).

Heidegger felsefesinin başlangıç noktası “varlık nedir?” sorusudur. Sokrates öncesi filozofların da tartıştığı bu soruya verilen cevaplar, felsefenin tarihi seyri içerisinde değişim-dönüşüm yaşamıştır. Heidegger'e göre Parmenides, Herakleitos ve Anaksimandros gibi “kökensel düşünürler” (primordial thinker) olarak nitelediği filozoflar, bu soruya daha doğrudan cevap vermişken; Sokrates sonrası soru özünden uzaklaştırılmıştır. Platon'un idealar ile görünüşler dünyası arasındaki ayrımı varlıkla nesne arasına mesafe koyarken, Aristo'nun yaklaşımıyla varlık “öz”den ayrılmış ve metafizik kavramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu düşünsel süreç Heidegger'i “varlık nedir?” sorusunu yeniden sormaya ve aslına uygun cevaplar bulmaya itmiştir (Çüçen, 2006, s. 8). Heidegger felsefesi, bu soruyla ilişkili olarak dasein (orada-oluş), In-der-welt-sein (dünyada-olma), otantiklik, zamansallık, kaygı, ölüm ve teknolojinin varlık üzerindeki dayatmaları gibi konularla da irtibatlıdır.

Heidegger'e göre sorulması gereken soru "varlık nedir?" değil "varlığın anlamı nedir?" olmalıdır. "Dasein" kavramını ilk kullanan Karl Jaspers (akt. Park, 2019) olmakla birlikte Heidegger bu kavramı "varlığın anlamı nedir?" sorusunu açığa kavuşturmak için ontolojik ve sistematik bir bağlamda ele almıştır. Da-sein Almanca bir kavram olup "da" burada, şurada, orada, "sein" ise olmak, var olmak anlamına gelmektedir. Dasein var olan ve varlığı açığa çıkaran yegâne imkandır. Taş, ağaç, tanrı gibi tüm varlıklar birer var olandır fakat varoluşsal açıdan var olmamaktadırlar. Dasein "varlığı kavramaya en müsait olma, başka deyişle, ekstatik olarak varlığın açıklığında, var olmaklığı ait bir var olan olması anlamına gelmektedir." Öte yandan dasein insan olmaya değil insan olma imkânına işaret etmektedir (Atasoy, 2018, s. 57-58).

Heidegger, birey ve dünya arasındaki ilişkiyi dünya-içinde-olmak ve birlikte-olma kavramlarıyla mekansallık yönünden değerlendirmiştir. Geleneksel kabulde "özne insan" ve "nesne dünya" olarak kurulan irtibat bir ayrışımı simgelemektedir. Heidegger'e göre ise insan dünyaya fırlatılmış olması sebebiyle dünyanın içinde, onunla birliktedir. Ancak buradaki içindelikten kasıt, bir kişinin bir salonun ortasında olması gibi fiziksel bir içindelikten ziyade varoluşsal bir bulunmadır. Bir şeyin içinde olmak/bulunmak ise artık o şeyi nesne olmaktan çıkarır ve dasein'in bir parçası olarak bütünlüğü sağlar. Dasein ve dünya arasındaki irtibat fırlatılmışlığın verdiği bir yabancılığı barındırmakla beraber dünya-içinde var olan olmak yönüyle varoluşa imkân tanıyan bir olanaktır (Çöçü, 2024, s. 33-36).

Dasein'in zamansal içeriği varlığın anlamını kavramada bir başka boyuttur. Heidegger'e göre geleneksel felsefenin zamanı öncelik-sonralık ilişkisi içinde ele alması orijinal zamansallığı görememesine neden olmaktadır. Dasein'in gündelik yaşamına ait olan geçmiş, şimdi, gelecek gibi "alelade zaman" yaklaşımı geleneksel felsefe ile uyumludur ancak yeterli değildir. Bu kipleri de içinde barındıran ve bölünmez bir süreç içerisinde akan "orijinal zaman" kişinin kendiliğini otantik bir biçimde ortaya koymasına olanak sağlayan asıl zamansal biçimdir (Salur, 2021, s. 578-580).

Dasein, olumsuzlanma denilen bazı görü (augenblick) anlarında orijinal zamanı hissedebilir ve otantik açılım gösterebilir. Heidegger'e göre otantiklik kendini yeniden yaratma değil, unutulmuş zamanın farkında olarak onu açığa çıkarmaktır. Ancak bu aktif bir yönelim değil, bazı deneyimler ile zamana maruz kalmaktır. Kaygı ve ölüm gibi bireyi yaşamının bir anında da olsa kuşatan varoluşsal sancılar, yine vicdan gibi varoluşsal

araçlarla onu kendi olmaya, kendi gibi davranmaya iter. İşte bu gibi durumlarda ortaya konan tavır ve orijinal zamanın duyumsanması otantikliğin kendisidir (akt. Salur, 2020, s. 162-175).

İlk defa Kierkegaard'ın kullandığı angst (kaygı) kavramı Heidegger tarafından dasein'in niteliklerinden biri olarak tartışılmıştır. Günlük hayatı içerisinde uyku halinde olan dasein kaygı ile uykudan uyanır. Fakat kaygı öylesine rahatsız edicidir ki dasein lakırtı, merak, müphemlik gibi durumlara yönelerek kendini güvende hissettiği her günkölüğe dönmek ister. Kaygı ortaya çıktığında dasein'ı kendi varoluşsal kimliğiyle yüzleşmeye zorlar ve diğer canlılar arasındaki otantik yerini hatırlatır. Dasein'a sağladığı otantik olabilme özelliği ile kaygı, diğer ruhsal kaynaklar içerisinde eşsiz bir yapıya sahiptir. Varolmak ve ölüme-doğru bir varlık olmak, bir diğer ifadeyle varlık ve hiçlik kaygının başat faktörlerindendir (Yazğan, 2024, s. 97-99).

Ölüm, varoluşun en temel gerçeklerinden biridir. Heidegger'e göre ölüm yaşamı anlamlandırmak ve otantik bir yaşama sahip olmak için imkân niteliğindedir. Ölümün gerçekleşeceği kesin olmakla birlikte zamanının belirsiz olması, varoluşsal kaygının artmasına neden olur. Kaygıdan kaçınmak için çoğunlukla inkâr edilen veya başkalarına mal edilen ölüm, kişinin kendi faniliğiyle yüzleşmesini engellemekte ve in-otantik (sahici olmayan) bir şekilde hayatını sürdürmesine neden olmaktadır. Bireyin kendi ölümü ile yüzleşebilme cesareti ise özgürlüğünü kavraması, dünya-içinde bir varlık olduğu sürece vaktini iyi değerlendirmesi ve bu farkındalık ile otantik bir yaşamı gerçekleştirmesini sağlamaktadır. Ölüm, varoluşa etkisi açısından en güçlü kaynaklardan biridir (Heidegger, 2022, s. 355-382).

Heidegger'in varoluşu ele alma biçimi, çalışmalarının dini bir görünüme sahip olduğu ve dini bir amaca hizmet ettiği noktasında tenkit edilmiştir (Blackham, 2005, s. 107-112). Diğer yandan kurduğu dilin ağırlığı, anlaşılmadaki güçlüğü ve yaşadığı dönemdeki tarihsel gelişmelere yaklaşımı sebebiyle yapılan eleştiriler, onun düşünce tarihindeki önemine işaret etmektedir.

#### **1.2.6. Jean-Paul Sartre (1905-1980)**

1905 yılında Paris'te doğan Jean-Paul Sartre, modern varoluşçuluğun öncüsü olarak tanınmaktadır. Sartre, yaşadığı çağın bunalımlarına çözüm bulmaya çalışmış ve büyük ölçüde varoluşsal problemlere odaklanmıştır. Felsefi ve edebi türde birçok çalışması

bulunan Sartre'ın "Varlık ve Hiçlik" (1943) eseri ve söz konusu eserden iki yıl sonra verdiği "Varoluşçuluk Bir Hümanizmdir" (1945) adlı konferans, çağın tarihi ve kültürel ihtiyaçlarına cevap üretmeye yönelik önemli çalışmalarıdır (Reynolds & Renaudie, 2024).

Varoluşçuluğun ünlü anlatılarından biri olan "Raymond Aron'un kayısı kokteyli" tasviri ile fenomenolojiyle tanışan Sartre, uzun zamandır üzerinde düşündüğü idealizm ve gerçeklik arasındaki zıtlığı aşmanın bir yoluna ulaştığını düşünmüş ve Husserl'e ait çalışmaları inceleyerek kendi felsefesine temel oluşturmuştur (Bakewell, 2021, s. 1-2). Sartre'ın felsefesinde Heidegger ve Hegel etkisi de görülmekle beraber, çalışmaları kendine özgü bir perspektif yansıtmaktadır (Blackham, 2005, s. 113).

Sartre'ın varoluş ile ilgili düşünceleri "varoluş özden önce gelir" cümlesiyle özetlenmektedir. Sartre'a göre, teist ve ateist olmak üzere ikiye ayrılan varoluşçu düşünürlerin ortak noktası "varoluşun özden önce geldiğine" olan inançlarıdır. Geleneksel inanca göre, bir kitabın bir zanaatkar tarafından tasarlanıp var edilmesi gibi insan da bir Tanrı tarafından tasarlanır ve yaratılır. Yine bu inanca göre öz varoluştan öncedir ve herkeste ortak bir "insan doğası" vardır. Sartre ise "varoluş özden önce gelir" diyerek tanrının olmadığı bir durumda "varoluşçu özden önce gelen" bir varlık olduğunu kabul etmekte, ancak onun tanrı değil, insan olduğunu savunmaktadır. Ona göre insan dünyaya gelmeden önce tanımlanamaz; çünkü dünyaya gelmeden önce insan hiçbir şey değildir. Ancak dünyaya geldikten sonra kendini nasıl inşa ederse öyle tanımlanacaktır. Öznellik de denilen bu düşünce, varoluşçuluğun temel ilkelerinden biridir (Sartre, 2024, s. 37-39).

Sartre, varlığı "kendinde-varlık" ve "kendi-için-varlık" olmak üzere iki kısma ayırır. Kendinde-varlık dünyaya tekabül eder. Bir bilince sahip olmadığı gibi kendini sorgulama imkanına da sahip değildir. "Mutlak bir doluluk, kapalılık ve içkinlik olarak vardır." Kendinde-varlığın zamansallıkla bir ilişkisi olmadığı için hem bir yaratıcı yoktur hem de kendi kendini yaratmamıştır. Olduğu şeydir ve bir başka şey olmak için çabası yoktur. Kendi-için-varlığın karşılığı ise insandır. Bilinçlidir ve kendini sorgulama, mesafe alma, anlam üretebilme imkanına sahiptir. Kendinde-varlığın aksine eksik ve kusurludur; tamamlanma gayesiyle sürekli bir tasarım içerisinde. Zamansaldır; geçmiş, şimdi ve geleceği bütünsel olarak bir arada tecrübe etmektedir. Sartre'a göre insan, varlıkla ilişkisini olumlama ve olumsuzlama olmak üzere iki yöntemle inşa eder. Olumlama

varlığın olduğu gibi kabul edilmesini gerektirirken olumsuzlama varlığın eksik görülerek kendi varoluşunu yaratmasına imkân tanımaktadır. Bu bağlamda “hiçlik” insanın kendini yaratması için bir olanak olarak ortaya çıkar. Olumsuzlama ile kendini tamamlamaya yani tasarlamaya yönelen insan özgürlük, seçim ve sorumluluk ile karşı karşıya kalır (akt. Demir, 2020, s. 46-56). Sartre için üçüncü bir varoluş şekli daha vardır ki o da başkası- için- varlıktır. Başkası için varlık, Sartre’ın “bakış fenomeni” olarak ifade ettiği, insanın kendi varlığını nesnel olarak bir başkasının bilinciyle görebilmesi ve anlamlandırabilmesi süreçlerini kapsar. Ayrıca ötekinin özneliliğinin fark edilmesi, sosyal bağlar açısından da pozitif bir etkileşime sahiptir (akt. Demirel, 2023, s. 87-92).

İnsanın tasarımının kendisine ait olduğunu ifade eden Sartre, onun bir karnabahar veya yosun benzeri “çürümüş bir nesne” olmadığı gibi “olmak istediği şey” de olmadığı, ancak tasarladığı şey olduğuna işaret etmektedir. İnsandaki bu kendi kendini tasarlama gücü ona kendi varoluşunun sorumluluğunu yükler. Kendi sorumluluğunu almak, bireye özgür bir seçim yapmayı dayatır. Sartre’a göre her halükârda insan kendi kendini seçmelidir. Ancak kişi, kendini seçtiğinde aynı zamanda herkesi de seçmiş olacaktır. Şöyle ki kişi, kendi olurken başkalarına da nasıl olunması gerektiğini gösterir. Öte yandan herkesi seçen kişi de bir anlamda kendini seçmiş olacaktır; çünkü kişi hiçbir zaman kötü olduğunu düşündüğü şeyi seçmez. Seçilen şey her zaman kendisine bir değer atfedilen şeydir. Nihayetinde kişi, kendini seçerken olması gereken “insan”ı seçer. Sartre’a göre yaratıcı bir tanrı olmadığı ve insan, kendi kendini tasarladığı için zorunlu bir özgürlüğe sahiptir. İnsanı suçsuz kılacak bir değer olmadığı gibi mazeret olarak tayin edeceği bir edim de yoktur. Bir kere dünyaya geldi mi insan “yalnız ve mazeretsiz” bir halde mutlak özgürlüğün ve onun getirisi olarak kaçınılmaz sorumluluğun mahkumudur (Sartre, 2024, s. 46).

Özgürlük seçimi, seçim sorumluluğu gerektirir. Sorumluluk ise kaygının ana etkenidir. Sartre, kaygıyı açıklarken varoluşsal anlamda kişiyi uyarıcı olan bulantı, iç daralması ve korku gibi kavramları kullanmaktadır. Sartre’a göre bulantı, kendinde-varlığın donukluğundan ve değişmezliğinden kaynaklanan bir yabancılaşma ve anlamsızlık hissidir. İnsanın karşılaştığı bu çıplak oluş, kendinde-varlık ile kendi-için-varlık arasındaki farkı kişiye hatırlatır; özgürlük ve sorumluluğunu üstlenmesini sağlar. Bulantı ve onunla ilişkili olan iç daralması ve korku gibi haller hastalık olmayıp aksine kişinin kendi varoluşuyla yüzleşmesini sağlayan faktörlerdir (Boz, 2024, s. 46-54).

Kaygıyı tetikleyen unsurlardan biri de ölümdür. Sartre’a göre ölüm de doğum gibi saçma (absurdite) şeylerden biridir. Her şeyden önce, onun saçmalığının ortaya konulması gerekmektedir. Bir tasarım olarak varlığını sürdüren insanın karşısına tüm olanakların sonu olarak çıkan ölüm, onun kendini gerçekleştirme motivasyonunu zedelemektedir. Ölümü daha iyi bir yaşam için anlamlı gören felsefi yaklaşımın aksine Sartre, onun insana hiçbir faydalı yanının olmadığını ifade etmektedir. Ölüm, ancak saçma olan bir yaşamı daha da saçma hale getirmektedir. Varoluşsal açıdan ölümün bireye pozitif bir katkısı olmadığını savunan Sartre’a göre, insanı yaratan bir güç olmadığı gibi yaşamına son verecek bir yaratıcı tanrı da yoktur. İnsan dünyaya özgür olarak “bırakılmış”tır. Hiçlikten gelmiş ve yine hiçliğe dönüşecektir (akt. Polat, 2016, s. 63-67).

Sartre da her varoluşçu düşünür gibi insanın öznelliği ve özgürlüğü üzerine düşünce üreten filozoflardan biridir. Felsefesindeki diğer temalar, bu iki kavramla ilişkili olarak şekillenmiştir. Sartre’a göre birey, dini referanslar, metafizik olgular ve etik yaklaşımlar da dahil olmak üzere her türlü belirlenimcilikten uzak, kendi hayatını tasarlamalı ve özgürce yaşamalıdır. Onun bu düşünceleri Fransız varoluşçuluğunun önünü açan, yaşadığı çağda binlerce insanın ilgisini kazanan ve çağdaş varoluşçuluğa kapı aralayan bir popüleriteye sahip olmuştur (Çelebi, 2014, s. 74).

### **1.3. Temel Tartışma Konuları**

#### **1.3.1. Varoluş**

Varlığını gerçekleştirmeye devam eden insanın önemli uğraşı alanlarından biri de varoluş meselesi olmuştur. Varoluş bazen bilinçli bir düşünsel çaba halinde ele alınırken bazen de yaşamın içinde özgünlük gayreti ile kendini göstermektedir. Bu uğraş, modern bir uğraş olmayıp kadim dönemlere kadar uzanmaktadır. Sokrates öncesi filozoflar, varlığı “arkhe” kavramıyla ele almışlardır. Thales’e göre arkhe su iken Herakleitos’a göre ateştir; yani değişken özelliklere sahiptir. Parmenides’e göre varlık değişmez ve birdir. Bu dönem varlık anlayışında genel kabul, onun öncesi bir varlığa dayanıyor olmasıdır. Çünkü varlık, yokluktan var olamaz; varlık varlıktan meydana gelir. Sofistlere göre insan algısından bağımsız nesnel bir gerçeklik yokken; Platon, varlığın değişmez ve kalıcı olduğunu savunmuştur. Aristoteles’te varlık, töz ve form olmak üzere belli kategoriler üzerinden açıklanmaktadır (akt. Bravo, 2007, s. 45-57).

Orta Çağ felsefesindeki varlık anlayışına bakıldığında, dinin diğer alanlarda olduğu gibi ontolojide de baskın bir figür olduğu görülmektedir. Varlık, çoğunlukla tanrı ile ilişkili bir şekilde algılanmış ve değerlendirilmiştir. Augustinus, insan varoluşunu açıklarken onun temel probleminin mutluluk olduğunu ve mutluluğun kaynağının ise tanrı olduğunu ifade etmiştir. Orta Çağın diğer bir düşünürü olan Boethius her şeyin kaynağı ve ilk nedeninin tanrı olduğunu söyler. Var olan şeyler ancak tanrının mükemmelliğinden bir pay alarak var olurlar. Thomas Aquinas metafiziğinin konusu da tanrıdır ve yine ilk neden olarak tanrı vurgulanır. Genel olarak Orta Çağ düşünürleri, varlığı tanrıdan ve kutsal kitaplardan bağımsız değerlendirememişlerdir (akt. Aksoy, 2022, s. 9-11).

17. yüzyıldan itibaren şekillenmeye başlayan modern felsefe, varlığın din ile kurulan irtibatını koparmış ve onun yerine rasyonaliteyi koymuştur. Modern düşüncenin kurucusu sayılan Descartes, varlığı çözümlerken şüpheciliği kullanmıştır. Onun perspektifinde varlık; tanrı, zihin ve madde yordamıyla kavranılmış olsa da çıkış noktası tanrı değil özne ve bilinçtir. Baruch Spinoza da varlığın zihinsel bir yapı olduğuna, zihnin ve bedenin tek bir şey olduğuna işaret etmiştir. Tanrı, varlığı yaratmaz aksine bir “töz” olarak tanrı varlığın içinde zorunlu olarak yer alır. Wilhelm Leibniz, varlığı “monadlar”dan meydana gelen şeyler olarak kabul eder. Monadlar, varlığın meydana geldiği atomik yapıda metafizik varsayımlardır. Onları belirli bir sistem içinde tutan şey ise tanrıdır. Modern çağda varlık, nihayetinde tanrıyla ilişkilendirilse de temelde insan ve akıl odaklıdır (akt. Aksoy, 2022, s. 11-14).

20. yüzyılda Edmund Husserl’in fenomenolojisi ile yeniden şekillenen varlık anlayışı varlığın ne olduğu ve nasıl olduğundan ziyade anlamının ne olduğuyla ilgilenmiştir. Modern çağın varlığı zihinsel formlarla eşleştirmesi, bir bakıma zihinde varlık olarak görmesine karşıt olarak “hakikatin nesnelleştirilmesi” üzerinde durmuş ve varlığın kendisine dönmeyi teklif etmiştir. (Adorno, 2020, s. 171-175). Ardından gelen varoluşçu düşünürler de varlığı fenomenolojik bir bakışla ele almış; varlığın kendini tasarlama, kendini gerçekleştirme ve kendi olma süreçlerine dikkat çekmiştir. Gelineen noktada varlık var olması itibarıyla değil, var olmaya devam etmesi cihetiyle varoluşsal bir süreci içermesi açısından değerlendirilmektedir.

### 1.3.2. Anlam

Erken kullanımlarında anlam; belirsiz, gizli, yalnızca seçili kimselerce fark edilebilen bir şeydir ve genellikle hikayelerde, rüyalarda, ritüellerde ve birtakım işaretlerde aranmıştır. Öte yandan, yaşamın anlamı çerçevesinde sorulan sorular, ulaşılabilir en eski metinlerde karşımıza çıkmaktadır. Ölümün nedeni, yaratılışın nasıl başladığı, acının neden var olduğu, nasıl yaşanılması gerektiği, yaşamın amacının ne olduğu gibi sorularla ilkel dönemlerde karşılaşmak mümkündür (O'Brien, 2025).

Orta Çağ, hayatın anlamının dinlerin öğretilerinde bulunduğu bir zaman dilimini karşılamaktadır. Dinin verdiği cevaplar hayatın içinde oluşabilecek boşlukları doldurabilecek nitelikte bulunmuş ve çoğunlukla toplumları tatmin etmeyi başarmıştır. Ancak her ne kadar din, hâkim bir araç olarak işlevselliğini korusa da bazı sorular asırlar boyu sorulmaya devam etmiştir. İnançlı her bireyin kendine sorduğu “Tanrı benimle ne kastetti?”, “Allah bizi neden yarattı” gibi sorular, insanların bireysel düzlemdeki anlam arayışlarının bir neticesi olarak var olmaya devam etmektedir (O'Brien, 2025).

Hayatın anlamının felsefi bağlamda sorgulanması ve sorunsallaştırılması, 19. yüzyıl başlarına tekabül etmektedir. Schopenhauer, hayatın anlamının onu inkâr etmekte saklı olduğuna, Kierkegaard Tanrı'ya tutkuyla bağlanarak bulunabileceğine, Nietzsche güç isteğinin hayatın anlamıyla ilişkiliğine ve Tolstoy irrasyonel bir bilgi biçimi olan inancın hayatın anlamı sorusunu karşıladığına işaret etmiştir (O'Brien, 2025).

20. yüzyıla gelindiğinde özellikle İkinci Dünya Savaşı'nın yarattığı psikolojik yıkımın hayatın anlamına dair büyük sorgulamalara kapı araladığı bilinmektedir. Teolojik sorgulamalar, üzerine anlam inşa edilen şeylerin kaybedilişi, içinde bulunulan atmosferin bireyler üzerindeki negatif etkileri yaşam içinde bir anlamın olup olmadığı ve varsa nerede olduğuna dair ciddi cevaplar aranmasına yol açmıştır.

Varoluşçu düşünce anlam arayışı üzerinde söz sahibi felsefi yaklaşımlardan biridir ve anlam arayışına dair önemli bir düşünsel alan açmıştır. Tillich, anlamı tanımlarken “Anlam, kültürün teorik ve pratik alanlarının, bilimsel ve sanatsal, hukuksal ve sosyal gestaltların ortak özelliği ve nihai birliğidir” (akt. Çakıröz, 2019, s. 13) ifadelerini kullanmaktadır.

Varoluşçu düşüncede anlam, daha çok benlik, özgürlük, bireycilik, zaman, ölüm ve hayatın anlamı gibi temalarla ilişkilendirilmekte; çoğunlukla da yaşamsal kalitenin artırılmasına yönelik katkısı nedeniyle göz önünde bulundurulmaktadır. Örneğin; bireyin

kendi ben'ini hem maddi hem manevi boyutuyla tanıması, hayatını anlamlandırması ve otantik bir biçimde yaşaması açısından önemlidir. Ateist varoluşçular ben'i insani süreçler ile sınırlarken, teist varoluşçular ona ancak tanrı ile ilişki içerisinde ulaşılabileceğini söylemişlerdir. Zaman- anlam ilişkisine bakıldığında ise insanın sınırlı bir vakit içerisinde yaşıyor olması, hayatını anlamlandırması açısından bir motivasyona dönüşmektedir. Herkes için var olan nesnel zamandan ziyade, kişinin kendi için yaratacağı öznel zaman önem kazanmakta; geçmişin kaygıları ve geleceğin endişelerinden çok, şimdiki zamanın etkin bir biçimde kullanılması hayatı anlamlı kılmaktadır. Özgürlük, her varoluşçu için olmazsa olmaz bir varoluşsal kaynaktır ve kişinin hayatını öznel bir perspektifle anlamlandırabilmesi için vazgeçilmezdir. Teistler, özgürlüğü tanrı tarafından verilen bir hediye olarak görürken; ateistler ise onun insanın sahip olduğu doğadan bir parça olduğuna inanırlar. Bireycilik, anlamla ilişkili olan bir diğer temadır ve insanın yaşamdaki merkeziliğini ifade eder. Herkes, kendi hayatında biriciktir ve bu niteliğiyle kendi hayatını özel kılacak bir anlamı bireysel olarak inşa eder. Varoluşçuların hayatın anlamına dair genel yaklaşımı, yaşamın standart ve herkes tarafından kabul gören bir anlama sahip olmadığı ve bireyin içsel bir motivasyonla kendi yaşamında anlam yaratacağı yönündedir. Son olarak, ölüm ise insanı sınırlılığının farkına varmaya çağırarak hayatı anlamlandırma noktasındaki canlılığını korumaya devam etmektedir. Ölüm, hayata anlamını kazandıran nihai olgudur (Çakıröz, 2019, s. 20-64).

### **1.3.3. İnanç**

İnanç, insanın doğal bir gereksinimidir. Yüzyıllardır insanlar, bu ihtiyaçlarını bir yere/şeye kanalize ederek gidermeye çalışmışlardır. Yazılı tarih öncesinde adı din olmayan fakat belli ritüeller üzerinden doğa güçleriyle ve insanın kendini aşan bir varlıkla münazaraya girdiğine dair olgular arkeolojik çalışmalarla resmedilmiştir. (Wriht, 2024, s. 39). Günümüzde Yunan mitolojisi adı altında aktarılan anlatılar, tanrılarla insanların ilişkilerini ve insanın nasıl tapınması gerektiğini gösteren hikayelerle doludur. Antik Yunan inanişine göre, Olimpos Dağı Tanrıları; hayvanları, bitkileri ve insanları yaratan yüce güçtür ve her şeyin “ilk neden”idir. Antik Yunan düşünürlerinin tanrı kavramına ilişkin tanımları farklı nüanslar içerse de hemen hepsi yaratılışta bir “ilk neden”in bulunduğu işaret ederler. Öte yandan; bu çağda tanrıyla ilişki, din veya entelektüel çaba gibi bir motivasyona ihtiyaç duymaksızın gerçekleşecek kadar iyi kurgulanmıştır. Görüye

açık olan bütün evren, insanların faydalanması için tanrılar tarafından yaratılmış ve insana lütfedilmiştir (Mark, 2020).

İnsanların kendilerine bahşedilen yaşam unsurlarına teşekkür etme ihtiyacı -dua ve ibadetler gibi- tanrıyla ilişki kurma biçimlerine dair bazı ritüeller doğurmuştur. Bu ilişki biçimleri ise tapınakların ve din adamlarının ortaya çıkışına sebebiyet vermiştir. Öncesinde daha ilkel formda geliştiği izlenen inançsal faaliyetlerin, Orta Çağ'da kurumsal bir yapıya dönüştüğü görülmektedir. Bu dönem düşünce, büyük ölçüde dinlerin etkisi altında gelişmiştir. Kilisenin felsefeyi teolojiyle bütünleştirmesi skolastik düşünceyi doğurmuştur. Batıda St. Augustine, Boethius gibi teologlar ve doğuda İbni Rüşd, İbni Sina gibi isimler Orta Çağ'a rengini vermiş düşünürlerden bazılarıdır (Aydın, 2015, s. 25).

Vahiy-iman odaklı gelişimini devam ettiren felsefi süreç, moderniteyle birlikte değişim göstermiş; düşünce, akıl ve özgürlük eksenine çekilmiştir. Bütün motifleriyle seküler bir çerçeve içerisine alınan yaşam, yeni siliyle dini de dönüşüme zorlamıştır. Bu dönüşüm sonrası toplumsal yapıda silikleşen dini görüntü, yerini bireysel tercihlere bırakmış; dini inanç, bireylerin özgürlüğü kapsamında bir seçenek haline gelmiştir. Kurumsal baskılar veya toplumsal dayatmalar, dini yaşantının dürtüsü olmaktan çıkmış; inanç, kişisel muhakemeye ve muhasebeye bırakılmıştır (Batur, 2020, s. 100-101).

Dinin bireyselleşmesi ilk bakışta kapsamının daraltılması gibi bir görü sunsa da aksine tartışma alanını genişletmiştir. 20. yüzyılın “yaşam felsefesi” olarak varoluşçu düşünce bireylerin inisiyatifine bırakılan din olgusuyla -varoluşsal katkıları itibariyle- ilgilenen ekollerden biridir. Ahlâk ve özgürlük gibi temalarla ilişkili olarak tartışmaya açılan dini içerik, Kierkegaard gibi inançlı varoluşçular tarafından varoluşu bütünleyen bir kaynak olarak sunulurken, Sartre gibi tanrı inancı olmayan varoluşçular tarafından bireyin otantikliğini engelleyen bir olgu olarak ele alınmıştır (Doğan, 2018, s. 18).

#### **1.3.4. Özgürlük**

Özgürlük, felsefe tarihinin ilksel argümanlarında kendini gösteren bir fenomendir. Sistematik olarak ilk defa Platon'un “Devlet” adlı eserinde karşılaşılan “zorunluluk”, “sorumluluk”, “seçim” gibi kavramlar, özgürlüğe işaret etmektedir. Platon'a göre özgürlük, özünde eylemsel değil yaşamsal bir niteliktir. Yaşamın içinde karşılaştığı olasılıklar bireyin seçim yapmasını zorunlu kılar. İnsan, bir eylemi seçiyor olsa da aslen

seçtiği şey, bir yaşam biçimidir. Eylemler ve edimler bu yaşamsal tercihin sonucudur. Kişinin kendi yaşamının “efendisi” olması, onu sorumluluk sahibi olma noktasına taşır. Aristoteles’e göre özgürlük, kişinin özgürce seçim yapabilmesiyle alakalıdır. Tercih yapmak ise bilgisizce ve zoraki değil özgür bir iradeyle, ne yaptığının bilgisine ve bilincine sahip olmayı gerektirir. Aristoteles’te istenç, bilgi ve bilinç özgürlüğün koşullarıdır (Aristoteles, 2011).

Orta çağda özgürlük, daha çok nedensellik ve zorunlulukla ilişkili olarak tartışılmıştır. Spinoza’ya göre özgürlük, iki temel koşul olmaksızın gerçekleştirilemez. Bunlardan birincisi, başka bir nedene bağlı olmaksızın var olmak; ikincisi ise bir eylemde bulunabilmek için başka bir nedene bağlı olmamak. Varlığının ve eylemlerinin “neden”i kendisi olabilecek güce sahip olan tek var ise tanrıdır. İstem ve irade olmaksızın, yaratılanlar ondan zorunlu olarak ortaya çıkar. Tanrıdan zorunlu olarak zuhur eden, varlığının ve eylemlerinin nedeni kendisi olmayan, istençlere ve iradeye sahip olan insanın ise özgür olma olasılığı yoktur. İnsanın özgür olabilmesi, onun bilgiyle ilişkisine bağlı olarak gelişir. Kişi kendi doğasının zorunluluklarını bilerek ve o bilgi dahilinde bir süreç işleterek özgür olabilir. Nihayetinde orta çağda insan için ancak kısmi bir özgürlükten bahsedilebilmektedir (Adukid, 2013, s. 70-74).

Erken modern dönemde özgürlük, nedensellik bağlamında tartışılmaya devam etmiştir. Kant’a göre özgürlük tanrı ve ruhla benzer şekilde; fenomen olmayan, duylara hitap etmeyen ve deneyselliğe konu edinemeyen akılsal bir idedir. Dolayısıyla tıpkı tanrı ve ruh gibi özgürlük için de özsel bir bilgiden söz etmek mümkün değildir. Ancak insan yaşam içerisinde ister istemez özgürlüğe temas etmekte, varoluşsal bir parçası olarak özgürlük kaygısını taşımaktadır. Kant özgürlüğü “ahlak yasası” ile ilişkilendirmiştir. İnsan fenomenal dünyada olan nedenselliğin bir parçası olarak var olmakla birlikte, her zaman nedensellik tarafından güdülenmemektedir. İnsanın eylemlerine yön veren başka bir neden daha vardır ki o da “ahlak yasası”dır. İnsan her ne kadar duylar dünyasında nedenselliğe zorunlu olsa da akıl dünyasında kendi yasalarını koyacak özgürlüğe sahiptir. Birey kendi koyduğu yasalar ile eylemlerini gerçekleştirme potansiyelini taşır. Böylelikle bireylerin özgürlüğü kendi ahlaki yasalarının temelini oluştururken, yasalar da özgürlüğe tanımlanabileceği bir alan yaratmaktadır (Kant, 2019).

20. yüzyıl düşünürleri modern gelişmelerin getirdiği refahın aksine, savaşlar ve savaşların tahrip edici gücüyle yüzleşmek zorunda kalmıştır. Onlar için felsefe, geleceğe

dair bir fikri inşa alanı değil, süre gelen insanlık dramı için bir çıkış bulabilme faaliyetine dönüşmüştür. Böylesi bir süreçte özgürlük -çoğunlukla da varoluşçu düşünürler tarafından- yaşamın tekrardan anlamlandırılmasına ve bireylerin kendilerini yaratabilme gücünü yeniden kazanmasına bir olanak olarak görülmüştür (Coşkun, 2015, s. 85).

Albert Camus, Kant'ın özgürlük perspektifinin bir faydası olmadığını ifade ederek metafizik bağlamda tartışılan bir özgürlük kavramını reddeder. Camu'ye göre özgürlük bireysel deneyim ve eylemler çerçevesinde ele alınmalıdır. Filozof yaşanan anlam krizlerine işaret ederek hayatın anlamdan yoksun olduğuna dikkat çeker ve böyle bir hayatı “saçma” olarak niteler. Saçma bulunan bir hayat ise bireye iki seçenek sunar. Ya saçmalığa başkaldırılarak yaşam yaşanılır kılınacaktır veya ölüm tercih edilecektir. Başkaldırı kişiyi eyleme, eylem seçime zorlar. Seçim ise özgür bir iradeyle gerçekleştirilmeli ve sonuçlarının sorumluluğu üstlenilmelidir (Camus, 2018). Varoluşçu düşünürlerin hemen hepsi özgürlüğü bireycilik bağlamında ve sorumluluk ilkesiyle birlikte tartışmışlardır.

### **1.3.5. Otantiklik**

Diğer varoluşsal kavramlara göre daha modern bir tartışma sahasına sahip olan otantiklik üç farklı kullanım özelliğine sahiptir. Kelimenin kökeni itibariyle “kendilik”, tarihsel olarak 1950’leri taşıyan bir “orijinallik” ve varoluşsal bağlamda kullanılan anlamı ile “sahicilik” otantiklik kavramını karşılayan sözcüklerdir. Felsefi terminolojide ise otantiklik; öznenin kendiliği, sahiciliği, özgünlüğü, hakikiliği gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Salur, 2020, s. 9-10).

Varoluşsal bağlamda otantiklik, bireyselleşmenin yeni bir formu tartışıldığı 18. yüzyıl sonlarına doğru ortaya çıkmıştır. Modern bir kavram olmasına rağmen modernite içinden bir eleştiriyi de taşıyan otantiklik, modernliğin insanın kendi olmasını, kendisi gibi davranmasını, öz benliğini korumasını engellediğini savunmuştur (Salur, 2020, s. 15). Rousseau’ya göre otantiklik imkanının en yüksek seyrettiği dönem uygarlık öncesi dönemdir. Çünkü sahici insan, yani doğal insan, akılsal olarak değil doğuştan sahip olduğu; öz koruma ve merhamet gibi dürtü ve duygularıyla, doğal bir biçimde hareket eder. Modern gelişmelerle doğadan uzaklaşan insan doğallıktan da uzaklaşır ve otantikliğini kaybeder. Onu tekrardan geri kazanmak için gerekli olan ise kişinin kendi benliğini bir iç gözlemle keşfetme yoluna girmesidir (akt. Salur, 2020, s. 26-36).

Otantiklik, varoluşçu felsefenin ana temalarında biridir. Modernitenin akılcı, totaliter ve tektipleştirici yapısına karşı bireyciliği ve bireysel özgürlüğü savunan varoluşçular, bunu otantikliğin olmazsa olmazı olarak görmüşlerdir. İnsanı merkeze alan bir düşünsel faaliyet alanı olarak varoluşçuluk, bireyin hiçbir zaman tamamlanmayan ve verili olmayan varlığının otantik bir biçimde sürdürülmesi gerektiğini savunmaktadır (Salur, 2020, s. 60). Heidegger, Kierkegaard, Sartre ve Camus gibi varoluşçu isimler otantikliğin imkânı üzerinde çalışan düşünürlerdir.

Varoluşçu düşünürleri etkileyen öncü filozoflardan olan Nietzsche, insanın otantik varlığına tehdit oluşturacak hiçbir engeli kabul etmez. Ona göre dini buyruklar, evrensel kabuller veya herhangi bir şekilde hakikat olarak algılanan her şey insanın kendini yaşamasının önünde aşılması gereken birer engeldir. Modernite de çok sesli, karmaşık ve insanı rekabete çağıran unsurlarıyla, Nietzsche'nin "baş ağrısına yol açan" şeklinde ifade ettiği in-otantik bir yapıya sahiptir. Modernliğin talep ettiği tek tip insan modeli "sürü insan" yaratmakta, bu ise özsel olarak bireyin kendi olmasını zorlaştırmaktadır. Filozofa göre otantiklik, özgürlüğünü eline almış, eylemlerinin sorumluluklarını kabullenen bir "üst insan" tarafından ancak gerçekleştirilebilir (akt. Salur, 2020, s. 40-49).

Kierkegaard, birey olabilmeyi varoluşun nihai amacı olarak görmektedir. Ona göre estetik, etik ve dini evrelerden geçmeksizin otantik bir birey olmanın imkânı yoktur. Ancak, bu uğraklardan geçtikten sonra otantikliğe ulaşılabilir. Kierkegaard; dini, otantikliğin önünde bir engel olarak görmez; bilakis, Hristiyanlık değerlerini yaşanır bulmak ve yaşamı Hristiyanlıkla biçimlendirmek otantikliği destekleyen tercihlerdir. Kierkegaard, varoluşun temelini tanrıya dayandığı için otantikliğe de dinsel bir yaşam ile ulaşılabilceğini savunmuştur (akt. Salur, 2020, s. 62-67).

Sartre, otantiklik felsefesini bilinç ile ilişkili olarak ele almıştır. Kişinin bilinçli seçimleri onun otantikliğini ortaya koyar. Varoluşun özden önce gelmesi, bireyi her türlü belirlenimden uzak tutup kendi anlamını yaratmasına zemin hazırlamaktadır. Bireyi kendi varoluşuna yabancılaştıran gelenekler, roller ve inançlar, başkaları ile olan ilişkiler de dahil olmak üzere her türlü etken, otantikliğin önünde aşılması gereken faktörlerdir. Otantiklik, ancak kişinin kendi anlamını ve kendi değerlerini yaratmasıyla gerçekleşir. Öte yandan Sartre, kendi anlamını yaratmada bireyin hangi yeterliliklerle hareket edeceği konusunda yeterince açık olmadığı yönünde eleştirilere maruz kalmıştır (akt. Salur, 2020, s. 89).

Heidegger, dasein'ı tasarlarlarken onu herkesleştirmemek için toplumsal bir varlık olarak kurgulamaktan uzak durmuştur. Kalabalığın içinde akıp giderken otantik olabilmek mümkün değildir. Kişi, ancak kendini diğerlerinden ayırabilirse, kendi olabilme imkanını elinde bulundurabilir. Ancak buradaki ayrılma münzevi bir hayat teklifi değil aksine başkaları ile yaşarken onların değerlerinde ve yaşayışlarında kendini kaybetmeden otantikliğini koruyabilme çabasıdır (akt. Salur, 2020, s. 110-115). Varoluşçuluk içinde üretilen bu ve benzeri düşünceler, çağdaş felsefede otantikliğin derinlemesine incelendiği bir ekol olarak bireye sahici bir hayatın kapılarını arayan yolları göstermektedir.

### 1.3.6. Bireycilik

Bireycilik, tarihsel süreç içerisinde birçok farklı kültür ve düşünürün katkısıyla gelişim gösteren bir yaklaşımdır. Antik Yunandaki bireycilik modern anlayışla uyumlu olmasa da köksel bir katkı olarak önemlidir. Protagoras'ın “insan her şeyin ölçüsüdür” söylemi, Sokrates'in “kendini tanı” ifadesi gibi anlatılar bireylerin iç dünyalarını keşfetmesinde ve hakikati algılamasında öznel ve bireysel bir bakışın ne denli önemli olduğunu vurgulamaktadır (individualism101).

Orta Çağ, bireyciliğin aksine kolektif kimliğin önde olduğu bir çağdır. Üretilen düşünsel birikim daha çok toplumsal değerlerin üstünlüğüne, geleneğin korunmasına, görev ve öz disiplin gibi prensiplerin güçlendirilmesine işaret eder. Hristiyanlığın bireysellik üzerindeki etkisi, kişinin Tanrı ile kuracağı ilişkisi üzerinden şekillenir. Hristiyanlık bireysel vicdanın ve etik özerkliğin önemine vurgu yaparak bireyin manevi yönü ile ilgili sorumluluklarını hatırlatır. Bu yönleriyle Hristiyanlık kendisinden önceki imparatorlukların kırdığı bireysel hareketi kısmen de olsa güçlendirmiştir (individualism101).

Rönesansla birlikte ortaya çıkan hümanist hareket Orta Çağın bireycilik paradigmasını değiştirerek insan onuruna ve onun yaratıcı gücüne tekrardan vurgu yapmıştır. Toplum tezinden bireyselciliğe yönelimde John Locke ve Jean-Jacques Rousseau gibi düşünürlerin bireylerin sahip olduğu haklar ile ilgili söylemleri etkili olmuştur. 20. yüzyılla birlikte daha da güçlenen bireycilik, varoluşçu düşüncenin de etkisiyle seçim, özgürlük, kendi kaderini tasarlama gibi yaklaşımlarla hâkim paradigma haline gelmeyi başarmıştır (individualism101).

Kierkegaard ‘ın bu bağlamdaki önemli kavramlarından biri “tekil birey”dir. Kierkegaard tekil birey kavramını bireylerin dinsel veya toplumsal yapılar içerisinde kaybolmaması için ortaya koymuştur. İnsan varoluşunun soyutlaştırılmasına ve “insanlık” olarak ifade edilmesine karşı olan filozof, insanın somut ve bireysel bir varlık olduğuna; bir türün parçası olarak kalmayıp kendi başına da bir varlık olduğuna dikkat çeker. Özellikle Hegel’in “tümel”e yaptığı vurguya karşı geliştirilen tekil birey kavramı modernitenin “toplum” çağrılarına da karşı durur. Kierkegaard bu kavram üzerinden bireyin özgürlüğünü ve sorumluluğu hatırlatmakla birlikte Tanrı ile doğrudan bir ilişki kurabilme potansiyeline de gönderme yapar (akt. Gürdal, 2010, s. 50-55).

### 1.3.7. Ölüm

Ölüm, ilk felsefi tartışmalarda beden-ruh düzleminde ele alınmıştır. Sokrates ruhun ölümsüz olduğuna inananlardandır. Sokrates’e göre ruhun ölümsüz oluşu; yaşamın döngüselligi, hatırlama ilkesi ve ilahi olanla kurulan bağ üzerinden açıklanabilir. Yaşamın döngüselligi karşıt çiftler arasındaki geçişle gerçekleşir. Yaşam ölümle, beden de ruhla karşıt çift olup birbirlerini gerekli kılarlar. Eğer bedenden önce bir ruhun var olduğuna ve ölümden sonra da var olacağına inanılmazsa bütün yaşayanlar ölür ve dirilerin yerini alıp yaşamı sürdürecektir kimse kalmaz. Sokrates yaşamın döngüselligi argümanı ile reenkarnasyonu ve ölüden bir canlı doğuran ruhun varlığını kabul eder. Onun ruhun ölümsüzlüğü tezini savunduğu diğer bir ilke hatırlamadır. İnsan daha önce deneyimlemediği ve öğrenmediği bazı şeyleri bilerek yaşama başlar. Bu onun ruhunun daha önceden var olduğu ve birtakım şeyleri önceki yaşamında öğrendiğini gösterir. Son olarak tanrının ölümlülere yönetirken ruhun bedeni yönetmesi; dağılmamak, basit olmak, değişmemek gibi tanrısal niteliklere sahip olması ruhun da tanrı gibi ölümsüz olduğunu göstermektedir (Şahin, 2023, s. 107-112).

Orta çağda ölüm; dini esaslar, kültürel inançlar ve tıbbi bilgi gibi çeşitli faktörlerden etkilenerek şekillenmiştir. Hristiyan kilisesi tarafından ölüm ve öteki dünya öğretileri vurgulanmış, ritüeller ve gelenekler aracılığıyla bu öğretiler pekiştirilmiştir. Tıbbi yetersizlikler dolayısıyla ölüm oranlarının yüksek seyretmesi ise ölüme karşı kaderci bir yaklaşım geliştirmiştir (Karatosun, 2019, s. 647-648). Orta çağdan modern çağa geçişte bir köprü görevi gören R. Descartes, antik çağda aynı varlığın iki parçası olarak görülen ruh-beden birlikteliğini reddeder. Descartes’e göre beden ve ruh ayrı varlıklar olup

birbirleriyle etkileşim içindedirler. Beden ölümlü iken ruh ölümden sonra da bilinç olarak varlığını devam ettirmektedir (akt. Etili & Önal, 2022, s. 292-296).

Modern dönemde büyük ölçüde Descartes'in katkılarıyla kırılan ruh-beden birlikteliği, ölüme bakış açısının değişmesine yol açmıştır. Pozitif bilimin gelişmesiyle paralel gelişen somut düşünce, ölümden sonrasına dair bir bulgu olmadığı gerekçesiyle öldükten sonra yaşam üzerine tez üretmeyi bırakmıştır. Ancak ölümden sonrası deneySELLİĞE açık olmasa da ölüm gerçeği hakikatini korumaya devam etmiştir. Bu durum filozofları ölümlü başka bir düzlemde tartışmaya zorlamıştır. 20. yüzyıldan sonra varoluşçu düşünürler, ölümlü ölüm sonrası ile değil ölüm öncesi ile ilişkilendirerek tartışmışlardır (Sarıtaş, 2015, s. 1-12).

Kierkegaard varoluşsal yönüne dikkat çekerek ölümün kesinliğini belirsizlikle kayıtlamıştır. Ölüm mutlaka gerçekleşecektir fakat vaktinin bilinmemesi bireyleri her an onunla yüzleşmek için hazır olmaya itmektir. Ölümden önce ölümlü yüzleşmek hayat için bir motivasyon oluşturmakta, yaşama bir anlam kazandırmaktadır. Öte yandan ölümün yarattığı acı, insanın varoluşunu hissetmesini ve diğer varlıkları fark etmesini sağlar. Merhamet, melankoli ve umutsuzluk gibi acının doğal sonucu olan duygularla insan varoluşunun hakikatini kavrar. Kierkegaard'a göre ölüm bir son değil, başlangıçtır. İnsan ölüm korkusunu ancak tanrı ile kuracağı ilişki vasıtasıyla yenebilir. Ölüm ve tanrı ile kurulan ilişki, insanın ruhsal olgunluk kazanmasına ve otantik bir yaşam sürmesine olanak sağlar (akt. Aydoğdu, 2016, s. 124-137).

## 2. BÖLÜM: VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ

### 2.1. Varoluşçu Felsefeden Varoluşçu Psikolojiye Geçiş

Varoluşçu felsefeye ait olan düşünsel metraj, antropolojik tasavvur, fenomenolojik metodoloji gibi özgün yaklaşımların yanı sıra yaşama dokunan yönüyle varoluşsal kavramlar, varoluşçu psikolojiyi etkilemiş ve onun tarafından bir psikoloji yaklaşımına dönüştürülmüştür. Kierkegaard'da hiçlik, korku, kaygı, suçluluk ve ümitsizlik; Nietzsche'de intihar, ölüm, nihilizm, gelecek beklentileri; Heidegger'de sorumluluk, yalnızlık, otantiklik; Sartre'da anlamsızlık, seçim, özgürlük (İlgar & İlgar, 2019, s. 195) gibi temalar önce varoluşsal analizin ve akabinde varoluşçu psikolojinin problematiği haline gelmiştir.

Psikanalizin içinden yükselen eleştiriler varoluşçu analize kapılarını açan ilk sesler olarak ortaya çıkmış; psikanalistlerin ortaya koyduğu bu tepki varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye geçişte bir köprü görevi görmüştür. Psikanalizin mekanik işleyişi, insanı bir nesne gibi ele alışı, varoluşsal öğelere olan mesafesi, indirgemeci ve belirlenimci olduğuna dair yaklaşımlar Otto Rank, Erich Fromm, Karen Horney, Rudolf Allers gibi isimler tarafından dillendirilmiş; Avrupa'da Ludwig Binswanger ile başlayan varoluşçu tartışmalar yine bu isimler eliyle Amerika'ya taşınmıştır (Göka, 2021, s. 45).

Köprü niteliği taşıyan bütün bu çalışmaların yanında Heidegger'in "dünya içinde varoluş" olarak özetlediği ontolojik yaklaşımı ve bu yaklaşımdan faydalanarak Karl Jaspers'in 1900'lerin başlarında varoluş üzerine sürdürdüğü çalışmaları ve bir yöntem olarak Husserl'in fenomenolojisinin bu çalışmalara entegre edilmesiyle varoluşçu psikolojinin temelleri atılmıştır. L. Binswanger Heidegger'in kavramlarını psikolojiye taşıyan ilk isim olurken R. May ise onun görüşlerine açıklık kazandırmıştır. Aktarıldığı üzere birçok ismin katkılarıyla gelişen varoluşçu psikolojinin akla gelen en güçlü temsilcileri V. Frankl, R. May ve I. D. Yalom'dur (İçer, 2021).

Deurzen ve Arnold- Baker tarafından yapılan sınıflandırmaya göre bugün varlığını sürdüren dört "ana akım" varoluşçu psikoterapi modeli mevcuttur. Bunlardan ilki Heidegger'in felsefesini psikanalize uyarlama çalışmaları neticesinde kendi özgün tavrına ulaşan L. Binswanger ve M. Boss'un ortaya koyduğu Dasein Analizdir. İkincisi bunalımların temelinde anlam eksikliğinin olduğu ve her koşulda anlama ulaşmanın mümkün olduğu teziyle V. Frankl'ın geliştirmiş olduğu Varoluşçu Analiz, diğer adıyla

Logoterapi modelidir. Bir diğerk ekol ise Hümanistik Varoluşu Psikoterapi adıyla varoluşu kavramların Amerikan perspektifinde yeniden yorumlanması sonucu, R. May tarafından ortaya konulmuş ve Yalom, Schneider, Bugental gibi isimler tarafından geliştirilmiştir. Emmy van Deurzen’in çalışmalarıyla one çıkan Britanya Varoluşu Analiz Ekolu ise varoluşu felsefeden en çok etkilenen ve fenomenolojiyi bir yöntem olarak kullanıp bireylerin varoluşsal problemlerine odaklanan varoluşu psikoterapi modellerinin sonuncusudur (İçer, 2021).

Varoluşu felsefede mümkün olmadığı gibi varoluşu psikolojiyi de sistematize etmek kolay değildir. Ancak birtakım temel ilkelerden bahsetmek genel geçer tabloyu görmek açısından onemlidir. Öncelikle varoluşu psikolojinin insana bakışı ve kişilik kuramı gelenekten ayrışmaktadır. İnsanın olmakta olan bir varlık olarak tanımlanması, (Heidegger, 2022) onu bir nesne gibi ele almaya izin vermez. İnsanın ağaçtan yapılan bir masa gibi başkası tarafından değil, bizzat kendi tarafından yaratıldığı, kendini yaratmada zgr olduğu ve bu özgürlüğü yönetebilecek bir seçim yapma kabiliyetine sahip olduğu (Sartre, 1985, s. 63) tüm varoluşu yaklaşımcılar tarafından benimsenmektedir. Bu perspektife göre insan geçmişinin esiri değil “şimdi-burada” var olmaya devam eden dinamik bir zamanın öznesidir (Karaaziz, 2020, s. 417-418). Varoluşu yaklaşıma göre insan fenomen bir varlıktır ve sınırlı kategorilerle belirlenemez. O varlığının idrakinde ve seçim özgürlüğü olan (nedenselliğe karşıt) tek varlık olması sebebiyle, sorumluluğunu üstlenebilecek bir bilinçte yaratılmıştır.

Varoluşu psikolojide terapist-danışan ilişkisi de geleneksel kuramın aksine gerçek bir ilişki çerçevesinde ilerlemektedir. Varoluşu yaklaşımın gerekliliklerinden biri, terapistin kendi n yargıları ve teorik yaklaşımlarından bağımsız bir şekilde, saf bir anlayışla, danışanın gerçeklerini olduğu gibi tanımlayabilmek ve terapistin işlevselliğini arttırabilmektir. Bu yaklaşıma göre her bireyin kendine özgü, görünür bir dünyası vardır ve bu dünya genel geçer, kültürel ve psikolojik teorilerle tam olarak anlaşılamaz. Terapistin sorumluluğu, danışanların bireysel deneyimleriyle oluşturdukları dünyaya nüfuz edebilmektir. Belirli teorik kalıplarla hareket eden terapistler için danışanın varoluşsal gerçekliğinin gözden kaçırılması riski her zaman bulunmaktadır (May, 2022, s. 47-48).

Varoluşu yaklaşım sadece hayatı anlamlı kılmak gibi iyimser fenomenlerle değil yaşam ve ölümü, özgürlük ve iradeyi, korku ve güveni, yalıtım ve herkesliği, kayęı ve umudu

birlikte ele alır (Göka, 2021). İnsan olmanın en temel gerçekleriyle yüzleşmeyi içeren bu süreç sadece semptomları gidermeye yönelik bir tedavi şekli değil aynı zamanda acıya yol açan varoluşsal dinamiklerin farkındalığına ulaşma ve onlarla otantik bir ilişki kurmanın yollarını da odaklanmaktadır. Örneğin kaygıyı varoluşa bir saldırı olarak görmek yerine kişisel gelişim için katalizör olarak kabul etmeyi benimser. Varoluşsal suçluluğu ahlâki bir zaaf olarak değil, sorumluluğa dair potansiyeli gösteren bir geri bildirim olarak değerlendirir. Bu yaklaşım danışanları pasifize olmaktan çıkarıp kendi yaşamlarını inşa ettikleri aktif bir konuma getirir (Geçtan, 2002, s. 43-47). Modern dünyanın getirdiği hızlı dönüşümler ve insan psikolojisine yansımaları günümüzde de varoluşsal yüzleşmeleri zorunlu kılmakta ve insana dair sahici ve güncel yaklaşımların gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu açıdan varoluşçu psikoloji zamanla, mekanla ve insanla kurulacak ilişkide gerekli olan esneklik ve estetiklik imkanına sahiptir.

## **2.2. Öncüler ve Taşıyıcılar**

### **2.2.1. Ludwig Binswanger (1881-1966)**

Ludwig Binswanger 1881-1966 yılları arasında yaşamış İsviçreli psikiyatristtir. Babası Alman-Yahudi psikiyatrist Robert Johann Binswanger, dedesi ise ünlü psikiyatri kliniği Bellevue Sanatoryumu'nun kurucusu Ludwig Elieser Binswanger'dir. Binswanger, 1911-1956 yılları arasında bu sanatoryumun tıbbi direktörlüğünü üstlenmiştir. Binswanger, görevi sırasında varoluşçu felsefeyi ve fenomenolojik yöntemi psikiyatrinin ampirik alanına taşıyarak varoluşçu felsefe ve varoluşçu psikoloji arasındaki ilk geçişliliği sağlamış, iki bilim arasında köprü olan çalışmalar gerçekleştirmiştir (Messas, 2018, s. 36-40). Binswanger ayrıca 1941 yılında Basel Üniversitesi'nden felsefe doktoru unvanı almıştır.

Tıp diplomasını 1907'de Zürih Üniversitesi'nden alan Binswanger, dönemin önemli psikiyatristleri olan Carl Jung, Eugen Bleuler ve Sigmund Freud gibi isimlerden eğitim alma ve onlarla çalışma imkânı bulmuştur. Binswanger her ne kadar Freud ile ömür boyu sürececek bir dostluk elde etse de psikanaliz içerisinden psikanalize yöneltilen eleştiriler konusunda öncü isimlerden biri olmuştur. Özellikle I. Dünya Savaşı'ndan sonra yükselen varoluşçu felsefeye ilgisi artan Binswanger; Heidegger, Husserl ve Martin Buber gibi filozofların etkisiyle varoluşçu analiz çalışmalarına yoğunlaşmıştır (Messas, 2018, s. 40-42).

Binswanger Jung ve Adler'den sonra psikanalizden kopuşu temsil eden üçüncü isim olarak anılmaktadır. Binswanger bu karşıtlığın beş aşamada meydana geldiğine işaret ederek öğrenme, uygulama, eleştirme, alternatif oluşturma ve uzlaşma kategorilerini ortaya koymuştur. Bu beşli tasnife göre “öğrenme” Freud ve Binswanger'in tanışmasını ve dostluklarının başlangıcını temsil eder. İkinci aşama olan “uygulama” Binswanger'in Freud'tan öğrendiği şeyleri hastalar üzerinde test etme sürecini içerir. “Eleştirme”, teste tabi tuttuğu psikanalizin onu hayal kırıklığına uğratması ve bu sebeple Husserl'in fenomenolojisiyle ilgilenmeye başladığı süreçtir. Psikanalizin insanı anlamada yeterli olmadığı, indirgemeci davrandığı kanısına varan Binswanger, dördüncü aşamada bir alternatif ortaya koymuş; Heidegger'in “dasein” kavramından hareketle, kendi “daseinanalyse” (varoluşsal analiz) modelinin temelini atmaya başlamıştır. Beşinci ve son aşama olan “uzlaşma” ise Binswanger'in -natüralist yaklaşım gibi- bazı Freudyen görüşleri kabul etmesini ifade etmektedir (Bühler, 2004, s. 36-37).

Binswanger psikanalizin indirgemeci yaklaşımını eleştirmiş ve alternatif bir model geliştirmeye çalışmıştır. Bu çalışmalarda Heidegger'in varoluşsal düşüncelerinin klinik çalışmalarla nasıl ilişkilendirilebileceği konusuna yoğunlaşmış ve Heidegger felsefesini psikoloji alanında anlamlı kılmak için uğraşmıştır. Mevcut psikolojik krizlerin geleneksel felsefedeki zihin-beden tartışmalarına dayandığını savunan Binswanger, geleneğin epistemolojik tartışmalarının yerine ontolojik- varoluşsal problemler ile ilgilenerek mevcut psikolojik sorunların önüne geçmeyi hedeflemiştir. Binswanger'e göre, Heidegger “dasein” ile geleneksel özne-nesne ayrımını bitirmiş ve nesneyi öznenin (bireyin) ontolojik bir bileşeni olarak görmüştür. Bu yaklaşım özne-nesne ikiliğine son verirken beden- zihin sorununu da ortadan kaldırmıştır. Heidegger'in psikolojiye diğer bir katkısı “dünya- içinde- varlık” tanımlamasıdır. Binswanger, bu varoluşsal yapının akıl hastalarında farklı varyasyonlarda bulunduğu ve hastalık sonucu oluşan semptomların bu farklılık sebebiyle ortaya çıktığı kanısına ulaşmıştır. Bu kavram, Binswanger tarafından net bir şekilde vaka çalışmalarında kullanılmıştır. Bunun yanında Heidegger'in psikolojik olarak yorumlanabilecek bazı tezleri (Ghaemi, 2001, s. 52-55), Binswanger tarafından kayda alınmamıştır.

Binswanger çalışmalarının sistematik varlığı Daseinsanalyse (Varoluşsal Analiz) yaklaşımı ile günümüzde de mevcudiyetini korumaktadır. Daseinanaliz (daseinsanalyse), 1940'ların başında Ludwig Binswanger ve öğrencisi Medard Boss (1903-1990)

tarafından kurulan ilk sistematik varoluşçu psikoterapi modelidir. Hem tarihsel yakınlığı nedeniyle hem de uygulama açısından psikanalizle uyumlu yaklaşımlara sahip olan bu ilk varoluşçu model, konumu itibarıyla taşıyıcı bir hüviyete sahiptir. Binswanger ve Boss, psikanalizi ve varoluşçu felsefeyi kendi yaklaşımlarında birleştirerek psikolojideki hâkim paradigmaya eleştirel bir tutum sergilediği gibi, varoluşçu felsefenin psikolojide etkinleşmesinde de öncü bir rol oynamıştır. Ancak bu eleştirel tutum hiçbir zaman psikanalizden keskin bir kopuşu ifade etmemiş; aksine psikanalizin varoluşsal- ontolojik bir revizyonu olarak öne çıkmıştır (Craig, 2019, s. 33).

Terim olarak “daseinanaliz”, insan varlığının analiz edilmesidir. Ancak bu analiz doğa bilimlerinde olduğu gibi parçalara ayırarak ve bölerek kavramayı değil, şeyleri çözerek ve daha fazla özgürleştirerek anlamayı ifade eder. Daseinanaliz’in hedefi, bireyleri potansiyelleri ile karşılaştırmak, var olmalarının sorumluluğunu kazandırmak, özgürleştirici ve hermenötik bir süreç yürüterek, otantik bir yaşam sürmelerini sağlamaktır (Craig, 2019, s. 34).

M.Ö. 400-500 yılları arasında hastalık, tedavi, rüyalar gibi olgular arasında ilişki kurularak geliştirilen acıyı hafifletme çabaları rönesans ve aydınlanma süreçleriyle birlikte bilimsel bir istikrar kazanmıştır. Bu ilerlemenin izinde Rene Descartes (1596-1650), düalizm tezini ortaya atarak özne-nesne birliğini kırmıştır. Her ne kadar bütün bu gelişmeleri dengeleyen bir unsur olarak Romantizm alternatif formülasyonlar üretse de asıl katkı 19. yüzyıl yazar ve düşünürleri tarafından sağlanmıştır. Husserl, Kierkegaard, Nietzsche, Goethe, Schleiermacher gibi isimler ontolojik tablonun seyrini değiştirmede önemli düşünsel atılımlar yapmışlardır. Bu yüzyılda ortaya çıkan felsefi ve psikolojik kriz, insan deneyimi ve onun nasıl anlaşılacağı hususuna dair yeni talepler doğurmuştur. Bu ihtiyaç neticesinde Freud’un ortaya koyduğu nörobiyolojik-davranışsal analiz, Husserl’in fenomenolojisi ve Wilhelm Dilthey’in Hermeneutiği Dasein Analiz için üç önemli temeli oluşturmuştur (Craig, 2019, s. 35).

Daseinanaliz bu temeller üzerinde insan varoluşunun biyolojik ve psikolojik faktörlere indirgenemezliğini savunur. İnsan varoluşunun sınırları ve olasılıkları üzerine yoğunlaşarak bireyin dünya, çevresi ve kendisi ile olan ilişkilerini anlamaya ve anlamlandırmaya çalışır. Binswanger, bu ilişkileri açıklamak için üç ayrı varlık tarzını tartışmaya açmıştır. Bunlardan ilki “umwelt” kavramıyla ifade edilen “çevreleyen dünya”dır. Çevreleyen dünya bireyin içerisinde yaşadığı fiziksel ve doğal dünyadır. Kişi

bu dünya tarafından sadece çevrelenmez; aynı zamanda bu dünyayı kendisi için kültürel ve tarihsel olarak dönüştürür. Binswanger'e göre, her insanın diğer insanlardan farklı olmak üzere bir umwelt'i vardır ve bu umwelt kişinin kendi eylem ve seçimleriyle şekillenir. Bu ise insan deneyiminin çeşitliliği ve öznelliğine işaret eder. Binswanger'in vurguladığı ikinci varlık tarzı "mitwelt"tir. Mitwelt "paylaşılan dünya" anlamına gelmekte; kişiler arası ilişkisel boyutu ve etkileşimi ifade etmektedir. Binswanger'e göre insan aynı zamanda sosyal bir varlık olduğu için bu boyut ihmal edilemez. Mitwelt umwelt'in bir eklentisi değil, baştan sona kendisine nüfuz eden bir boyuttur. Bu varlık biçimi sevgi, nefret, anlayış, yanlış anlama, sempati, antipati gibi bizi başkalarına bağlayan veya onlardan koparan şeyleri ifade etmektedir. Bu kavramı benimsemek dünyada olmanın daha otantik yollarını keşfetmek için ve diğerlerine dair daha derin bir iç görüye sahip olmak açısından önemlidir. Varlık tarzlarının üçüncüsü ise "eigenwelt" kavramıyla ifade edilen ve bireyin "kendi dünyası"na işaret eden boyuttur. Kişinin kendisiyle olan ilişkisiyle irtibatlı olan Eigenwelt kişiye verilen bir dünya değil, bireyin kendisine sunduğu dünyadır. Kişi bu boyut sayesinde kendi dünyasını tasarlayarak, sürekli bir dinamizm içerisinde kendini gerçekleştirme imkanına erişir (Binswanger, 2025).

Binswanger'in klinik vakaları felsefenin psikopatolojiye uyarlanmasıyla ilk örneklerini oluşturur. Bunların en önemlilerinden biri ise "Ellen West Vakası" olarak literatüre girmiştir (Binswanger, 1958). Bu vaka psikiyatri tarihindeki en zorlayıcı vakalara örnek olarak gösterilip çeşitli psikiyatrik yaklaşımlarla çözülmeye çalışılmıştır. Vaka özetle şöyledir: Ellen West "anoreksiya", "obsesif nevroz", "ilerleyici şizofrenik psikoz", "kişilik bozukluğu" gibi bir dizi tanı konulan ve son değerlendirilmesinden kısa bir süre sonra, 33 yaşında intihar ederek hayatını kaybeden bir hastadır. Binswanger Ellen West'i kendi varoluşsal tekniklerini kullanarak anlamaya çalışmıştır. Binswanger'e göre Ellen West çocukluk yıllarında umvelt ve mitwelt dünyalarından eigenwelt olarak adlandırılan bireysel dünyasına çekilmeye başlamıştır. Gençlik yıllarında yaşadığı başarısız ilişkiler de bu çekilmeye eklenince, Ellen West kendini diğer iki dünyadan keskin bir şekilde soyutlamıştır. Dış dünyaya ilgisi azaldıkça varoluşsal açıdan kendisine dair beklentileri de kaybolmuş, dünya mekânsal olarak geleceği gösteren bir çizgi olmaktan çıkarak, geçmişe hapsedilen bir çembere dönüşmüştür. Binswanger'e göre Ellen West'in varoluşsal gelişimi yirmili yaşlarında sonlanmış, şişmanlama korkusu ve zayıflama arzusuyla

sembolize edilen bir kısır döngü içerisinde varoluşu kuşatılmıştır. Bu kuşatmayı kırmanın en son yolu olarak intiharı seçmiştir. Binwanger, onu yargılamayı da yaşasaydı daha iyi olacağı fikrini de reddederek, onun içerisinde bulunduğu varoluşsal hapsoluşa dikkat çekmiştir (Ghaemi, 2001, s. 59-62).

“The Case of Ellen West” adıyla çıkan (1944) bu çalışmanın dışında, “Rüya ve Varoluş” (1930), “Being-in-the-World” (1963) isimli makaleleri de varoluşçu psikoterapinin öncül yayınları arasındadır. Felsefe ve psikoloji arasındaki köprü çalışmaları, Heidegger’in felsefesini sistematik olarak psikopatolojiye uyarlaması, tanımlayıcı klinik vakaları, özgün ve özgür düşünme biçimiyle Binswanger, döneminin ve varoluşçu psikolojinin seçkin isimlerinden biridir.

## **2.2.2. Victor Emil Frankl (1905-1997)**

Victor Emil Frankl, 2 Mart 1905’te Viyana’da dünyaya gelmiş, 2 Eylül 1997’de vefat etmiştir. Yahudi bir ailesi olan Frankl’in çocukluk yılları Birinci Dünya Savaşı, yetişkinlik yılları ise İkinci Dünya Savaşı gölgesinde geçmiştir. Çalışmaları incelendiğinde kendisine ait iki husus özellikle öne çıkmaktadır. İlki çocuk yaşlarda sorgulamaya başladığı ve Nazi kamplarında köklü bir hayat felsefesine dönüşen “anlam arayışı.” İkincisi ise onu hâlâ bugün psikolojide var kılan, “Üçüncü Viyana Okulu” olarak adlandırılmasına sebep olan psikoterapi yaklaşımı Logoterapi. Victor E. Frankl hem bir nörolog ve psikiyatr hem de varoluşçu terapi denilince akla gelen ilk teorisyenlerden biridir (Demir, 2024).

Frankl’in hayatına dair birçok detayı “Yaşamı Karşılama” adlı otobiyografik eserde bulmak mümkündür. Bu çalışmasında, çocukluk yıllarındaki güçlü aile bağlarını ve “reformist Yahudi” olarak nitelediği babasının kendisi üzerindeki dini etkilerini nakletmektedir. Frankl ailesi Birinci Dünya Savaşı’nın yarattığı ekonomik sıkıntılar sebebiyle büyük zorluklar yaşamış ve Pohrlitz’e (Güney Moravya) dönmek zorunda kalmıştır. İki savaş arasındaki zorlu yıllarda felsefe okumalarına devam eden Frankl’ı etkileyen isimlere bakıldığında ise Wilhelm Ostwald (1853-1932) ve Gustav Theodor Fechner (1801-1887) gibi felsefeciler öne çıkmaktadır (Frankl, 2022, s. 51-55). Ortaokul yıllarında Sigmund Freud’un “Haz İlkesinin Ötesinde” eserini okumasıyla başlayan psikoloji ilgisi lise boyunca bizzat kendisiyle yazışmaya başlamasıyla pekişmiş ve nihayetinde üniversitede mesleki bir seçim olarak ortaya çıkmıştır. Freud’un öğrencileri olan Eduard Hitschmann (1871-1957) ve Paul Schilder’den (1886-1940)

dersler alan Frankl'ın ilk bilimsel makalesi, 1924'te "Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse" dergisinde yayınlanmıştır. Frankl, Freud'un teorilerine katılmamış fakat kendisine olan saygısını her fırsatta dile getirmiştir (Frankl, 2022, s. 52-54).

Frankl'ı etkileyen diğer bir isim ise bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler'dir (1870-1937). İkinci bilimsel makalesinin konusunu Adler belirlemiş ve 1925'te kendi dergisi olan Internationalen Zeitschrift für Individualpsychologie'de yayınlamıştır (Frankl, 2022, s. 55). 1927 sonrası Adler ile de bağları kopartan V. Frankl sonrasında Rudolf Allier (1883-1963) ile Oswald Schwarz (1883-1949) etkisine kapılmıştır. Max Scheller'in Formalismus in der Ethik (Etikte Biçimcilik) adlı eseri ise onun "Kutsal kitap misali gittiğim her yere onu da taşıyordum" dediği çalışmadır (Frankl, 2022, s. 70).

Doktora programını tamamladıktan sonra nöroloji eğitimi de alan Frankl, birkaç yıl süren klinik çalışmaları sonrasında, 1937 yılında nörolog ve psikiyatr olarak kendi muayenehanesini açmıştır. 1938'de kampa götürülmemek umuduyla başladığı Rotschild Hastanesi yöneticiliğinde birçok savaş mağduru ile çalışmış, önemli deneyimler kazanmıştır. Fakat çok geçmemiş, Frankl'ın hayatının sınır noktalarından biri olarak nitelendirilebilecek toplama kampı günleri başlamıştır. Frankl bu toplama kamplarında "hayatın anlamı" üzerine olan sorgulamalarını bizzat kendi yaşamıyla deneyimlemiş ve bu tecrübeyi felsefesine dahil etmiştir (Frankl, 2022, s. 87).

Frankl "İnsanın Anlam Arayışı" adlı eserinde Nazi kamplarında geçirdiği süreci derinlemesine gözler önüne sermiştir. Frankl bu eseri, 1945 yılında, dokuz gün içerisinde yazmış ve isimsiz olarak yayınlanmasına karar vermiş; Almanca olan ilk basımında isim olmamasına rağmen, sonraki baskılarda isminin yer almasına arkadaşları tarafından ikna edilmiştir. Kamp deneyimlerini kaleme almasındaki temel motivasyonu ise mümkün olan tüm kötü koşullarda dahi insanın bir anlam üretebilme potansiyelinin var olduğunu kanıtlama çabasıdır (Frankl, 2023, s. 13-14).

Bu kitabın yarattığı yankı ve henüz toplama kampına götürülmeden önce başlattığı logoterapi çalışmalarını tamamlamasıyla tanınan Frankl, dünyanın dört bir yanında konferans ve dersler vermiş; M. Heidegger, L. Binswanger (1881-1966), K. Jaspers ve G. Marcel gibi zamanının en ünlü düşünürleriyle bir araya gelme imkânı bulmuş ve psikolojide Üçüncü Viyana Okulu'nun kurucusu olarak ün kazanmıştır (Frankl, 2022, s. 15-16).

Frankl psikolojinin mekanikleşmesine ve böylece insanın nesnelleştirilmesine karşı çıkarak, psikolojinin sanatsal tarafının ulaştığı şarlatanlıktan ve teknik ucunun ulaştığı indirgemecilikten kurtulması gerektiğini savunan varoluşçu psikiyatrist ve teorisyenlerden biridir. Bütüncül bir psikoterapötik tavırdan yana olan Frankl, insanın ne psikolojik ne somatik ne de noetik yönünün görmezden gelinmemesi gerektiğini ifade ederek kendi ekolünün temellerini atmıştır (Frankl, 2022, s. 17-19).

Frankl, kendisine kadar hâkim olan psikoterapi modellerinin sınırlarını genişletmek amacıyla öncelikle mevcut sistemlerin açıklarını ortaya koymuş ve böylece çalışmalarına bir zemin hazırlamıştır. Bunu yaparken eksene aldığı iki hâkim paradigmadan biri S. Freud'un kurucusu olduğu psikanaliz ve diğeri A. Adler'in kurucusu olduğu bireysel psikoloji olmuştur (Frankl, 2022, s. 29).

Psikanaliz bilinçaltında olanların “baskının kaldırılması” yoluyla “bilinç” düzeyine çıkarılması ve böylece nevrotik bir tehdit olarak gördüğü egonun zayıflamasını onarma çabasını içerir. Bireysel psikoloji ise baskı yerine “düzenleme” kavramını getirerek “sorumluluğu” üzerinden atma olarak ortaya çıkan semptomun yükümlülüğünü nevrotik kişiye kazandırıp, egonun güçlenmesine olanak sağlamaya çalışır. Frankl, antropolojik bir değerlendirme yaparak bilinç ve sorumluluğun insana dair özellikler olduğu, ancak insanın bu iki durumdan ibaret olmadığı ve onu anlamak için sadece bu ikisinin yeterli olmayacağı, insanın bütüncül bir bakış açısıyla ancak anlaşılabileceğini ifade etmektedir (Frankl, 2022, s. 30).

Frankl'ın bir diğer eleştirisi ise, psikolojinin o zamana dek insanın ruhsal gerçekliğiyle yeteri derecede ilgilenememiş olmasındır. Psikanaliz “nedensellik” (zorunluluk) üzerinden zihinsel paradigmlar sunarken, bireysel psikoloji “isteme” (zihinsel sonluluk) üzerinden sınıflandırılır. Frankl'a göre insanın ruhsal-manevi tarafını içeren psikopatolojik bir kategorinin psikolojiye eklenmesi tartışılmalı ve yolu açılmalıdır (Frankl, 2022, s. 34).

Son olarak Frankl bu ekolleri nihai hedefleri açısından değerlendirerek psikanalizin dürtülerin gerçek yaşama “adaptasyonu” ve bireysel psikolojinin -sorumluluk ile- gerçek hayatın “şekillendirilmesi” misyonunun yetersiz ve eksik olduğu, asıl olanın ne gerçekliğe adaptasyon ne de onun şekillendirilmesi değil bizzat birey eliyle gerçekliğin yaratılması yani “yaşamın gerçekleştirilmesi” olması gerektiğini savunur (Frankl, 2022, s. 35).

Nihayetinde Frankl, psikolojiye ait bilimsel alanda boşluklar olduğu ve bir “tamamlama kategorisi” ile bu eksikliklerin giderilmesi gerekliliği üzerine kendi psikoterapi ekolü olan ve psikanaliz ve bireysel psikolojiden sonra Üçüncü Viyana Okulu olarak adlandırılan logoterapi modelini oluşturmuştur (Frankl, 2022, s. 35).

Yunanca “anlam” ifade eden “logos” kavramından türetilmiş olan logoterapi en öz ifadeyle “anlam yoluyla terapidir” (Frankl, 2019, s. 17). Frankl’ın, insanın anlamın farkına varmasının, onun nevrotik durumunun üstesinden gelmesine yardımcı olacağı tezi, teorisine bu ismi vermesine neden olmuştur. Frankl logoterapiyi şu cümlelerle özetlemektedir: “Logoterapi psikanaliz ile karşılaştırıldığında daha az geçmişe yönelik ve biraz daha iç görüye dayanan bir yöntemdir. Daha ziyade geleceğe odaklanır, yani danışanın gelecekte içini dolduracağı anlamlarla uğraşır” (Frankl, 2023, s. 104). Logoterapi, fenomenolojik metodoloji vasıtasıyla, bilimsel terminolojiden bağımsız olarak insanın kendini anlama, yorumlama ve tanımlama girişimidir (Frankl, 2021).

Logoterapinin teknik yönü sokratik diyalog, düşünce odağını değiştirme, paradoksal niyet ve tutumların yeniden biçimlendirilmesi (Frankl, 2021, s. 119-135) gibi pratik psikoterapi yöntemleri içerirken, teorik yönünü Frankl’ın “varoluşsal analiz” olarak ifade ettiği antropolojik boyut oluşturur. Varoluşsal analiz sadece varlığın değil, varoluşun bir analizi olarak ortaya çıkar ve insana dair yeniden bir değerlendirme sunar. Buna göre insan, sadece bedensel ve zihinsel bir varlık değil, manevi bir yön de içeren tinsel bileşene sahip bütüncül bir yapıdır (Frankl, 2020, s. 210).

Öte yandan logoterapi; istenç özgürlüğü, anlam istenci ve yaşamın anlamı olmak üzere, birbiri ile ilişkili üç kavrama dayanmaktadır. Frankl istenç özgürlüğünü, insan davranışlarını açıklamada hakimiyetini korumaya devam eden determinizme karşıt bir görüş olarak ortaya atar. Ona göre bireyden her zaman kendi koşullarının yaratıcısı olması beklenemese de her koşul karşısında kendi tutumunu belirleme iradesine sahiptir. İnsanı insan yapan şey dürtülerine ve iç güdülerine karşı takınabildiği tavidir (Frankl, 2021, s. 31). Anlam istenci, organizmanın gerilimlerini dindirmek niyetiyle yöneldiği eylemler içerisinde -Freud için bu mekanizma haz istenci iken Adler güç istencine işaret eder- “insanın anlam ve gaye bulma ve bunları gerçekleştirme çabası” olarak kendini gösteren bir mekanizmadır (Frankl, 2021). Üçüncü olarak yaşamın anlamı ise birey tarafından hazır bulunan, keşfedilen bir şey değil bizzat icat edilen şeydir. Dolayısıyla genel geçer

bir anlamdan söz etmek mümkün değildir. Anlam öznedir ve birey onu bulmak için daima kendi dışında bir şeye yönelmelidir (Frankl, 2021, s. 114-116).

Anlam kaybı, şiddetine bağlı olarak nevrotik durumlara yol açsa da Frankl varoluşsal sorunlardan kaynaklanan nevrozları diğer nevroz türlerinden ayırır. Her varoluşsal problemin bir nevroza yol açmayacağı fakat bazı nevrozların nedeninin varoluşsal sorunlar olabileceğini vurgulayan Frankl, “noojenik nevroz” dediği bir kategoriye psikojenik ve somatojenik nevrozlardan ayırır. Noojenik nevroz da tıpkı diğer türler gibi ruhsal birtakım sorunlardan, ahlaki çatışmalardan doğmasının yanı sıra özellikle, anlam istenci, varoluşsal yılgınlık ve varoluşsal boşluk sonucu oluşur. Bu nevrozların tedavisi ise genel psikoterapi tekniklerden ziyade, varoluşsal sorunların insani boyutu ile ilgilenen “logoterapi” gibi bir terapi yöntemi ile gerçekleştirilmelidir (Frankl, 2021, s. 107).

Temeli, tanımı, sınırları, teknikleri ve içeriğiyle ilgili genel bir tablosu çizilen logoterapi ile ilgili son olarak Frankl, onun gelecekte nerede olacağına dair bir değerlendirme yapmaktadır. Frankl, I. Dünya Logoterapi Kongresi’nin açılış konuşmasında konuya dair şu beyanatta bulunmuştur: “Ne robotlar yapmaya ne de sahibinin sesini aynen taklit edecek papağanlar yetiştirmeye hevesim var. Geleceğe dair şunu istiyorum: logoterapi davası devralınsın; bağımsız ve özgün, kâşif ve yaratıcı ruhlarla yürütülsün.” Logoterapi sistemleştirilmiş bir öğreti olmasının yanı sıra daima gelişime ve diğer ekollerle iş birliği içerisinde çalışmaya açık, logoterapistler eliyle özgünleşme zeminine sahip bir psikoterapi uygulamasıdır (Frankl, 2021, s. 170-181).

### **2.2.3. Rollo May (1909- 1994)**

Rollo May 1909’da Amerika, Ohio’da doğdu ve 1994 yılında Florida’da vefat etti. 85 yıllık yaşantısına önemli başarılar sığdıran May, yayınladığı çalışmaları ve varoluşçu psikolojiye katkılarıyla Amerika’nın en ünlü varoluşçu psikoterapistlerden biri olmuştur. Yaşamı izlendiğinde çocukluk yıllarında ebeveynlerinin ayrılması ve kız kardeşine konulan şizofreni tanısıyla sıkıntı bir dönem geçirdiği görülür. Lisans derecesini Ohio’daki Oberlin Üniversitesi’nden alan May, sanatsal ilgileri dolayısıyla bir sanatçı grubuna katılarak, Polonya’nın yerel sanatını incelemek üzere Avrupa’ya gitmiştir. Avrupa’da yaşayabilmek için ise Yunanistan’a yerleşmiş ve orada üç yıl İngilizce öğretmenliği yapmıştır. Öğretmenlik yaptığı yıllarda Yunanistan, Polonya, Romanya ve Türkiye’ye seyahatler gerçekleştiren May, Viyana’da bulunduğu sırada Alfred Adler ile

tanışmış ve onun tecrübelerinden yararlanmıştır. Takip eden süreçte Amerika'ya dönerek Union Theological Seminary Üniversitesi'nde teoloji eğitimi almış, bu süre zarfında varoluşçu teolojinin önde gelen isimlerinden Paul Tillich ile tanışmış ve arkadaş olmuştur. Papaz olma gibi bir hedefi olmamasına rağmen bir süre Montclair, New Jersey'de bir kilisede görev almıştır. Ayrıca White Enstitüsü'nde psikanaliz eğitimi alarak Harry Stack Sullivan ve Erich Fromm gibi öncü isimlerle tanışmıştır. May, teoloji ve psikanaliz eğitimi aldıktan sonra 1949'da Columbia Üniversitesi bünyesinde klinik psikoloji doktorasını tamamlamıştır. Eğitimi tamamlandıktan sonra New York'ta kendi ofisini açan May, William Alanson Enstitüsü'nde süpervizör olarak görev almış ve San Francisco'da bulunan Saybrook Lisansüstü Eğitim Merkezi'nde eğitim görevlisi olarak çalışmıştır. Rollo May ayrıca bu eğitim merkezinin kurucuları arasında da yer almaktadır (Kelland, 2023, s. 9.4.1). 1959 yılında Abraham Maslow, Carl Rogers ve Gordon Allport gibi dönemin ünlü isimleriyle Amerikan Psikoloji Derneği'nde düzenlediği sempozyumla varoluşçu psikoloji yaklaşımının Amerika'da tanınmasında önemli bir rol oynamıştır. Ayrıca May'in metinleri Amerikan Psikoloji Derneği tarafından "zarafeti, zekâsı ve üslubu" dolayısıyla Altın Madalya Ödülü ile onurlandırılmıştır.

Rollo May'in varoluşçu yaklaşımla yakınlaşması, 1942 yılında kendisine konulan tüberküloz teşhisi ile başlamıştır. Yaklaşık üç yıl süren Saranac Sanatoryumu'ndaki tedavi süreci, May'in hayatı için bir dönüm noktası olmuş, varoluşsal sorunlar(1) ile ilgili derinleşme imkânı bulmuştur. Varoluşçuluğa dair pek çok okuma yapan May, Kierkegaard'ın metinleriyle bu zaman diliminde karşılaşmış ve kendi teorisini geliştirmek için bu metinlerden faydalanmıştır (Boeree, 2006). Freud'un "Kaygı Sorunu" ve Kierkegaard'ın "Kaygı Kavramı" kitapları kendisi için zemin oluşturmuş, iki yaklaşım arasındaki temel farklılıklardan yola çıkarak ilk basımı 1950'de gerçekleşen Kaygının Anlamı (The Meaning of Anxiety) adlı eserini yazmıştır. Freud'un kaygıyı bastırılan libidonun ortaya çıkışı ve sevilen bir şeyi kaybetme korkusuna egonun verdiği tepki olarak ortaya koyduğu teorik tanımlamalar May'i tatmin etmemiştir. Buna karşın Kierkegaard'ın kaygıyı yaşayan bir varlığın yok olmaya karşı verdiği mücadele olarak tanımlaması, May'in içinde bulunduğu hastalık deneyimiyle örtüşmüştür. Freud bir deha olarak teknik bir seviyede üst düzey bir yaklaşıma sahip olsa da Kierkegaard hastaların içine düştükleri krizlerle gerçek bir yüzleşmeyi sağlamakta ve onların yaşadığı kaygıyı öznel bir yaklaşımla tanımlamaktadır. Bu otantik karşılaşma, May'in bu süreçten sonra

varoluşçu bir psikoterapist olarak tanımlanmasını mümkün kılmaktadır (May, 2022, s. 17-19).

Rollo May, hem hümanist psikolojinin hem de varoluşçu psikolojinin önde gelen isimlerindendir. Bu sebeple onu hümanist-varoluşçu olarak tanımlamak mümkündür. İçinde bulunulan çağın yarattığı umarsızlık, manevi tembellik veya hedonizm gibi varoluşu perdeleyen unsurlara dikkat çeken May, nesnelliğin bireyleri içsel belirsizliğe sürüklediğini ve kendi varoluşundan uzaklaştırdığını savunarak hâkim paradigmaya karşı tezler üretmiştir. İnsanın koşullanma ve içgüdüsel davranış biçimleri gibi mekanik indirgemelerle tanımlanamayacağı, bunun ötesinde keşfedilmesi gereken bir yaşayan varlık olduğuna işaret etmiş, kendi varlığına olan tutkusundan hareketle hümanist-varoluşçu bir çizgiyi takip etmiştir (May, 2022, s. 12).

May'ın varoluşçu yaklaşıma yönelmesindeki en etkili isimlerin Kierkegaard ve Nietzsche olduğunu söylemek mümkündür. May, Kierkegaard'ın kaygıyla ilgili yaptığı psikolojik analizlerin, onu bütün zamanların en önemli psikoloji dehalarından biri yaptığı konusunda şüphe duymaz. Kierkegaard'ın öz-bilinç, içgörü, içsel çatışmalar ve psikosomatik sorunlara getirdiği analizler May'i derinden etkilemiş ve çalışmaları için ilham kaynağı olmuştur. Kierkegaard'ın hakikatin sadece nesnel bir gerçeklik olmadığı, aynı zamanda bireylerin olaylarla ve kişilerle kurduğu ilişki sonucu keşfedilen anlam ile ortaya çıkabileceği tezi, May tarafından önemli bir psikolojik katkı olarak görülmüş ve dinamik psikolojiye taşınmıştır. May terapist-hasta ilişkisinde teorik yaklaşımlara indirgenen nesnel yaklaşımın, bireyin hakikati keşfetmesinde yetersiz kaldığı ve otantik bir karşılaşmanın yaşanmasına engel olduğunu savunmaktadır. May'e göre hakikat ancak bireyin öznel deneyimleriyle ve nesnel gerçeklikle kurduğu ilişki üzerinden açıklanabilir. Bu yaklaşım bireylerin yalnızca dış etkenlerden kaynaklanan gerçekliklere değil aynı zamanda kendi iç dünyasına da derinleşmeyi gerektirir (May, 2022, s. 85-92).

Nietzsche ise umutsuzluk, kaygı, yalnızlık gibi psikolojik terimleri ontolojik bir içerikle tartışması sebebiyle May'in ilgisini çekmiş düşünürlerden biridir. Nietzsche'nin insanın kendi varoluşunun ve değerlerinin yaratıcısı olduğu, kendini gerçekleştirme cesaretine sahip olduğu gibi düşünceleri May'in kaygıyı olumlamasında kendini gösterir. Nietzsche'nin modern insanın sorunlarına dair düşünceleri May tarafından geliştirilmiş ve psikoloji alanında değerlendirilmiştir (May, 2022, s. 93-103).

May'e göre varoluşçu psikoterapinin en temel niteliği insanı varlık olarak anlama çabasıdır. Bu yaklaşım terapistin karşısına gelen hastanın itkilerinin ve dinamizminin mekanik bir değerlendirmeden ziyade “anlık” bir karşılaşma olarak gerçekleştiği; karşılaşmanın vaka kayıtları ve diğer görüşmecilerin tariflerinin dışında “canlı” bir deneyim olarak ortaya çıktığı bir terapi modelidir. İnsanı anlamak, sadece hakkında öğrenilen bilgilerin doğru bir analizini yapmak değil, elde edilen verilerin otantik bir görüşme içerisinde konumlandırılmasıdır. Diğer kişilerle yüz yüze gelmenin insanı derinden etkileyen bir yanı olduğuna işaret eden May, Sartre'a atıfta bulunarak hastaya nesnel bir yaklaşımın ona ulaşmayı engelleyeceğini savunur. Matemattikleştirilemeyen gerçek olmadığı veya ancak rakamlara indirgenebilen şeylerin gerçek olduğu inancı bir soyutlamayı gerektirir. Varlık ise rakamlardan çok daha fazlasını içermektedir (May, 2022, s. 117-121).

May'e göre diğer yaklaşımlarla varoluşçu model arasındaki temel farklılıklardan biri de insanın nasıl anlaşılacağı problemidir. Özne-nesne ikiliğini bir kanser olarak tanımlayan May, asıl meselenin bu hastalığı aşmak olduğunu ifade etmektedir. Varoluşçu yaklaşımın insanı “dünyadaki varlık” olarak tekrardan keşfetme çabası, bu hastalığı gidermek adına ortaya atılan temel tezlerden biridir. Modern insanın öncelikle varlık duygusunu ve sonrasında dünyayla olan bağını kaybetmesi, yabancılaşma ve toplumdaki soyutlanma gibi sonuçlar doğurmakta, bu ise hastalardaki şizoid kişilik özelliklerinin öne çıkmasına neden olmaktadır. Ayrıca bu kopukluk sadece psikolojik değil sosyolojik ve ekonomik bir paydada oluşur. Bu geniş çerçeveli tablonun açıkça nedeni, insanın nesnel dünyadan kopararak özne düzeyinde yalnızlaştırılmasıdır. Bu ikiliği kırmak bireyin kendi dünyasını keşfetmesini ve tasarımına katılabilmesini gerekli kılar. Bu noktada terapistin düşen ise danışanı “kendi dünyasındaki hasta” olarak betimlemek ve otantik varoluşunu terapinin bir parçası haline getirmektir (May, 2022, s. 155-162).

İnsanı “dünyadaki varlık” olarak niteleyen May'e göre bir arada yaşamak aynı dünyanın paylaşıldığı anlamına gelmemektedir. Binswanger'de olduğu gibi May de dünyanın iç içe geçmiş üç tasarımına işaret eder. Sistematik analistleri epifenomenetik indirgeme, idealist sezgicilik ve biyolojik determinizm noktasında eleştiren May, varoluşçu psikologların dünya tasarımları ile daha ampirik bir bağlam içinde bulunduklarını savunur. Örneğin, varoluşçu psikolog, hastanın herkesle paylaştığı dünyadaki sapmalarına değil, öznel dünyasındaki deneyimlerine odaklanır. Bu anlamda herkesle paylaşılan dünya (umwelt),

varoluşun tek tasarımıymış gibi indirgemeci yaklaşımlar, insan fenomenini anlamayı basitleştirmekte ve onu anlamayı zorlaştırmaktadır. Varoluşçu psikoterapi açısından bireylerin çevreleriyle paylaştıkları dünyada (mitwelt) esas olan sistematik analistlerin üzerinde durduğu uyum ve adaptasyon değil, daha kesin bir gerçekliğe sahip olan ilişkidir. İlişki karşılıklı bir etkileşimi ve değişimi beraberinde getirerek farkındalık sürecini yaratır. May'e göre geleneğin en çok göz ardı ettiği mod ise kişinin kendi dünyası (eigenwelt) olan moddur. Bu dünya öz-ilintiliği ve öz farkındalığı içerirken diğer dünyaların üzerine kurulduğu bir temel olarak da varlığını inşa eder. Bu modun yok sayılması modern insanın kendi gerçeklik duygusunu kaybetmesine yol açan etkenlerin başında gelmektedir. Terapide bu modlardan herhangi birinin dışarıda bırakılması “dünyadaki varlık” olarak tanımlanan insanın varoluşsal gerçekliğinin yok olması ve dünya ile kurduğu gerçeklik ilişkisinin ortadan kaybolması ile sonuçlanır (May, 2022, s. 167-171).

May, varoluşçu yaklaşımın psikolojiye önemli katkılarından bir diğerinin zaman kavramına biçtikleri yeni form olduğunu ifade etmektedir. Varoluşçu analistlere göre zaman keyif, kaygı ve depresyon gibi en insani ruhsal hallerin içinde gerçekleştiği temel bir boyut olmasının yanında geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki bağlantının kurulmasındaki işlevselliği açısından da önemlidir. İnsanın statik bir varlık değil de sürekli yenilenen bir varoluşun öznesi olması, zaman unsuruyla organik bir bağ içerisinde bulunmasına olanak tanır. Bozulan zaman algısı ruhsal hastalıkların önemli bir parçasıdır ve çoğunlukla kaygı ve depresyon durumlarında gelecek ile ilgili ciddi problemler doğurur. Geçmişin şimdiye taşınmasını olumsuz değerlendiren geleneğin aksine, varoluşçular geçmişle yüzleşip onu anlamlandırarak gelecekle güçlü bir bağ kurmayı hedefler (May, 2022, s. 177-188).

May'in üzerinde durduğu bir diğer nokta o anki durumu aşmaktır. Bu -bir şeyden çıkıp ondan ayrılma- varoluşun özünde bulunan bir niteliktir. Aşkınlık (transcendence) durumunun nörobiyolojik olarak Goldstein tarafından kanıtlandığına işaret eden May, aşkınlığı “içinde bulunan şimdiki zamanın sınırlarını aşıp yakın geçmiş ve uzun vadeli geleceği kişinin o anki varoluşuna taşıma kapasitesi” olarak tanımlamaktadır. Sembolik ve ussal beceri, kendini başkalarının gözünden görebilme, ihtimalleri fark etme ve onları değerlendirebilme potansiyeli, somut durumlardan sıyrılma kabiliyeti “o anki durumu aşma” ile ilgili göstergelerdir. Bu becerilerin yoksunluğu ise hastaların dünya

tasarımlarındaki sınırların daralması ve özgürlüklerinin kısıtlanması gibi sonuçlar doğurur (May, 2022, s. 191-197).

Son olarak varoluşçuluk, uygulama teknikleri açısından incelendiğinde May'ın görüşü varoluşçu vakaların teknik ve metodik yaklaşımlar üzerinden değerlendirilmesinin mümkün olmadığı yönündedir. May'e göre varoluşçu psikolojiyi diğerlerinden ayıran birtakım unsurlar mevcuttur ve bunların başında analiz-teknik önceliği gelmektedir. Geleneksek psikoterapilerde hastayı anlamak teknikten sonra gelirken May ve diğer varoluşçu analistler bunun tam karşısında yer alarak anlamının teknikten önce gelmesi gerektiğini savunurlar. Varoluşçu yaklaşımda da teknikler kullanılmaktadır fakat önemli olan her hastaya gelenek haline gelmiş teknikler kullanmayıp, hastanın ihtiyacı doğrultusunda ve süreç içerisindeki gerekli durumlarda değiştirilmesi koşuluyla uygulanıyor olmasıdır. Psikolojik dinamiklerin anlam ağlarını hastanın dünyasından alması, hasta-terapist ilişkisinin mekanik olarak değil de otantik bir çerçevede ele alınması, hasta ve terapistin birlikte oradalığı, hastanın kendi gerçekliğini deneyimlemesinin hedeflenmesi, terapi sürecine bağlılığın gerçekleştirilmesi May'ın yaklaşımında öne çıkan özelliklerdir (May, 2022, s. 202-219).

#### **2.2.4. Irvin D. Yalom (1931 - )**

Irvin David Yalom 13 Haziran 1931'de Washington D.C.'de doğmuştur. Amerika'nın en ünlü psikiyatristlerinden biri olmasının yanında yazdığı pek çok kitap ile de tanınmaktadır. Yahudi asıllı bir ailenin çocuğu olan Yalom, Birinci Dünya Savaşı'nın ardından ailesiyle Rusya'dan Amerika'ya göç etmiştir. Çocukluk yıllarını geçirdiği sokakta hırsızlık, şiddet, ırkçılık ve ayyaşlık gibi unsurların varlığı sebebiyle ailesi tarafından çeşitli yaz kamplarına gönderilmiştir. Bu kamplarda kütüphane kültürü edinen Yalom, erken yaşlarda biyografi okumalarına başlamış ve kendisine bir gelecek çizgisi belirlemiştir (Yalom, 2021, s. 34-36). Lisans eğitimini George Washington Üniversitesi'nde alan Yalom, tıp eğitimini Boston Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Psikiyatri alanındaki uzmanlığından sonra akademik kariyerine Stanford Üniversite'nde devam ederek aynı üniversiteden emekli olmuştur. Yazdığı akademik metinlerin yanında edebi eserleri ve aldığı ödüllerle alanında tartışmasız bir yer edinmiştir.

Yaşadığı göç tecrübesi Yalom'un dikkatini varoluşsal meselelere yöneltmiştir. Özellikle Avrupa varoluşçuluğu çizgisini benimseyen Yalom'un çalışmalarında Sartre, Nietzsche

ve Kierkegaard gibi düşünürlerin izine rastlamak mümkündür. Yaptığı akademik ve klinik çalışmalar bireysel terapi süreçlerinin yanında grup psikoterapi alanına da önemli katkılar sağlamış, psikoloji disiplininin modern uygulamalarına yön vermiştir. Psikoterapi yöntemini geliştirirken kendi yaşam öyküsü, kişisel deneyimleri ve varoluşsal sorgulamalarını esin kaynağı olarak kullanan Yalom, insan doğasını anlamada bireysel tecrübenin rolüne dikkat çekmektedir (Yalom, 2024).

Yalom'un yazılı külliyatı içinde "Existential Psychotherapy" (Varoluşçu Psikoterapi) kitabı kendi psikoterapi yöntemini özgün bir biçimde muhteva etmesi ve deneysel araştırmalara kapı aralaması sebebiyle öne çıkmaktadır. Varoluşçu psikoterapinin tarihine dair toplu bir derlemeye de sahip olan bu eser, Yalom'un yöntemini takip etmek için önemli bir içeriğe sahiptir (Yalom, 2018).

Yalom'a göre varoluşçu yaklaşımı diğerlerinden ayıran en önemli faktör, terapistin özgün "ilaveler"ini sürece dahil edebilme imkanıdır. Resmi kuramın dışında kalan bu kayıt dışı ilaveler, terapistin inisiyatifinde bulunan ve açık bir öğretiyi haline getirilmeyen katkılardır. Bilgelik, hastanın derinliklerine temas etme, özen, hazır bulunma ve şefkat gibi unsurlar terapide farkı yaratabilecek seçkilerden bazılarıdır. Yalom'a göre, kendi psikoterapi yöntemi bu kayıt dışı katkılara bir çatı oluşturma gayesi taşımaktadır. Diğer bir hedef ise bu vesile ile varoluşçuluğun "doğaçlama" ve mantıksal bir sistematığa sahip olmadığı gibi eleştirilerin yersiz olduğunu göstermektir (Yalom, 2021, s. 15-16).

Varoluşsal yaklaşımın temelde sezgisel olması nedeniyle bir tanım yapmaktan kaçınan Yalom, biçimsel bir niteleme ihtiyacını şu açıklama ile gidermiştir: "Varoluşçu psikoterapi, bireyin varoluşundan kaynaklanan endişelere odaklanan dinamik bir terapi yaklaşımıdır." Varoluşçuluğun temel özellikleri arasında yer alan dinamik yapı Yalom'un dikkat çektiği ilk unsurdur. Psikolojik terim olarak "dinamik", "güç" anlamına gelmektedir. Akıl sağlığı alanında sıkça kullanılan "psikodinamikler" kavramıyla ifade edilen ise bilinçli ve bilinçdışı ögeler, korkular ve dürtüler gibi birtakım güçlerdir. Her bir bireyde bu güçler çeşitli farkındalık seviyesinde bulunur. Bu güçlerin çarpışmasıyla açığa çıkan dinamizm, dinamik psikolojilerin temelini oluşturur. Bu bağlamda birden fazla dinamik psikoterapiden bahsetmek mümkünken birbiriyle çarpışan güçlerin farklılaşması bu yapıları birbirinden ayırır (Yalom, 2018, s. 16-17).

Yalom, en derindeki içsel çatışmalara ulaşmanın zorluğunu ifade etmekle birlikte, birbirine zıt mevcut üç görüşe işaret eder. İlki Freudyen psikodinamiklerdir. Freud'a göre

bireyler doğuştan gelen içgüdüler tarafından yönetilirler. Saldırganlık ve cinsel arzu gibi dürtülerin sosyal normlarla uyuşmaması, bireylerde iç güdülerin bastırılması sonucunu doğurur. Freud'a göre temel çatışma iç güdüler ve çevre arasındadır. İkincisi Neo-Freudyen psikodinamikler arasındaki gerilimdir. Harry Stuck Sullivan ve Erick Fromm gibi isimlerin temsil ettiği bu yaklaşımda bireyler kültürel ve çevreyle ilişkileri sonucunda şekil alırlar. Bu ilişkilerde en önemli unsur ise "güven"dir. Çocuk yaşlarda kendisine güvenilen "içselleştirilmiş yetişkinler" karakter oluşumuna etkiye bulunurlar. Ancak çocuk güdüsel bir hakimiyet altında doğmasa bile mizacıyla beraber getirdiği merak, enerji, potansiyel gibi güçlere sahiptir. İçselleştirilmiş yetişkin tarafından onaylanma isteği, doğuştan getirdiği bu güçlerin açığa çıkmasını engeller. Dolayısıyla buradaki temel çatışma, doğal büyüme faktörleri ile güven ve onaylanma isteği arasındadır. Üçüncü psikodinamik prototipi ise varoluşsal psikodinamiklerdir. Varoluşçu paradigma diğerlerinden farklı bir çatışma üzerinde durmaktadır: Bireyin varoluşun getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklanan çatışma. Yalom'un bu tanımdaki "getiri"den kastı yaratılıştan var olan bazı kaygılardır. Birey bu kaygılarını ancak derin bir kişisel düşünme ile keşfedebilir. Bunun için gerekli olan şart ise Husserl'in ortaya koyduğu "epokhe"dir. Kişi gündelik yaşantısını parantez içine alıp kendi derinliklerine ulaşarak, orada varoluşun getirilerini bulabilir. Yalom bu getirileri "nihai kaygılar" olarak isimlendirmektedir. "Sınır durumlar"; örneğin, kişinin kendi ölümüyle yüzleşmesi, geri dönüşü olmayan büyük bir karar vermek zorunda kalması veya anlam verdiği şeylerin yıkılması gibi deneyimler, nihai kaygıların yüzeye çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Nihayetinde varoluşçu yaklaşımda temel çatışma birey ile bu nihai kaygıların yüzleşmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Yalom'a göre bu nihai kaygılar ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık olmak üzere dört temel unsurdan oluşmaktadır. Böylelikle varoluşçu yaklaşım dürtü-anksiyete- savunma mekanizması şeklindeki Freudyen yapıyı, farkına varma- anksiyete- savunma mekanizması olmak üzere içeriksel olarak değiştirmiştir (Yalom, 2018, s. 19-20).

Yalom'a göre Freudyen ve Neo-Freudyen dinamikler ile varoluşçu dinamik yaklaşım arasındaki diğer bir önemli fark ise "derinlik" problemidir. Freud'a göre derinlik gelişimseldir ve ilk katmana kadar kazıyı gerektirir. Bu da psikoseksüel felaketler olarak gördüğü ayrılma ve iğdiş edilme yaşına kadar inmeyi gerektirmektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre ise derinlik, gelişimsel modele bağlı olmayıp geçmişin araştırılmasını

gerektirmez. Geçmişe inmek bireyin varoluşsal kaygılarıyla nasıl yüzleştiği konusunda ipuçlarına sahip olsa da terapötik incelemenin esası değildir. Varoluşçu yaklaşımda birincil zaman kipi “gelecek olan şu an”dır. “Bireyin şu andaki korkusu nedir?” sorusunun cevabı her zaman ilk yaşlarda bulunmadığı gibi bazen geçmiş, yanıtı bulmayı engelleyebilecek bir içeriğe de sahip olabilir. Dolayısıyla Freud’a ait olan gelişimsel-dinamik-analitik model ile varoluşçu yaklaşıma ait olan şimdiki-tarihsel olmayan model arasındaki fark, kuramsal bir alakayı aşarak terapistin uygulayacağı teknik açısından da önemli değişikliğe sebep olmaktadır (Yalom, 2018, s. 23).

Yalom varoluşçu içeriğin klinisyenler için yabancı bir müfredata sahip olduğunu belirterek “seçim”, “sorumluluk”, “fanilik”, “anlam” gibi varoluşsal kavramları tıp literatüründe aramanın absürtlüğüne vurgu yapmaktadır. Ancak halihazırda her klinisyenin bu kaygılarla karşı karşıya kaldığı, gerekli uygun “ilaveler”i yapması gerektiği ve resmi uygulamanın dışında kalan bu işlemleri terapötik alanın merkezine koyması gerektiğine işaret etmektedir (Yalom, 2018, s. 24).

Yalom’un dikkat çektiği bir diğer detay, nihai kaygıların sadece hasta bireylere ait olmaması, evrensel bir yer kapladıkları tezidir. Bunlar insan yapısının birer parçasıdır ve herkeste olduğu kadar terapistin kendisinde de mevcuttur. Ancak burada psikopatolojik durumlara yol açan şey, her bireyin bu kaygıları oldukça öznelleştirilmiş bir biçimde deneyimlemesi ve yüzleşme süreçleridir. Hasta olanla sağlıklı olan arasındaki fark stres yükünün seviyesiyle ilişkilidir ve Yalom’un ifadesiyle “normallik ve hastalık arasındaki fark niceliksel, niteliksel değil.” Bu nedenle psikopatoloji kaygının varlığı ve yokluğu ile ilgili değil, her zaman var olduğu ve bireylerin savunma mekanizmalarıyla etkileşiminin nasıl gerçekleştiği ile ilişkilidir. Yalom’a göre nihai kaygılar hemen her terapide ortaya çıkmaktadır ancak terapistler onların üstünü örtmeyi, gereksiz görmeyi ve bu kaygılarla yüzleşmekten kaçınmayı seçtiğini ifade etmektedir. Varoluşsal kaygılarla yüzleşmenin acı vereceğini kabul eden Yalom, asıl iyileşmenin bu aydınlanmayı yaşadıktan sonra gerçekleşebileceğini savunur (Yalom, 2018, s. 25-27).

Yalom’un bir diğer önemli metni “The Theory and Practice of Group Psychotherapy” (Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği) adlı eseridir. Sonraki baskılarında Modyn Leszcz tarafından da katkıda bulunulan kitapta varoluşçu yaklaşımın uygulamasına dair kapsamlı bir rehberlik sunulmaktadır. Bireysel terapinin dışında grup terapilerinde de öncü olabilecek düzeyde bir tecrübeye sahip olan Yalom, bu tedavilerde olması gereken

varoluşsal temalara dikkat çekmiştir. “Tedavi edici etmenler” başlığı altında sıraladığı bir dizi yaklaşım grup terapilerindeki uygulama modelleridir. Yalom bu etmenleri on bir başlık altında toplamış ve sırasıyla nasıl uygulanması gerektiği hakkında geniş bir malumat vermiştir (Yalom & Leszcz, 2018, s. 13-14).

Yalom varoluşsal meseleleri edebiyat alanına taşımış ve varoluşçu yaklaşımı romanları üzerinden, alanla ilgisi olmayanlarında anlayabileceği bir düzeyde kaleme almıştır. Psikoterapiyi kurgusallaştırdığı “Aşkın Celladı”, “Nietzsche Ağladığında”, “Divan”, “Spinoza Problemi” gibi romanları, Yalom’un vakalarını öyküleştirek aktardığı diğer metinlerinden farklı olarak, edebi formda kaleme alınmış eserlerdir. Yalom bu eserlerdeki temel hedefinin varoluşçu yaklaşımın esaslarını öğretmek ve edebiyat tutkusunu gerçekleştirmek olduğunu ifade etmektedir (Yalom, 2019, s. 393).

#### **2.2.5. Emmy van Deurzen (1951 - )**

Emmy van Deurzen 13 Aralık 1951, Hollanda Lahey doğumludur. Antika uzmanı bir babanın çocuğu olarak dünyaya gelen van Deurzen, sanatsal ve kültürel ilgilerini erken yaşlarda kazanmıştır. Eğitimine Lahey’deki Dalton Lyceum’da başlamış, ardından Fransa’ya giderek Montpeliler Üniversitesi’nde Michel Henry’den felsefe eğitimi almıştır. Bu zaman diliminde varoluşçu düşünceden etkilenmiş; Heidegger ve Sartre gibi varoluşçu düşünürlerin çalışmalarıyla tanışmıştır. Bordeaux Üniversitesi’nde, klinik psikoloji alanında ikinci bir yüksek lisans tezi tamamlayarak psikoterapiye yönelmiştir. Bu dönem çalışmaları arasında intihar vakaları ve yalnızlık eksenli araştırmalar ön plana çıkmaktadır. Mesleki hayatına Fransa’da grup terapileriyle başlayan van Deurzen, 1977 yılında İngiltere’ye yerleşerek geleneksel psikolojik yaklaşımlara eleştirel bir tavır geliştirmiştir. İngiltere’deki anti psikiyatri akım, van Deurzen’in varoluşçu psikoterapiye yönelmesindeki önemli faktörlerden biridir. Londra’da katıldığı Arbours Association topluluğu ve aynı zamanda R.D. Laing ile yürüttüğü iş birliği onun varoluşçu çizgide ilerlemesine önemli katkılar sağlamıştır (Deurzen, 2025).

van Deurzen’in varoluşçu psikoterapi yaklaşımı, insan doğasını bireyin yaşam tecrübeleri üzerinden inceleyen bir yapıya sahiptir. van Deurzen’e göre insan biyolojik ya da psikolojik bir varlık olmanın ötesinde, varoluşsal bir bilinç taşıyan ve yaşamına anlam kazandırma sorumluluğu olan bir varlıktır. Geleneksel psikolojinin bilinçaltı süreçler ve düşünce kalıplarına yaptığı gönderimin aksine, varoluşçu yaklaşım bireylerin varoluşsal

sorumluluğu ve özgürlüğünü merkeze almaktadır. van Deurzen’e göre sorun, çoğu zaman patolojik olmaktan ziyade, varoluşun temel gerçekleriyle nasıl yüzleşileceğini bilememekten kaynaklanmaktadır (akt. Balıkcı, 2024, s. 299-303).

van Deurzen, varoluşçu yaklaşımın tanımlanamamasını onun açıklamadan çok betimlemeye odaklı olmasıyla ilişkilendirmektedir. “Betimleyici keşif” olarak kavramsallaştırılan bu yaklaşımda deneyimler neden-sonuç sürecine indirgenmek yerine çok katmanlı ve bir o kadar da karmaşık yapısının anlaşılması üzerinden değerlendirilir. Deneyimlerin somutlaştırılması keşif ve iletişim kanallarının kapanmasına; açıklama yapma zorunluluğu ise neden bulma ihtiyacının doğmasına sebep olmaktadır. Bu “nedene dayalı metodoloji”nin ise çoğu zaman yanıltıcı tanı koymakla sonuçlanması muhtemeldir. van Deurzen, duygusal ve zihinsel sağlığın fiziksel sağlıktan farklı olduğu ve basit açıklamalarla geçirilemeyeceğini vurgulamaktadır. Terapistin buradaki misyonu, danışanın deneyimlerini teorik bir çerçeveye hapsetmeden kendi yaşantısını anlamlandırmasına ve keşfetmesine yardımcı olmaktır. Terapist- danışan ilişkisinde betimleme seviyesinde kalmak daha derin ve yoğun bir farkındalık geliştirmeyi mümkün kılarken daha içten ve anlamlı bir ilişki zemininin de hazırlanmasına olanak sağlamaktadır (Deurzen, 2023, s. 109-112).

Varoluşçuluğu betimleyici özelliğine işaret ederek tanımlayan van Deurzen, onun boyutları ile ilgili de mevcut literatüre ilave bir kategori eklemiştir. İlk olarak Binswanger’de görülen ve sonrasında May tarafından netleştirilen *umwelt*, *mitwelt* ve *eigenwelt*, van Deurzen tarafından geliştirilerek dördümlü bir sınıflandırma ile tekrardan formüle edilmiştir. Bu formülasyon danışanların yaşamları süresince her bir boyutta karşılaşacağı sorunları sistematik bir biçimde ele almayı mümkün kılmaktadır. Formülasyonun sahip olduğu bileşenler ise sırasıyla şöyledir: Fiziksel, sosyal, kişisel ve tinsel dünya (Deurzen, 2023, s. 120).

van Deurzen’e göre “fiziksel dünya” Heidegger’e atıfla fırlatılıp atıldığımız dünyadır. Bireylerin bu dünya üzerinde bir tasarrufta bulunma olasılıkları oldukça düşüktür. Depremler ve kasırgalar gibi kontrolün bireylerde olmadığı unsurları içeren bu kategoride, danışana kazandırılması gereken şey, değişimin elinde olmadığı durumlara nasıl tepki verdiğini keşfetmesine yardımcı olmaktır. Bu boyuttaki paradoks ve gerilim “yaşam ve ölüm” arasında denge kurmaya çalışmakla ilgilidir. İnsan bedeninin fiziksel olarak bu dünyanın tamamlayıcı bir parçası olduğuna işaret eden van Deurzen, bu boyutta

sıkıntı yaşayan bireylerin genellikle bedenleri ile sağlıklı ilişkilerinin bozulduğu ve çoğunlukla yeme bozukluğu, psikosomatik rahatsızlıklar, bağımlılık veya fobi gibi sorunlar yaşadığını ifade etmektedir. “Sosyal dünya” diğer insanlarla ilişki kurulan dünyadır ve insan kendini bu ilişkiler dolayısıyla anlamlandırır. Bu boyutun paradoksu “ait olma ve reddetme”dir. Terapistin bu boyutta süreceği iz danışanın diğer insanlarla kurduğu ilişkinin ne şekilde gerçekleştiğidir. İlişkilerdeki davranış modellerini danışana göstererek kendi ilişki kalıplarını fark etmesini sağlamak bu boyuttaki terapinin ana hedefidir. “Kişisel dünya” bireylerin kimliklerini keşfettikleri, benlik algılarının oluştuğu, kendilerine dair bir mülkiyet duygusu geliştirdikleri boyuttur. Bu boyuttaki paradoks “güç ve zayıflık” arasındadır. Bu evredeki zorluk, dengenin bozulması halinde güçlü kimlik algısının kibir ve ben merkezliğe; zayıf kimlik algısının ise aşağılık duygusuna yol açmasıdır. Terapinin hedefi, güçlü bir kimlik oluşturma yanında esnek bir gelişimsel sürecin keşfedilmesini de sağlamaktır. Son olarak “tinsel dünya” bireyin metafizik deneyimidir. Dini de kapsamakla birlikte kişinin Tanrı’yla, evrenle veya başka bir şeyle kurduğu ben-ötesi ilişkidir. van Deurzen bu boyutu “varoluşçu boyut” olarak da isimlendirmektedir. Bu evrenin paradoksu “iyi ve kötü arasındaki ahlaki mücadele”dir. Bu evrenin sahip olduğu zorluk ise ahlakın üzerine temellendirildiği olgu tarafından kuşatılmak ve fanatizm içerisinde diğer dünyalardan izole olmaktır. Tinsel boyut anlam yaratma üzerine kurularak, bilgelik ve gerçekliğin izini sürmeyi gerekli kılmaktadır (Deurzen, 2023, s. 121-137).

van Deurzen’in işaret ettiği diğer bir tema “duygular”dır. Varoluşçu yaklaşımda esaslı bir yer tutan duygular, diğer yaklaşımlardan farklı olarak olumlu veya olumsuz olarak nitelendirilmeyip, bireyin deneyimleriyle ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Duygular insanın varoluş içindeki yerini saptaması açısından önemli olmakla birlikte, insanın kendine tayin ettiği yeri anlamlandırması açısından da başat faktörlerdendir. Ancak duygular da paradoksal çekimden kaçmamakta; bir taraftan bireyleri neyin önemli olduğuna yönlendirirken diğer taraftan alternatif seçimlerin görülememesine sebep olabilmektedirler. Duygular temelde ikilem içinde var olurlar. Öfke ve hüznün, heyecan ve bunaltı, umut ve korku beraber bulunurlar ve bu, zaman zaman bireylerin duygusal bir karmaşa yaşamalarına sebep olur. Duygusal hayatına güvenen bir birey, bu karmaşadan çıkmanın bir yolunu bulabilirken; bu yönüyle zayıf kişiler duygularını reddetmeye, onlardan kaçınmaya ve nihayetinde bütünüyle duygularından kopma eğilimine girmeye

meyllidirler. Ölçeğin diğer tarafında bulunan fazla duygusal insanlar ise yaşadıkları duygusal dalgalanmalar nedeniyle sağlıklı iletişim kurma yollarını kaybederler. Varoluşsal terapinin buradaki hedefi duyguları daha açık ve belirgin hale getirerek, dünyanın gerçekleriyle nasıl iletişim ve anlam ağı kurulacağını bilincini kazandırmak; bunun bir sonucu olarak da duyguların öneminin keşfedilmesine yardımcı olmaktır. Oldukça karmaşık olan duygular dünyasının terapistler açısından daha öngörülebilir hale getirilmesi için van Deurzen, bir duygu pusulası oluşturmuş ve pratikte kullanılmasına olanak sağlamıştır (Deurzen, 2025, s. 172-174).

van Deurzen yaklaşımının ana öğelerinden biri olarak “paradoks” kavramıyla sıklıkla karşılaşmak mümkündür. Ona göre yaşamın hareket ve değişim-dönüşüm üzerine kurulu olması ve deneysellik yoluyla edinilen tecrübe, bireyleri işlevsel bir varoluşa ulaştırmaktadır. Çocukluk yıllarından başlamak üzere farkındalık kazanılan her olgu, belirli zıtlıklar neticesinde bilinç düzeyine erişmekte ve insan hayatının önemli bir dinamiği haline gelmektedir. Adına kader denilmesi de mümkün olan yaşamın getirileri her zaman umut, sevinç veya başarı gibi pozitif unsurlar içermemekte; mutlaka hayatın bir evresinde hayal kırıklıkları, üzüntüler, kayıplar ile de yüzleşmeyi gerekli kılmaktadır. Bu noktada varlıkla kurulması gereken sağlıklı iletişim tek başına güçlü olmayı gerektirirken, karşıt ölçekte bireyler ancak varlıkla girdiği mücadele sonrası bu güce erişebilir. Bu çift kutuplu gidiş gelişler hayatı zorlaştıran bir gerilim yaratırken aynı zamanda enerjiyi ve hareketi de açığa çıkarır. Hayatı besleyen şeyin, zıt kutuplar arasındaki fark olduğunu ifade eden van Deurzen, paradoksları anlamının yaşamdaki sorunları gidermedeki rolüne ve hayatı yaşanır kılmak için keşfedilmelerinin ne denli önemli olduğuna işaret etmektedir (Deurzen, 2015, s. 15-22).

van Deurzen tarafından üstünde durulan kavramlardan bir diğeri olan “aşkınlık” (transcendence), bireyin kendisini aşarak daha geniş bir varoluş perspektifi kazanmasını ifade etmektedir. Heidegger’in “varlık ve zaman” ilişkisi üzerinden ele aldığı varoluşun ötesine geçme kapasitesi, van Deurzen tarafından bireyin yaşamı anlamlandırmasıyla ilişkilendirilir. Aşkınlık, bireyin mevcut durumunu aşarak daha derin bir farkındalık geliştirmesini ve tatmin olacağı bir anlam bulmasını sağlamaktadır. Terapötik süreçte danışan, kendi sınırlarını sorgulamaya ve içsel potansiyelini keşfetmeye teşvik edilmekte; bu keşif yoluyla psikolojik dayanıklılığının artırılması hedeflenmektedir (akt. Balıkcı, 2024).

Geleneksel psikoterapilerde otoriter bir figür olarak hazır bulunan terapistin, varoluşçu yaklaşım söz konusu olduğunda, danışana eşit düzeyde bir keşif arkadaşı olma rolüne dikkat çeken van Deurzen; terapötik ilişkinin samimiyet, açıklık ve otantik karşılaşmalar üzerine inşa edilmesi gerektiğini savunmaktadır. Ona göre terapi süreci mekanik ve yapılandırılmış bir müdahaleden çok, bireyin kendisini keşfetmesini sağlayan özgürleştirici bir deneyim olmalıdır. Terapist, danışanın varoluşsal meseleleriyle yüzleşmesine yardımcı olurken kendi varoluşsal farkındalığını da sürece dahil etmeli ve terapinin bir parçası haline gelmelidir (Yetkin, 2022, s. 1-6). van Deurzen klasik varoluşçu formülasyonlar arasında varoluşçu-felsefi psikoterapi yaklaşımıyla farklılaşmakta; felsefeyi bir rehberlik biçimi olarak aktif olarak kullanan tavır olarak öne çıkmaktadır. Bu yaklaşımıyla van Deurzen, bireyin sadece psikolojik iyilik halini değil; etik, sosyal ve felsefi boyutlarını değerlendirerek, insanın bütüncül bir sistem içerisinde ele alınması gerektiğini savunmaktadır (Deurzen, 2023, s. 21-37).

#### **2.2.6. Erol Göka (1959 - )**

Erol Göka, 1959 yılında Denizli’de dünyaya gelmiştir. İlköğrenimini Denizli Ressam İbrahim Çallı İlkokulu’nda; ortaöğrenimini ise Aydın parasız yatılı programında tamamlamıştır. 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi eğitimiyle 1983’te “Tıp Doktoru” unvanını almış; sosyal bilimlere olan ilgisi sebebiyle uzmanlık alanı tercihinin Psikiyatri’den yana kullanmıştır. Ankara Dışkapı Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde asistanlık eğitimi tamamlayıp (1989), İzmir’de ifa ettiği askerlik görevinin ardından Psikiyatri Doçenti olmuş (1992) ve sonrasında Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi’ne Profesör olarak atanmıştır (2010). Göka halihazırda Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane tıp Fakültesi Ankara Şehir Hastanesi’nde “Psikiyatri Bölümü Eğitim ve İdari Sorumlusu” olarak çalışmalarına devam etmektedir (Göka, 2025).

Göka psikiyatri, sosyal bilimler ve felsefenin kesişim noktasından hareketle özgün bir dinamik-varoluşçu yaklaşım ortaya koymaktadır. Tıp biliminin bir dalı olarak psikiyatrinin de pozitivist-ampirist bir metodolojiye hapsedildiğine dikkat çeken Göka, modern psikiyatrinin biyolojik paradigma ile sınırlandırılmasını reddetmekte; ruh sağlığı biliminin nesnesi durumundaki insan yaşamına ait olan fenomenal gerçekliğin, doğa bilimsel bir yaklaşımla açıklanmasının yeterli olmadığına işaret etmektedir. Göka’ya göre tıp ve psikiyatri arasındaki zihin-beyin ikilemi ve zeminini bu ikilemden alan anlama-

açıklama, bilinç-bilinç dışı, helenizm-hebraizm, hasta-danışan ve özerklik-pederanelik gibi unsurlar arasındaki kutupsallıklar bir açılımı zorunlu kılmaktadır. Bu açılım için “hermenötik (yorumsamacı) psikiyatri” kavramını öneren Göka, hermenötiğin sahip olduğu belirsizlikler nedeniyle bu tanımı değiştirerek “varoluşun psikiyatrisi” kavramını geliştirmiştir (Göka, 2020, s. 13-27).

Göka’ya göre “varoluşun psikiyatrisi” felsefe ve psikiyatri arasındaki etkileşimin değerlendirilmesi açısından önemli bir alan açmaktadır. Modern zamanların bilim ve felsefe arasındaki mutlak ayrılıkçı düşüncesi, post modern yapısalcılık ile yeniden değerlendirilmiş, bilimsel doğrular tartışmaya açılmıştır. İndirgemeci yaklaşımların da zayıflamasıyla felsefenin geniş perspektifi, bilimsel çalışmalara katkısı itibarıyla işlevsel bir konuma sahip olmuştur. Felsefe eliyle psikiyatrik soruların derinleştirilmesi ve psikiyatri yoluyla felsefenin somutlaştırılması iki disiplin arasındaki yararlılık ilkesinin zeminini oluştururken, terapi süreçlerinin daha esnek ve öznel olarak ele alınmasına imkân sağlamıştır (Göka, 2021, s. 96-105).

Varoluşun psikiyatrisi biyolojik katkıları da dışlamamakta, onları da içermek kaydıyla sosyal ve psikodinamik görüşleri sentezlemeyi ve psikiyatrisi bütüncül bir teorik yapıya kavuşturmayı hedeflemektedir. “İnsan nedir?” sorusuna verilen cevaplardan hareket eden felsefi antropoloji aracılığıyla bu hedefi gerçekleştirmenin mümkün olduğunu savunan Göka, Heidegger’in “dasein” (burada varlık) kavramını açıklamasına dayanarak bunu anlatmaya çalışır. “Dasein”, “dünya-içinde –varlık”tır; insanın dünya-içindeki-varlığı, “doğa-içindeki-varlık” (umwelt), “başkalarıyla-olan-varlık” (mittwelt) ve “kendine-açılan-varlık” (eigenwelt) olmak üzere aynı anda üç boyutta cereyan eder. Bu akıştaki aksamalar sırasında, psikolojik arazlar, sorunlar ortaya çıkar. Göka, bu görüşlerini depresyon özelinde klinik bir teori denemesinde somutlaştırmaya çalışır. Depresyon üzerine uyarladığı bu deneme, varoluşçu yaklaşımın günümüz problemlerinde nasıl uygulanacağına dair bir örnek sunmaktadır (Göka, 2021, s. 26-27).

Bu deneme çerçevesinde öncelikle kişilik, psikopatoloji ve tedavi teorilerini ele alan Göka, insanın ancak doğayla, başkalarıyla ve kendisiyle olan ilişki bütünlüğü içerisinde ele alınabileceği; sağlıklı bir ruhsal yaşamın bu çerçevedeki boyutların işleyişi dahilinde gerçekleşebileceği üzerinde durmuştur. Ona göre Heidegger’in bütün bu faktörleri içeren “dünya-içindeki-varlık” tanımı, bireylerin dünyaya angajmanı ile ruh sağlıkları arasındaki korelasyonun açıklanmasına olanak tanımaktadır (Göka, 2021, s. 163).

Göka'nın kişilik teorisinde otantik varoluş merkezi bir öneme sahiptir. Varoluşçu felsefenin de temel esaslarından biri olan bireylerin özgünlüklerini keşfetmeleri ve yaşamlarını bu özgünlük ile şekillendirmeleri varoluşun psikiyatrisine entegre edilmiş; sahici bir yaşamın inşasındaki rolüne odaklanılmıştır. Otantik varoluş doğaya, başkalarına (diğer insanlara) ve kendisine açık bir imkana sahipken; bilinç, ölüm, anlam problemi ve yalnızlık gibi bazı varoluşsal bunaltı (anxiety) kaynakları, otantik varoluşa yani varoluşun sahici formuna engel olabilmektedir. Otantik varoluşa mani olan diğer bir etken ise bilinç, seçim, özgürlük gibi olasılıklar alanı boyunca öznellik ile nesnellik arasındaki gerilimdir. Otantik kişilik bu gerilimin oluşturduğu zorlukları, yaşamının bir gerekliliği olarak idrak eder; varlıktan var olamamaya, var olamamaktan varlığa doğru sürekli bir akış içerisinde bulunmanın bilincinde olarak aşmaya çalışır (Göka, 2021, s. 162-165).

Göka'nın varoluşsal bunaltı olarak isimlendirdiği insani kaygılar, sağlıklı yönetilemediği takdirde otantisiteyi engellemelerinin yanı sıra, ruhsal problemlere de yol açmaktadır. Varoluşçu yaklaşımdan yola çıkarak bir psikopatoloji teorisi geliştiren Göka, varoluşsal bunaltının ya katlanma ve baş etme gibi yöntemlerle otantik varoluşa; ya da “kendini kandırma” yoluyla nörotik bunaltıya yol açacağını savunmaktadır. Nörotik bunaltı “dünya-içindeki-varlık” olarak insanın; yaşam gerçeklerini görmezden gelme, inkâr veya üstünü örtme gibi refleksler sonucu içine düştüğü psikopatolojik durumdur. Bireylerin kendini kandırması sonucu ortaya çıkan bu patolojik durumun, varoluşun herhangi bir boyutunda ortaya çıkması mümkündür. Örneğin; yaşamın “doğa-içindeki-varlık” boyutuna indirgenmesi ve diğer ilişki düzeylerinin görmezden gelinmesi manik ve depresif kişiliklerin oluşumuna sebebiyet verirken; “başkalarıyla-olan-varlık” lehine hareket edildiğinde beğenilme, onaylanma, alkışlanma gibi dışsal motivasyonların etkisiyle iç görü ve kişisel ihtiyaçlar ihmal edilmektedir. “Kendisi-için-varlık” yararına bir yönelim gerçekleştirildiğinde ise kendini tanrı sanan psikotiklerden sürekli başarıya adanmış işkoliklere kadar birçok psikopatolojik durumla karşı karşıya kalınmaktadır. Böylelikle “dünya-içindeki-varlık” bütünlüğünün parçalanması ruhsal bozuklukların önemli kaynaklarından biri haline gelmektedir (Göka, 2021, s. 166-169).

Varoluşçu bir perspektifle; terapideki süreç, içerik ve ilişki teorilerini (Göka, 2021, s. 174-179)) de ele alan Göka, depresyonun varoluşçu tedavisine dair bir yaklaşım geliştirmiştir. Depresyon hastalarının halihazırda önemli bir kısmının tedavi edilemiyor olması ve tekrar eden vaka artışları, tedavi edilenlerde yaşamsal kalite seviyesinin istenen düzeyde

artmaması ve sorunların çözümünde felsefi ve düşünsel bir bakış açısının gerekliliği, “depresyonun varoluşçu tedavisi”nin geliştirilmesinde rol oynamıştır. Ancak bu yaklaşım; depresif belirtileri şiddetli olmayan, intihar riski taşımayan, hafif veya orta düzeyde depresyon yaşayan bireyler için uygun bir tedavi olarak görülmektedir. Medard Boss ve Jordon M. Scheler gibi varoluşçulara ait teorileri izleyen Göka’ya göre, yaşamsal sorumlulukların üstlenilmemesinin, yani otantik bir hayat sürememenin yol açtığı varoluşsal suçluluk duygusu ile depresyonda görülen suçluluk eğilimi birbiriyle bağlantılıdır. Bununla birlikte depresif belirtilerin yoğunluğu ile bireylerin otantik olanaklarından vazgeçmesi arasında orantısız bir yakınlık söz konusudur. Bu etkileşim depresyon tedavisinde varoluşçu yaklaşımların esnek ve bütüncül yapısından yararlanılmasının bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Göka depresyonun tedavisinde biyolojik, toplumsal ve psikolojik indirgemeleri reddetmekte; ancak bütün bunların yararlı katkılarından da faydalanarak hastaları otantisite yolunda ilerletmenin, depresyonun varoluşçu tedavisinde asıl amaç olması gerektiğini ifade etmektedir (Göka, 2021, s. 180-184).

Göka depresyonun en önemli belirtilerinden biri olan umutsuzluk kavramına da dikkat çekmekte, sağlıklı bir ruhsal yaşam ile umutsuzluğun yan yana olamayacağını vurgulamaktadır. Umutsuzluk tüm insanların yaşamına uğramasına rağmen, ruh sağlığı yerinde olan insanlar, onu diğerlerine göre çok daha kolay ve hızlı atlatmaktadır. Depresif kişilerde ise umutsuzluk, gelecek ufkunun kararmasına neden olmaktadır. Umutsuzluk arttığı ölçüde zaman algısı gelecekte geçmişe dönmekte ve umut yerine geçmişin pişmanlıkları yaşama hâkim olmaktadır. Umutsuzluk ve zaman-mekân algısının bozulması gibi diğer depresif belirtiler bir araya gelerek depresyonu oluşturmakta, gittikçe artan sayıda insanın bu ruhsal rahatsızlığa yakalanmaları nedeniyle tedavi süreçleri daha da önem kazanmaktadır (Göka, 2020, s. 97).

Göka insanı anlamada felsefenin derinliğinden olduğu kadar toplum bilimlerinden de faydalanmaktadır. Sadece bilimsel formüllerle veya yalnızca felsefi yaklaşımlarla insanı anlamak imkân dahilinde değildir. Bir bütün olarak insanı anlamanın yolu, yaşadığı toplumun zihin yapısından ve tarihsel psikolojisinden yola çıkılarak elde edilecek verilerle mümkündür. Sosyoloji ve sosyal psikolojiden gelecek katkıları da önemseyen Göka, bireyin ve içinde bulunduğu grupların birbirine indirgenemeyeceği ne mutlak bireycilik ne de mutlak toplumsallık tezinin, insanı anlamada tek başına yeterli

olmayacağını savunmaktadır. Bir insan teki olarak bireysel varlığının haricinde insanın bir de toplumsal ve tarihsel yaşantılarından kaynaklanan “grup-varlık” yanının da bulunduğu dikkat çeken Göka, insanın grup-varlığının anlaşılmasında sosyolojik katkıların oldukça önemli olduğunu ifade etmektedir (Göka, 2019, s. 19).

İnsanın grup-varlığı ona ikinci bir kimlik kazandırmaktadır. “Ben” olarak algıladığı kendisini “biz” olarak tanımlamasına olanak sağlayan aidiyet duygusu, içinde bulunduğu toplum aracılığıyla gerçekleşmektedir. Nesnel kimlik de denilebilen kültürel ve tarihsel değerlerden oluşan bu yapılanma, öznel kimliğin toplumsal yanını oluşturmakta; aidiyet hissiyle birlikte bireyi toplumun bir parçası haline getirmektedir. Göka’ya göre güçlü bir kimlik duygusu, ruhsal sağlığın korunmasında ve bireylerin kendilerini güvende hissetmesine yardımcı olurken; kimlik duygusu zayıf bireyler, yaşamsal zorluklarla mücadelede zorlanmakta ve kendilerini savunmasız hissetmektedirler. Sağlam bir kimlik inşası, dinamik ve sürekli değişen bir süreç olarak hem bireysel deneyimlerle şekillenmekte hem de toplumsal ilişkiler aracılığıyla karakterize edilmektedir (Göka, 2021). İnsanı anlama yolunda başta biyolojik olanlar olmak üzere, her türlü indirgemeciliğe mutlak karşıt olan Göka, insanı her şeyiyle kuşatan bir modelin biyolojik-psikiyatrik-felsefi-sosyal bilimleri bir arada, bütünlük içinde ele alan bir yaklaşım aracılığı ile geliştirilebileceğini savunmaktadır.

## **2.3. Ana Problem Alanları**

### **2.3.1. Kaygı**

Kaygı kendisinden kaçınılması mümkün olmayan, her insanın çeşitli nedenlerle tecrübe ettiği varoluşsal bir deneyimdir. Bireylerin kendi varoluşlarını anlamlandırmalarının esas kaynaklarından biri olan kaygı, doğal bir durum olarak karşılanmaktadır. Temelde anlam arayışı, özgürlük, yalnızlık ve ölüm gibi diğer varoluşsal olgularla yüzleşmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan kaygı, kültürel değişimlerin etkileri sebebiyle de kendini göstermekte; bazı bireylerde patolojik vakalara yol açan bir hal alabilmektedir. Varoluşçu psikologlar, kaygıyı yaşamsal enerjinin kaynağı olarak değerlendirirken, danışanlarını kaygıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkmaları konusunda desteklemektedirler (Yılmaz, 2023, s. 96).

Binswanger’e göre kaygı insanın varoluşsal yüzleşmelerinde temel bir deneyimdir. Bireyin sahip olduğu tüm varoluşsal boyutlarda ortaya çıkabilecek olan kaygı, yaşam

sürecinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Binswanger için kaygı, bireyin kendi varoluşunun temel belirsizliği, güvencesizliği ve “hiçlik” olasılığı ile yüzleşmesinden kaynaklanmaktadır. Bu, belirli bir tehditte ziyade, varoluşun kendisinin kırılabilirliğine ve potansiyel anlamsızlığına dair derin bir duygudur. Kaygı, “dünyanın tanıklığının kayb olduğu” ve bireyin kendini dünyada “evinde değ ilmiş” gibi hissettiği bir durum olarak ortaya çıkmaktadır (Binswanger, 1967, s. 337-338).

Frankl için kaygı veya onun deyişiyle gerilim, akıl sağ lığı için vazgeçilmezdir. Dozunda bir gerilim zihinsel iyilik için öncelikli ihtiyaçlardandır. Nörodinamik adı verilen; bir kutbunda anlam istenci, diğ er kutbunda ise bu istencin temsili olan insanın bulunduğ u gerilim düzeneğ i, nevrotik hastalarda dahi iş levseldir ve terapistler akıl sağ lığını güçlendirmek için gerekli olan bu gerilimi yaratmaktan çekinmemelidir Frankl gerilimin beklenti ile ilişkisini ö ne çıkartarak çok büyük beklentilerin de hiçbir beklenti olmaksızın yaşamı sürdürmenin de hastalıklara neden olabileceğ ini ifade eder. Ancak kararında bir gerilimin boş alımı, çoğ unlukla nevrotik krizlerin baş langıcı olarak değ erlendirilir. Yaş amsal enerji için gerekli olan gerilime sahip olmayan bireylerin gerilim yaratmalarının sebebi bu varoluş sal itirazdır (Frankl, 2019, s. 94).

May’e göre kaygı insanların sahip olduğ u değ erlerin herhangi bir risk ile karşı karşıya kalması durumunda devreye giren endiş e halidir. Değ erlerin çeş itliliğ i kadar, farklı kaygı türlerinin bulunması mümkündür. Fiziksel tehdit, psikolojik baskı veya kıymetli bulunan herhangi bir nesnenin zarar görme ihtimali gibi her uyarıcı, kaygının belirmesi için kaynaklık edebilir. Kaygının temelinde değ iş meyen şey ise bireylerin bunu kendi kimliklerine yöneltmiş bir güvenlik tehdidi olarak algılamasıdır. Bu tehdidin dış ardan bir şeye değ il de ö ze yönelik olması, kaygıyla korku arasındaki ayrımı yaratır. Korku belirlenebilir bir nesneye karşı geliştirilen bir tepkiyken, kaygı varoluş un merkezindedir. Bu sebeple kaygının dış ında durabilmek ve onu nesnelleştirebilmek her zaman mümkün olmaz. Kaygı ö znel ve nesnesizdir (May, 2022, s. 240-242).

Yalom kaygıyı temel varoluş sal kavramlar üzerinden ele almış ve onları dört nihai kaygı olmak üzere tertip etmiştir. Ona göre ölüm kaygısı, özgürlük kaygısı, anlamsızlık kaygısı ve yalnızlık kaygısı insan yaşamındaki kaygıların temel dayanağ ıdır. Yaşamın sürdürülebilir bir seyirde ilerlemesi için gerekli olan bu dört nihai kaygının bazı durumlarda nevrotik kaygıya dönüş mesi mümkündür. Ölüm kaygısı hayatı değ erli kılmak için bir motivasyonken, ölüm üzerine çokça kaygılanmak hayatı yaşanmaz kılar. Olumlu

özgürlük kaygısı otantikliği desteklerken, aşırı özgürlük kaygısı sorumlulukların ihlaline yol açarak varoluşsal suçluluğu yaratır. Anlam arayışı dinamik bir hayatın başlangıç noktasıdır ancak anlamsızlık varoluşsal krizin habercisidir. Son olarak yalnızlık bir yandan bireyselliği desteklerken diğer yandan aşırı yalnızlık insanın doğuştan getirdiği ilişki ihtiyacını engeller. Yalom’a göre varoluşsal kaygıların patolojik bir duruma dönüşmemesi için gerekli olan şey; onları tanımak, kabullenmek ve gerekli yüzleşmeyi gerçekleştirmektir (Yalom, 2018, s. 24-30).

van Deurzen varoluşsal kaygıyı günlük kaygılardan ayırmış, onun paradokslardan beslenen yanına işaret etmiştir. Varoluşsal kaygı hiçbir zaman yok edilemez olduğundan bireylere düşen onlarla tanışmak ve yaşamla entegrasyonunu kurmayı başarmaktır. Paradoksların hayatın algılanması ve canlılığın korunmasındaki rolü, onlar nedeniyle yaşanan gerilimin hayatın devamlılığında ne denli önemli olduğunu göstermektedir. Varoluşsal kaygı kendisinden kaçınılması gereken veya iyileştirilmesi ve onarılması gereken bir şey olmayıp aksine yaşam için bir rehber niteliğinde olan başat faktör bir kaynaktır. Devamlı gerilim yaratan şeyler ölüm-kalım, bireysellik-ilişkisellik, özgürlük-sorumluluk gibi çözümü olmayan şeylerdir ve bu çözümsüzlüklerden hayatın anlamı ve amacı doğar (Deurzen, 2025, s. 65-66).

Göka’ya göre kaygı bazı bireylerde kişilik tipolojisine dönüşebilmektedir. “Kaygılılar” diye adlandırılan bu bireylerin yaşamları hem kendileri hem de çevresindekiler için zorlayıcı bir sürece tabidir. Bu bireylerde kaygının önemli kaynaklarından biri ihtimaller karşısında ne yapacağını bilememekten kaynaklanan eksiklik duygusudur ve bu duygu kaygılı kişiliklerde şiddetli bir korku haline dönüşür. Aşırı kaygılı bireylerin zihinlerinde, olumsuz durumlara karşı devreye giren mekanizma tam olarak gelişmemiştir. Bu durum kaygı halinin sürekli bir biçimde yaşanmasına sebep olmaktadır. Öyle ki bu bireylerde önce kaygı belirir, daha sonra kaygı için bir sebep bulunur. Kaygı kaynağının kaygıdan sonra ortaya çıkması, onun yapay bir biçimde oluşturulduğuna işaret etmektedir ve genellikle tamamıyla çözülmesi mümkün değildir. Kaygılı bireylerin yaşamını kolaylaştırmak için onlarla kaygıları konusunda tartışmamak, kaygılarını onaylayarak pekiştirmemek ve kaygısını başka bir odağa çevirmeyi başarmak gibi yaklaşımlar sergilenmelidir (Göka & Beyazyüz, 2022).

### 2.3.2. Anlam Arayışı

Anlam arayışı varoluşçu felsefede olduğu gibi varoluşçu psikoterapinin de en temel sorunlarından biridir. Varoluşçu psikoterapi bireyin yaşamına anlam katma gayretini, insanın en önemli ihtiyaçlarından biri olarak görmektedir. Varoluşçu yaklaşımın önemli isimlerinden biri olarak V. Frankl anlam arayışı üzerine önemli çalışmalar ortaya koymuş, en zor anlarında bile insanın anlam arayışını sürdürebilme kapasitesine vurgu yapmıştır. Anlam arayışının bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileri, günümüzde de araştırılmaya devam edilmektedir (Frankl, 2023).

Binswanger'e göre anlam arayışı onun dünyaya konumlanması ile doğrudan alakalıdır. "Dünya-içindeki-varlık" olarak insan, kendi anlamını dünyadaki yerini kavrayarak biçimlendirir. Anlam bireyin kendi öznel deneyimleri ile şekillense de bu sadece zihinsel süreçlerle değil çevreyle kurulan etkileşim neticesinde gerçekleşir. Kendi varoluşunu inşa eden insanın anlam arayışı nevrotik bir durum değil, aksine, insan olmanın en tabii yönlerinden biridir. Statik bir yapıya sahip olmayan anlam arayışı bireylere dinamizm katan ve mütemadiyen kendini yenilemeyi sağlayan kişisel bir tecrübedir (Kayacan, 2024, s. 18).

Frankl'a göre anlam arayışı en zor anlarda bile hayatta kalmayı sağlayan, tüm acılara rağmen sürdürülebilen en temel yaşam motivasyonudur. Frankl Nazi kamplarında bizzat deneyimlediği tecrübelerden sonra acının, anlam arayışı ile dönüştürülebileceği ve yokluğun ortasında hayatta kalabilmek için tutunulabilecek yegâne varlığın, yaratılan anlamdan başka bir şey olamayacağını savunmaktadır. Varoluşsal kriz durumlarında önemi daha iyi anlaşılan bu tema, Frankl'ın Logoterapi'sinin de ana esasını oluşturmaktadır (Frankl, 2023, s. 83).

Logoterapiye göre hayatın anlamı üç farklı yönelim ile gerçekleştirilebilir. Bir şey üreterek veya bir eylemde bulunarak, bir şeyi tecrübe ederek veya birine temas ederek ve kaçınılması mümkün olmayan acıya karşı takınılan tutumla. Bu üç düzlem, varoluşun zamansal bulunuşluğu olan şimdi-burada-varoluşa da anlam kazandırır. Bir eser ortaya koyarak veya birini severek anlam yaratılabilecekken, bunun mümkün olmadığı durumlarda acı ve onun dönüştürüleceği anlam devreye girer. Frankl'ın "trajik üçlü" dediği acı, suçluluk duygusu ve ölümü karşılama tavrı, insanın anlam yaratma ve bu yolla yaşamı gerçekleştirme potansiyelinin ortaya çıkacağı zeminlerdir (Frankl, 2021, s. 91-92).

Frankl’a göre anlam yaratma zeminini kaybeden veya anlam istenci engellenen insan “varoluşsal boşluk” denilen bir ruh haline bürünür. Varoluşsal boşluk daha çok can sıkıntısı şeklinde ortaya çıkarken nedenleri arasında ise insanın iç güdülerini kısmen yitirmesi, geleneğin yol gösterici etkisinin azalması ve bu sebeple hedef ve esas yoksunluğunun artması gösterilmiştir (Frankl, 2021, s. 101). Sonuçları arasında depresyon, bağımlılık, saldırganlık, Pazar sendromları ve yaşlılık, emeklilik krizleri gibi bunalımlar bulunur ve bazen bu durumlar nevrotik bir hal alır (Frankl, 2023, s. 112).

May’e göre anlamsızlık, teknolojik gelişmelerin sağladığı konfora rağmen modern insanın içinden çıkamadığı ontolojik bir boşluktur. Bu boşluk bireyin kendi duygularına yabancılaşmasının yanı sıra başkalarıyla olan iletişiminde de ciddi kopuşlara yol açan bir ruh halidir. Böyle bir durumda insan kendi arzu ve isteklerine dair kesin bir kanaate varamaz ve anlam arayışının zeminini kaybetmiş olur. Anlam normatif ve ideolojik sunularla değil özellikle kişinin kendi içsel deneyimi ile inşa ettiği bir gerçeklik olarak, kendi kendini yaratma kabiliyetine sahip değildir. Anlam ancak bir özne ile varlığını koruyabilir. Anlam keşfedilmesi gereken, orada-hazır bulunan bir mana değil, insanın yaşam süreci içerisinde kendisi için inşa ettiği varoluşsal bir ihtiyaçtır (May, 1997, s. 15-38).

Yalom’a göre anlam arayışı terapistlerin klinik çalışmalarında oldukça sık yüz yüze geldikleri sorunlardan biridir. Terapistlerin anlam arayışı sorunlarıyla nasıl baş edecekleri ise onu doğru tanımlamalarıyla ilişkilidir. Bireyler kozmik bir anlama sahip olmadıklarında, kişisel anlam üretme mekanizmalarına başvurur. Özgecilik, kendini bir davaya adanmak, yaratıcılık, hedonist çözümler, kendini gerçekleştirme veya kendini aşma gibi bireysel anlam yaratma süreçleri işlevini yitirdiğinde, anksiyete ile kendini gösteren anlamsızlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Terapist, hastasını değerlendirirken öncelikle anksiyetenin ölüm, zeminizlik ve yalıtım gibi diğer varoluşsal kaynaklarla ilişkili olup olmadığını teşhis etmelidir (Yalom, 2018, s. 577-589).

Yalom’a göre anlamsızlık problemlerine karşı en etkin çözüm “bağlanma”dır. Bağlanma insanı donanım olarak zenginleştirir ve varoluşsal sıkıntıların hafiflemesine olanak sağlar. Kaynağının ne olduğu fark etmeksizin “öteki” ile kurulan herhangi bir bağ, anlam yaratmanın kısa bir yoludur. Terapist burada bir bağlanma objesi bulmak veya yaratmak gibi bir girişimde bulunmamalıdır. Aksine, insan her zaman bağlanma arzusunu içinde saklamakta olup, ihtiyacı olan şey engellerin önünden kaldırılmasıdır. Buradan hareketle

hastayla otantik bir bağ kurma, öncelikle terapistin görevidir. Kurulan bu modelle özdeşim sağlanır ve hastanın diğer engelleri de görmesine zemin hazırlanır (Yalom, 2018, s. 644-646).

van Deurzen’e göre hayatın anlamı üzerine kafa yormak anksiyete ve suçluluk duygusuna yol açsa da hangi anlam ve amaç uğruna yaşadığımızı düşünmek, beraberinde mutluluk getirir. Anlam içsel bir bağlılığı ifade ederken amaç onu destekleyen ve besleyen bir yönelme halidir. Anlam ve amaç yaratma yetisini kaybetmiş insanlar bunu ancak onlar için neyin önemli olduğunu kavrayarak, nasıl yaşadıklarına dair farkındalık kazanarak ve neye değer verdiklerini hatırlayarak geri kazanabilirler. Varoluşçu terapi, danışanlarına bu bilinci kazandırmaya odaklanır ve kişi, kendini keşfetmeye başladığında her deneyiminden bir anlam yaratabilir. Anlam, varoluşun sınırlarıyla yüzleşildiğinde, bir rahatlama yaratmaktan ziyade bir yönelme ve hareketlilik doğurur. Böylece van Deurzen anlam arayışında bir “amaç” sahibi olmanın yaratıcı gücüne dikkat çekmektedir (Deurzen, 2023, s. 161-162).

Göka, insanın anlam üreten yanına dikkat çekerek bu yanının onun biyolojik varlığının dışında “ikinci bir doğa”sı niteliğinde olduğuna ve “kültür”e temel teşkil ettiğine dikkat çekmektedir. İnsanın anlam üreten bu ikinci doğası, biyolojik varlığından çok daha öznel ve belirleyici bir niteliğe sahiptir. Ancak bu doğal bir süreçtir ve varoluşun akışı içerisinde kendi kendini yaratır. Göka’ya göre gündelik hayat içerisinde pek akla gelmeyen “hayatın anlamı nedir?” sorusunun zihni zorlar derecede sürekli açığa çıkması, varoluşsal bir krizin habercisidir. Sağlıklı bir birey, nasıl bedenlerinin çalışmasını hissetmeden yaşatıp gidiyorlarsa, ruhsal açıdan sağlıklı kişiler de anlam arayışını rahatsız edici bir düzeyde hissetmezler. Yaşama motivasyonu olan her bireyde anlam, açık veya örtük bir biçimde ortaya çıkarken, ruh sağlığı bozuk bireylerde anlam arayışı, rahatsız edici derecede görünürdür (Göka, 2019, s. 117-120).

### **2.3.3. Özgürlük**

Varoluşçu psikolojinin temel kavramlarından biri olarak öne çıkan özgürlük, bireyin kendi yaşamını şekillendirme, seçim yapma ve seçimlerinin sonucunu üstlenme sorumluluğunu kapsayan varoluşsal bir kaynaktır. Özgürlük, getirdiği konfor alanının yanı sıra gerektirdiği yükümlülük nedeniyle, bir kaygı aracı olarak da açığa çıkmaktadır. İnsanın özgür olduğu ölçüde kendi anlamını yaratabilmesi, otantik tarafını keşfetmesi ve

yaşamını inşa etmesi mümkünken, sorumluluklarını üstlenmesi ve sonuçlarıyla yüzleşmesi bazı varoluşsal kırılmaları da beraberinde getirmektedir. Bu sebeple özgürlük hem yaşamsal bir güç hem de varoluşsal çatışmaların nedeni olabilmektedir (Yalom, 2018, s. 291-293).

Binswanger diğer varoluşsal kaynaklarla birlikte özgürlüğü de insanın konumlandığı varoluş biçimiyle ilişkili değerlendirmektedir. Çevresel koşullar (umwelt), sosyal ilişkiler (mitwelt) ve kendi iç dünyası (eigenwelt) ile irtibat içinde yaşayan insan, seçimlerini bu koşullar içerisinde yapmaktadır. Yaşamsal olasılıkların tümünü barındıran bu varoluşsal boyutlar kişilerin otantik bir biçimde kendisini seçmesini ve gerçekleştirmesini mümkün kılmaktadır. Binswanger'e göre birey "avcı" olmak, "romantik" olmak ya da "iş insanı" olmak arasında özgürdür ve sahip olduğu bu özgürlük ile hayatını şekillendirmektedir. Özgürlüğün yitirilmesi, Ellen West vakasında olduğu gibi, bireyin kendi yaşamına yabancılaşmasını getirmekte ve nihayetinde patolojik bir durum olarak sonuçlanmaktadır (Binswanger, 2025).

Frankl'ın özgürlüğe dair düşüncelerinin temelini toplama kampı deneyimleri oluşturmaktadır. Ona göre her zaman ve her şartta insanın, zihinsel özgürlüğünü ve ruhsal bağımsızlığını koruması mümkündür. Toplama kamplarında bulunan ruh sağlığı açısından daha zayıf esirler, eylem seçeneklerini kadere bıraksalar da içsel özgürlüğünü koruyanlar, tüm koşullarda kendi yollarını seçme tutumuna sahip çıkmışlardır. Frankl, bir tutsağın iç benliğinin sağlıklı olmasındaki en önemli faktörün, özgür seçimleri olduğunu ifade etmektedir. Özgür seçim, bireyleri maruz kaldıkları şartlardan bağımsız kılmaz, fakat o şartlara karşı bir duruş geliştirme imkânı sağlar. Frankl'a göre nevrotik ve psikotik vakalarda bile özgürlüğe dair belirtiler bulunur. Biyolojik, psikolojik ve sosyolojik koşullar da dahil olmak üzere insanı tüm özgürlüğünden yoksun kılacak hiçbir şart bulunmamaktadır (Frankl, 2023, s. 134-136).

May'e göre özgürlük diğer tüm gerçekler gibi bir doğaya sahiptir ve doğası vasıtasıyla tanımlanabilir. Ancak özgürlüğün doğası değişkendir. Özgürlüğün doğası, onun biçimlendirilememesinde, bir şekle sokulamamasında, kişiye sürekli bir gelişim olanağı sağlamasında saklıdır. Oadaki bu güç psikoterapi süreçleri için temel unsurdur. Birey özgürlük aracılığıyla otonomisini tanıma, kendini yeniden inşa etme ve kendini aşma yetisine ulaşır. Gerçek özgürlük ise ancak kişinin kendi sınırlarını tanıması ve sınırlarıyla nasıl başa çıkacağını bilmesiyle mümkün hale gelir (May, 2021, s. 16-19).

May, Lawrence Frank'in "hasta toplum" kavramına işaret ederek terapinin asıl amacının insanları özgür kılmak olduğunu belirtmektedir. Psikoterapi bireyleri psikolojik ve davranışsal açıdan destekleyerek kendileriyle yüzleşmesini sağlamakta; kendilerini özgürce gerçekleştirebilmeleri için mücadele etmenin yollarını göstermektedir. May, özgürlüğünü yitirmiş bireylerde nöroz ve psikoz gibi psikolojik problemler ortaya çıktığını vurgulayarak, Kierkegaard'ın "kapanmışlık" kavramına atıfta bulunur. Dış dünyadan kendini soyutlayarak kaderine teslim olan insanlar özgürlüklerini kaybederler. Baskı, otorite, güç gibi unsurlar aracılığıyla özgürlüğü kısıtlanmış insanlarda ortaya çıkan semptomlar bir kırılmayı gösterir. Bu durum ise kişinin kaderiyle yüzleşmesiyle ve travmalarının çözülerek özgürlüğünü yeniden kazanabilmesiyle aşılr. Ancak kaderle yüzleşmek Tocqueville'in söylediği gibi "kaderin tamamıyla kendi kontrolünde olduğu" inancına kapılmakla değil, May'in "Dereler akabilmek için bir yatağa, ruhlar özgürlüğü yaşamak için kadere ihtiyaç duyarlar." ifadesinde olduğu gibi, özgürlüğe anlam katacak bir sınır ve düzenin varlığını kabul etmekle mümkündür (May, 2021, s. 34-37).

Yalom'a göre özgürlük sadece bir hareket bağımsızlığı değil aynı zamanda kendi varoluşunu yaratma alanı ve aracıdır. İnsanın tüm çevresel ve içsel koşullara rağmen kendini yaratabilmesinin sorumluluk, seçim yapma ve yalnızlık gibi kaygı unsurlarını içeren sonuçları bulunmaktadır. Özgürlük her ne kadar yarattığı çağrışımlar sebebiyle pozitif bir kavram gibi gözükse de ortaya çıkmak için gerektirdiği kaygısal faktörler nedeniyle bireylerde kaçışa neden olabilmektedir (Yalom, 2018, s. 513). Özgürlüğün yarattığı bu gerilim ile başa çıkmanın yöntemlerine değinen Yalom; dışsal bir otoriteye teslim olmanın ana nedenlerinden birinin, özgürlükle yüzleşmekten kaçınmak olduğunu belirtmektedir. Örneğin, çocukluk yıllarında güven yaratan "rutin" talebi ve yetişkinlikte toplum tarafından yönlendirilen buyruklara itaatkâr bir yaşam sürme isteği bu kaçınışın göstergelerindendir. Ancak özgürlük her ne kadar baskılanıp ötelense de kendi varoluşsal özelliğini korur ve bireyleri kendilerini yaratma konusunda zorlar. Sonsuz seçenekle kendisini bireye sunan özgürlük, baş edilmesi güç bir hal aldığı anda nevroitik bir duruma dönüşebilmekte ve bireylerin dış dünya ile entegrasyonunu bozabilmektedir. Böyle bir durumda psikoterapinin hedefi, danışanların özgürlük bilincini arttırmak ve kaçış mekanizmalarının ortadan kalkmasını destekleyerek yaşamlarının öznesi olmalarını sağlamaktır. Yalom'a göre varoluşsal bütünlüğün devamı için özgürlük bilinçli bir şekilde deneyimlenmelidir (Yalom, 2018, s. 352-382).

van Deurzen’e göre seçim yapabilme esnekliğini keşfetmek, özgürlük ile yüzleşebilmeyi kolaylaştırıcı olanaklardandır. Kişinin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkide tercih hakkını kullanma cesareti kişisel bağımsızlık yolunu açarken, tercihlerinin sorumluluğunu üstlenmesi onu tam anlamıyla özgür kılar. Özgürlük bir kere deneyimlendiğinde, bireyler özgürlük marjına sahip olduklarına bir defa inandıklarında, sonraki seçimleri daha aktif ve bilinçli hale gelir. Özgürlük deneyimi kişilere hayatın pasif kurbanları olmadıklarını, bizzat aktif bir yaşam kurucusu olduklarını gösterir (Deurzen, 2023, s. 170).

Göka özgürlüğü öz-yönetim yönüyle öne çıkartmaktadır. Ona göre özgürlük bir seçim yapabilmenin ötesinde, bireyin içsel çatışmalarını aşarak kendini gerçekleştirme süreciyle birlikte ele alınmalıdır. Sadece dış otoritelerden bağımsızlaşmak değil, kişinin içindeki bilinç dışı arzular ve korkular gibi baskı mekanizmalarından da arınmayı gerektiren özgürlük, bu yönüyle bireyin kendini aşmasını ve otantik kişiliğini yaratmasını sağlamaktadır. Öz-yönetimin gerekliliği olan kendini tanıma, sınırlarını fark etme ve varoluşsal bilinçliliği yaşam düzeyinde görünür kılma özgürlüğün temel motivasyonlarıdır. Göka’ya göre özgürlük popüler söylemlerde olduğu gibi bir “sınırsızlık” hali değil, bireylerin kendilerini yönlendirebilme, kendi değerlerini oluşturabilme ve etik sorumluluk bilinciyle hareket edebilme durumudur (Göka, 2024).

#### **2.3.4. Yalnızlık**

Yalnızlık, varoluşçu psikolojinin ilgilendiği önemli temalardan biridir. Varoluşçu psikoloji yalnızlıkla sadece fiziksel bir ayrılık veya sosyal izolasyon olma yönüyle değil, insanın derinliklerinde hissettiği ontolojik bir boşluk olarak da ilgilenmektedir. Yalnızlık negatif çağrışımları yanında bireyin kendi özgünlüğünü keşfetmesi, otantik bir yaşam sürmesi ve kendine dair içsel bir derinlik elde etmesi için imkân yaratan bir durum olarak da değerlendirilmektedir. Her iki yönüyle ele alınan bu varoluşsal kavram, ruh sağlığı açısından önemli bir yer tutmaktadır (Yalom, 2018, s. 475).

Binswanger yalnızlığı ‘çıplak varoluş’ nitelemesiyle tanımlamaktadır. Ona göre tamamen bireyselleştirilmiş bir varoluş tarzı şiddetli bir yalnızlık içerir ve sonuçları itibarıyla umutsuzluk doğurur. Yaşamın diyalojik doğasını vurgulayan Binswanger’e göre insanlar, ancak başkalarıyla iletişim ve etkileşim yoluyla olgunlaşıp var olurlar. İlişkisel kayıp, depresiflik belirtilerinden biriyken ileri boyutta yalnızlık, sanrısız ve psikotik zihin

durumlarına yol açarak kişiyi tamamen özel dünyasına veya kendi zihninde yarattığı bir dünyaya hapsedebilmektedir (Sagan & Miller, 2025).

Frankl'a göre yalnızlık, sanayi toplumunun ürettiği kültürel kimlikle daha belirginleşmiş, insanlar kalabalıklar içerisinde yalnızlaşmışlardır. Bunun bir neticesi olarak bireylerin yakınlık arayışı, tensel yakınlık da dahil olmak üzere ayırım gözetilmeyen bir temas isteği haline dönüşmüştür. İnsanın iç dünyasındaki hakiki ihtiyaç ise temassal yakınlığın ötesinde varoluşsal mahremiyettir. Varoluşsal mahremiyet yalnız olma cesaretinin bir temsili olarak, sanayi toplumlarındaki aktif yaşam formunun dengeleyici bir unsurdur. Yalnızlık bu yönüyle yaratıcılığı ve dönüşümü desteklemektedir (Frankl, 2019, s. 73).

May, yalnızlık ile boşluk hissinin giriftliğini ele almış, ikisi arasındaki yakın ilişkinin nedenlerini ortaya koymuştur. Ona göre yalnızlık ve boşluk aynı kaygı durumunun farklı birer yansımasıdır. Yaşanan kayıpların ardından boşluk hissedilmesi ve sonrasında yoğunlaşan yalnızlık endişesi bir bağlantı arayışının işaretleridir. Bireylerin kaygılandıklarında başka birilerinin varlığına ihtiyaç duymalarındaki temel neden, varoluşun zemininde başkalarıyla bağlantı olmasıdır. Yalnızlığın insanları endişeye sevk etme nedeni, başkalarıyla bağlantının varoluşsal bir nitelik taşıması ve bağlantı kaybında yaşadıkları boşluğun kimliklerini tehdit etmesi sebebiyledir (May, 1997, s. 29).

Yalom'a göre yalnızlık; kişiler arası, kişi içi ve varoluşsal olmak üzere üç tip yalıtım biçiminde kendini göstermektedir. Kişilerarası yalıtım, çoğunlukla toplumda yalnızlık olarak ifade edilen başkalarından uzaklığı kapsar. Genellikle narsistik, şizoid kişiler yalnız yaşamaya meyillidirler. Dış etkenler sebebiyle doğal gelişimin engellendiği durumlarda açığa çıkan kişi içi yalıtım, kişilikteki parçalanmaları ifade eder. Terapistin buradaki hedefi, bölünmüş parçaların bütünleşmesini desteklemektir. Varoluşsal yalıtım ise kişinin çevresi ve kendisiyle ilişkisi iyi olmasına rağmen hissedilen; birey ile dünya arasındaki ayrıma gönderme yapan daha derin bir yalıtım tipidir. Bu düzeydeki yalıtım, insanın varoluşunun temel bir özelliğidir ve tamamen ortadan kaldırılması mümkün değildir (Yalom, 2018, s. 475-477).

van Deurzen'e göre, varoluşsal yalnızlık ile sosyal izolasyon da denilen duygusal yalnızlık, birbirlerinden farklı yalnızlık türleridir. Sosyal izolasyon daha çok bireyin çevresiyle olan iletişim kopukluğuna işaret ederken varoluşsal yalnızlık bilincin, bireysel deneyimlerin, ölümün tek başına yaşanmasının zorunluluğundan doğan bir soyutlanma

hissidir. Bu hissiyat insana, dünyada bulunan diğer her şey ile arasındaki mesafeyi hatırlatırken, nihai yalnızlığı ile de yüzleşmeye çağırır (Deurzen, 2025, s. 52-53).

Göka'ya göre yalnızlık, eğer bilinçli bir şekilde tercih edilmediyse önemli problemlerin baş göstericisidir. İnsan sosyal bir varlık olması hasebiyle de yalnızlık, bir bakıma yaşan(a)mamış bir hayata tekabül etmektedir. Bu sebeple yalnızlıkla mücadele, yaşam mücadelesi ile denktir. Yalnızlıkla mücadele etme yöntemleri, yalnız kalma nedenleriyle doğrudan ilişkilidir. Yaşlılık, hastalık, göç, kimsesizlik gibi pek çok kaynağı olabilen yalnızlık, kendisi ile başa çıkılmazsa önemli psikolojik sonuçlar doğurur. Göka'ya göre yalnızlık hissiyatı içinde olan bireylerin atması gereken ilk adım, yalnızlıklarını kabul etmek ve bu duyguyu uygun buldukları kişilerle paylaşmaktır. Mekân değiştirme, hobi geliştirme, gönüllü yardım kuruluşlarına katılma gibi aktiviteler de yalnızlık hissiyatının kırılmasını destekleyebilmektedir. Yalnızlık, olanakları ve zaaflarıyla günümüzde de varoluşsal bir yüzleşmeyi zorunlu kılmaktadır (Göka, 2020, s. 52-58).

### 2.3.5. Ölüm

İnsanın en temel kaygılarından biri olarak ölüm ve ölümle yüzleşme gerçeği, evrensel bir varoluşsal konuma sahiptir. Her insanın kaçınılmaz sonu olarak ölüm, yaşamın sorgulanmasına ve varoluşsal bir farkındalık geliştirilmesine olanak tanır. Ölüm sağlıklı bireylerde iyi bir hayatın inşası için temel motivasyon olurken, ruh sağlığı zayıf bireylerde önemli yıkımlara sebep olabilmektedir Varoluşçu psikoloji ölümle ilgili korkuların bastırılmak yerine, onlarla yüzleşilmesini ve ölümün, yaşamın bir parçası olarak kabul edilmesini teşvik etmektedir (Yalom, 2018, s. 47).

Binswanger'e göre, ölüm bilinci bireyin yalnızca biyolojik sonluluğuna dair bir farkındalık değil, aynı zamanda varoluşsal özgürlüğünün belirleyici koşuludur. Ellen West vakasının ölümle son bulması ve West'in ölüme dair yazdığı ifadeler, Binswanger'in ölümle ilgili düşüncelerini etkilemiştir. West'in tüm yaşamsal boyutlarından kopması ve sonunda ölümü var olmanın bir biçimi olarak seçmesi, Binswanger'in onun ölümünden çok, ölüme yüklediği anlam ile ilgilenmesine sebep olmuştur. Ölümün bir varoluş şekli olarak ortaya konmasını "trajedik bir varoluş" olarak niteleyen Binswanger, ölümün de varoluşun nitelikli bir parçası olduğunu ifade etmektedir (akt. May, 2022, s. 52-53).

Frankl ölümün hayatı anlamlı kılan yönünü ele alarak zamansal sonluluğun yaşamsal motivasyonunu ortaya koymuştur. O "Ölüm varsa yaşamın ne anlamı var?" sorusunun

yerine “Hayatımız zamanla sınırlı olmasaydı ne olurdu?” sorusunu sorarak sınırsız bir yaşamın yörüngesizliğinin yol açacağı problemlere dikkat çekmiştir. Varoluşun anlamı, onun geri döndürülemez oluşunda saklıdır. Sonsuz bir yaşam sorumlulukların mütemadiyen ertelenmesini sağlar; bu ise anlamın yok oluşu demektir. Sorumluluk için varoluşun tarihselliği göz ardı edilmemeli, terapi süreçlerinde ölümlülüğün itici gücünden faydalanılmalıdır (Frankl, 2022, s. 112).

May’e göre ölüm, yaşamı yaratan bilinçlilik halidir. Ölümle yüzleşmek, yaşamın yoğunluğunu arttıran varoluşsal bir farkındalığı beraberinde getirir. Ölümün ertelemeye açık ama mutlak oluşu, bireyin deneyimlediği her anı değerli kılar; sevgi, tutku ve bağlılık gibi insani duygular, ölüm bilinciyle daha derin ve gerçek bir hale gelir. İnsan ölümlü olduğunu fark ettiğinde, varlığını rastlantısallıktan kurtarır. Ölümün karşısına bir varoluş biçimi olarak aşkı koyan May, ölüm anksiyetesi ve cinsellik arasındaki ilişkiye de dikkat çekmektedir (May, 2021, s. 106-115).

Yalom’a göre ölüm bilinci, bireyin varoluşsal sınırlarıyla yüzleşmesinde temel bir dinamik rolü üstlenmektedir. Ölüm, yalnızca yaşamın sonu değil, aynı zamanda bireyin seçimlerini, sorumluluk duygusunu ve anlam arayışını şekillendiren derin bir farkındalık alanıdır. Klinik gözlemlerinde, bireylerin çoğu kez farkında olmadan hayatlarını, onları güvende tutacak aşkın bir güce yönelerek yapılandırıdıkları görülmektedir. Bu yönelim, ölüm korkusunun yalnızca biyolojik yok oluşla değil, bireyin bağımsızlık ve özgürlükle kurduğu gerilimli ilişkiyle de bağlantılı olduğunu göstermektedir. Yalom, bu korkunun bastırılması yerine, bilinçli bir yüzleşme ile dönüştürülmesi gerektiğini ifade etmektedir. Ölümle yüzleşen bireylerin, kendi değer önceliklerini yeniden yapılandırarak yaşamın anlamını daha derin bir biçimde sorguladıkları ve deneyimledikleri gözlemlenmiştir. Böylece ölüm, yalnızca bir kayıp değil, bireyin varoluşsal sorumluluğunu üstlenmesini teşvik eden güçlü bir uyarıcıya dönüşmektedir (Yalom, 2018, s. 241-249).

van Deurzen’e göre “ölüme doğru var olma” modu insanı tüm sınırlarıyla yüzleştirir. Bu vesileyle insan geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere tüm hayatını sahiplenir. Ölüm ve yaşam arasındaki tenakuz, insan yaşamının en kaçınılmaz paradoksu olarak, ölümle yüzleşme olasılığını daima canlı tutar. Her an ölecek olma fikriyle yüzleşmek, cesaret ve metanet gerektirirken bu sancılı süreci sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek, yaşamı derinleştirir. Ölüm bilinci, insanı daha otantik bir hayat sürmeye teşvik ederek yaşamı değerli kılmaktadır. Ancak bireylerin sürekli ölüm üzerine düşünmesi, her an biraz daha

öldüğü gibi saplantılı fikirlere kapılması paralizeye yol açarak yaşam dinamiğini engeller. Paradokslarla yüzleşmede esas olan ruh sağlığını dengeleyen ve olumlu sonuçlar doğuran bir karşılaşmadır (Deurzen, 2023, s. 70-72).

Göka, yaşamın fiziksel sonluluğunun, fiziksel ölümün, biyolojik faniliğin haricinde bir de “psikolojik ölüm”den bahseder. Psikolojik ölüm, biyolojik ölümle yüzleşememe korkusundan, otantik bir hayat sürememekten kaynaklanan bir yaşam tüketimi, bir “boşuna yaşanmışlık” ruh halidir. İnsan “dünyaya doğru varlık” olarak sürekli arzularının talep ettiği bir angaje olma, bağlanma, katılma, “ilgilenim” durumu, bir niyetlenme hali içerisinde. Arzularını bir hedefe yönlendiremeyen ya da arzuları bir türlü gerçekleşmeyen, amaçlarına erişme imkânı bulamayan kimseler, angaje olamadıklarından dolayı, dünya ile aralarında ortaya çıkan açıklığı hissederler, dünya ile aralarındaki mesafeyle yüzleşmek zorunda kalırlar. Dünyadan uzaklaşma, arzularına erişememe ve emellerin boşlukta kalmasıyla ortaya çıkan durum, psikolojik ölüme işaretler. Yani insan arzusuna ulaşamadıkça, psikolojik bakımdan yaşamamış ve ölmüş gibi hisseder. “Şöyle şöyle olmadıktan sonra, yaşasam ne, yaşamam ne!” gibi serzenişlerde bulunur. İşte bu psikolojik ölümdür. Psikolojik anlamda ölüm, sadece ileride yüzleşilecek bir olgu değil, bir yaşanmamışlık, geçmişin bir boşluğudur. Göka’ya göre, “yaşıyorum buna yaşamak denirse” diyen çoğu kimse, psikolojik ölü olarak yaşam sürmektedirler (Göka, 2020, s. 111-115).

### 3. BÖLÜM: VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ VE DİN

#### 3.1. Psikoloji ve Din İlişkisi

Din ve psikoloji ilişkisi psikolojik bilimlerin başlangıç sürecinden itibaren tartışılmaya devam eden konular arasındadır. Gerek bireyin sahip olduğu inanç sisteminin terapötik süreci etkileyebilme potansiyeli, gerekse terapistin inanç tutumunun müdahale stratejilerine etki edebilme olasılığı konunun güncel kalmasına olanak sağlamaktadır. Bu karşılıklı etkileşim ve iç içe ilişki günümüzde de etkinliğini devam ettirmektedir. Her ne kadar psikanalizin kurucusu Freud'un dini meselelere yaklaşımı (Ağılkaya, 2018) ve aydınlanma çağıının bilimsel stratejileri, din terapi ilişkisini olumsuz yönde etkilese de post modern çağda artan varoluşsal sorunların bireyleri spiritüalizme yaklaştırması sebebiyle konunun kaçınılmazlığı objektif bir projeksiyona -yeniden- ihtiyaç duymaktadır (Kahraman, 2015).

Tarihsel süreç takip edildiğinde din ve ruh sağlığı arasındaki etkileşimin moderniteden çok daha öncesine dayandığı görülmektedir. Eski çağlarda rüya ve ölüm gibi olayları anlamlandırmaya çalışan ilkel insanlar, doğaüstü olduğuna inanılan ruhsal güçler aracılığı ile ruhsal sorunlarına çare bulmaya çalışmaktaydı. Onlara göre ruh, beden içinde hava, ispirto, buhar veya gölge gibi bir formdaydı. Her varlık bir ruha sahipti ve ruhlar iyi ruhlar ve kötü ruhlar olmak üzere ayrılıyordu. Akıl hastaları ve epilepsi gibi hastalıklara sahip insanların içine kötü ruhların girdiğine inanılıyordu. İçlerine giren bu kötü ruhları çıkarmak için ise akıl almaz işkencelere maruz bırakılıyordu. Bugün hala bazı toplumlarda bu gibi uygulamalara rastlanılması mümkündür (Baymur, 2017, s. 310).

Orta Çağ ve yeniçağa bakıldığında psikolojinin nesnesinin yine mistik yapıda bir ruh olduğu görülür ancak bu kez daha felsefi bir niteliğe büründürülmüştür. Daha çok “spekülasyon” yoluyla irdelenen ruhsal meseleler, bilimsel bir kimliğe henüz sahip değildir. Bedenden ayrı bir ruh olduğuna inanan spiritüalistler ve aslında ruh diye bir şey olmayıp bu yetinin sadece bedensel fonksiyonlardan ibaret olduğuna inanan materyalistler orta çağın çağın iki karşıt tarafını oluşturur. 17. yüzyıla gelindiğinde ise Descartes'in düalizmi ile tanışılmıştır. Spinoza'nın çift yanlı gerçek kuramı ile devam eden gelişmeler, David Hume'un animizme olan itirazları ile kırılmaya başlamıştır. Nihayetinde bu çağlarda psikoloji daha çok felsefenin hakimiyeti altında tartışılmıştır (Baymur, 2017, s. 311).

18. yüzyılda pozitif bilimlerin ilerlemesiyle birlikte ayrılmaya başlayan disiplinler psikoloji sahasını da etkilemiş, ruhsal yaşantıların da gözlem yoluyla incelenebileceği görüşü gelişmiştir. Böylece 19. yüzyılda psikolojinin modern bir bilim olarak doğuşu gerçekleşmiştir. Dinin bu tarihi arka planda nerede konumlandığı gözlemlendiğinde ise, özellikle antikçağdan Roma İmparatorluğuna ve oradan da Hristiyan Kilisesine tevarüs eden bir düşünce mirasına rastlanmaktadır. Büyük ölçüde kiliseye entegre edilen bu miras modern çağa kadar Hristiyan teolojisi içinde ele alınmıştır. Dolayısı ile psikoloji de kilisenin uğraşı sahası içine girmiştir (Cohen, 2022, s. 21).

Orta Çağ Hristiyan kilisesinde yaygın bir “şeytan” inancı vardı ve her türlü ruhsal hastalığın ve başa gelen her şanssızlığın şeytan ve cinler aracılığı ile olduğuna inanılıyordu. Rahiplerin şeytan kovma gibi yaygın bir görevi bulunuyordu. Orta Çağ İslam coğrafyasında ise Avrupa’nın aksine kadim literatür korunmuş ve İslam doktrini ile sentezlenmişti. Örneğin İbn-i Sina “el-Kanun fi’t-Tıb” gibi tıp tarihindeki en etkili metinlerden birini yazarak, bellek ve imgelem ilişkilerini, beynin bölümlerinin hangi psikolojik fonksiyonlar ile ilgili olduğunu, kısacası psikolojik rahatsızlarda beynin rolünü incelemeyi başardı. Şamanizm, Hinduizm ve Budizm gibi dinlerin içinde de ruhsal öğretiler olmakla birlikte, üç büyük semavi din -Musevilik, Hristiyanlık ve İslamiyet- insan psikolojisini direkt olarak tanrı ile ilişkili olarak tanımlamaktadır. Tanrıya yakınlık mutluluk getirirken, ondan uzak olmak acının asıl sebebi olarak gösterilmektedir (Cohen, 2022, s. 21-27).

Modern psikoloji içinde din ve psikoloji ilişkisi “bir dargın bir barışık kardeşler” şeklinde tanımlanır (Köse & Ayten, 2021, s. 7). Bu çatışma hem modern bilim ve dinler arasındaki metodolojik farktan hem de din adamları ve psikoloji uzmanlarının birbirlerinin alanlarına müdahil olması kaygısından kaynaklanmaktadır. Özellikle erken modern dönemlerde hâkim olan psikolojik paradigmanın dini nevroitik kabul etmesi de bu çatışmayı destekleyen bir diğer önemli etkidir. İki alan arasındaki farklılıklar bu ayrışmayı sürdürmeyi gerekli kılarken, ortak hedefler ise bu tartışmayı sürekli canlı tutmaktadır.

Rahip Pfister (1929-1989) iki alan arasındaki benzerliği “Giderek daha net, bana İsa’nın harikulade manevi danışmanlık müessesinin bilimsel bir eğitim gibi gelen Freud’un görüşlerine göre, bilinçdışında bulunsalar bile, ahlaki-dini düğümleri çözmeyi, görevim olarak görüyordum” cümlesiyle ifade etmektedir. Pfister’in aslında dikkat çektiği şey

manevi danışmanlıktan ziyade din ve psikoloji arasındaki benzerliktir. İkisinin de ortak hedefi “insanın iç dünyasını anlamak, sıkıntılı durumlara çare sunmak”tır. Ancak din bu dünya ile sınırlı kalmaz, öteki dünya inancı ile daha geniş bir çerçeve yaratır. Son yıllarda yapılan pek çok araştırma, din ve psikolojinin aynı hedefe sahip olduğunu göstermektedir (Ağılkaya, 2018). Bu çalışmalar özellikle de dindar bireylerin dini kaynaklarının terapiye dahil edilmesinin mümkün olabileceğini göstermektedir.

Bir dönem Freud ile özdeşleşen psikoloji, onun perspektifi nedeniyle dine mesafeli bir tavır alsa da Adler ve Jung gibi psikolojinin bazı öncü isimleri, din ve maneviyatın psikoterapilerle bütünleştirilme imkanını savunmuşlardır. İnsanın varoluşsal sorunları ile yüzleşmeden tam bir iyileşmeyi gerçekleştiremeyeceğini savunan varoluşçu isimler de din ve psikoterapi ilişkisinin olumlu neticelerine dikkat çekerek, bu iki alanın etkileşim halinde olmasını gerekli görmektedirler (Ağılkaya, 2018). İnanç biçimi olarak kendini “şüpheli” ve “atesit” olarak tanımlayan Yalom gibi isimler de dahil olmak üzere, dinin hem terapilerdeki işlevselliğini hem de ruh sağlığını koruyan niteliğini açıkça ifade etmektedirler.

Bu bağlamda varoluşçu psikoterapinin ilgilendiği temaların dini boyutları, varoluşun özü itibarıyla hem dinin hem varoluşçu yaklaşımların ortak meselesi olması, dinin insanın anlam arayışına cevaplar üretmesi (Tokat, 2021, s. 9) gibi ortak zeminler din-psikoloji ilişkisini varoluşçu bir psikoterapi modeli üzerinden değerlendirmeye imkân tanımaktadır. Varoluşçu psikolojinin sahip olduğu köklerin varoluşçu felsefeye dayandığı ve modern dönem öncesi felsefenin bütüncül yapısı da akılda tutulursa, psikolojinin din ile irtibatının ne denli derin olduğu gözden kaçmayacaktır.

### **3.2. Varoluşçu Psikolojinin Öncü İsimleri ve Dini Görüşleri**

#### **3.2.1. Ludwig Binswanger ve Din**

Ludwig Binswanger, 20. yüzyıl psikolojisinde fenomenolojik yönelimin öncülerinden biridir. Yahudi kökenli bir geçmişe sahip olan Binswanger’in dedesi, 19. yüzyılın sonlarına doğru Protestanlığa geçmiş ve Binswanger Protestan değerlerle yetiştirilmiştir. Yetiştirilmiş olduğu bu dini değerler onun kişisel ve mesleki gelişiminde etkili olmuştur. Binswanger’in Protestan geçmişi onun düşünsel ve kültürel arka planını anlamak için bir çerçeve niteliğindedir. Onun çalışmalarında Martin Buber ve Soren Kierkegaard gibi önemli varoluşçuların etkileri görülürken, varoluşsal sorunların anlaşılmasında dini

deneyimlerin ve inanç biçimlerinin önemi dolaylı yoldan gözlemlenebilmektedir. Ancak metinlerinde doğrudan dini tartışmalara ulaşmak zordur. Binswanger'ın dini düşünceleri daha çok felsefi arka planı itibarıyla maneviyatla temasa geçmekte ve sevgi, ölüm, yalnızlık, anlam gibi kavramlara yüklediği içerikler aracılığı ile açığa çıkmaktadır (Sindoni, 2002, s. 657-664).

Binswanger'ın maneviyata yakınlaştığı önemli kavramlardan biri “sevgi”dir. Onun sevgiye dair fenomenolojik yaklaşımı bir psikolojik yönelim ve duygusal edim olmanın yanında, insan varoluşunun en temel ve kurucu boyutu olarak kavramsallaştırılmıştır. O, sevginin bireyin içinden taşarak ötekine yöneldiği ve bu yönelimle birlikte dünyayı anlamlandırdığı bir varoluş biçimi olduğunu savunmaktadır. Bu anlamıyla sevgi, bireyde doğmaz; tersine, birey bu sevgi içinde doğar, şekillenir ve ötekiyle karşılaşarak var olur. Binswanger, bu yönüyle sevginin bir “çekilme” (lockung), yani insanın içinden değil, içkin dünyanın derinliklerinden çağırان bir güç olduğunu belirtir. Bu çağırının niteliği, her ne kadar felsefi düzlemde, seküler biçimde ifade edilse de dini deneyimin de temel bileşenlerinden olan aşkınlık, yöneliş, muhataplık ve açıklık gibi unsurlara temas eder (Binswanger, 1942, s. 120-180). Binswanger'ın düşüncesinde sevgi, kişinin kendi içindeki sınırlılığı aşarak başka bir varlığa açılmasıyla anlam kazanır; bu açılma, dinin tanımladığı biçimiyle bir dua hâlidir. Binswanger'ın Levinas ve Derrida çizgisinde, “başka olan”ı yönelme üzerine kurduğu ilişkisel yapı, dini olan “ben-sen” ilişkisini çağırıştırır. Tanrı'nın doğrudan adı geçmese de bu tür bir yönelimin daima aşkın olanı içeren bir zemin gerektirdiği açıktır. Sevgi, onun için yalnızca tensel ya da duygusal bir birleşme değil, ruhun başka bir ruhla, hatta nihai anlamda “kutsal olanla” temas etme arzusu ve imkânıdır. İşte bu nedenle Binswanger'ın sevgi anlayışı, derinlemesine teolojik bir boyut da taşır; sevgi, onun dilinde, bir tefekkür, bir teslimiyet ve bir buluşmaya dönüşme potansiyeli taşımaktadır (akt. Schrijvers, 2017, s. 494).

Binswanger'ın “aşkınlık” kavrayışı, klasik teolojinin çizdiği Tanrı anlayışından çok, sevgi ve karşılaşma ekseninde şekillenen bir metafizik açıklığa dayanır. Bu yaklaşım, Binswanger için sevginin daima iki kişi arasında doğan ontolojik bir “eğri” (curvature) olduğunu ortaya koyar. Bu eğri, yalnızca insanlar arası bir yakınlık değil, aynı zamanda dini olanın sezgisel bir tezahürüdür. Binswanger'ın Tanrı'dan açıkça söz etmeyişi, dinin fenomenolojik düzlemde sessiz ama derin varoluşsal köklerini ihmal ettiği anlamına gelmez; aksine o, sevgiyi sonluluk içindeki bir sonsuzluk deneyimi olarak tarif etmektedir

(akt. Schrijvers, 2017, s. 494-496). Bu bağlamda din, ne kurumsal dogmalarla sınırlı bir inanç sistemidir ne de yalnızca ritüellerde dile gelen bir aidiyet biçimidir. Binswanger için din (Binswanger, 1953, s. 28-42), sevginin ontolojik dokusuna sinmiş, klinik karşılaşmada sezilen ama adı konmamış bir metafizik duyarlılıktır. Fernandez'in belirttiği gibi, onun Heidegger ile yaşadığı etkileşim, Binswanger'ın sevgi ve karşılaşma fenomenlerini yalnızca ontik değil, aynı zamanda ontolojik bir çerçevede ele aldığını gösterir ve bu da onun din ile ilişkisinde 'aşkın olan'a dair bir kavrayış geliştirdiğini ortaya koyar. Bu eksende Binswanger, sevginin salt bireyler arası bir yakınlık değil, "tüm varlığa yayılan bir birlikte-oluş" olduğunu ifade ederken, aşkınlığın bir tür dini biçimini de sezdirmektedir. Dolayısıyla Binswanger, modern psikoterapinin klinik sınırlarını felsefî bir sezgiyle genişletmiş; dini, semptomatik bozulmaların değil, anlam arayışının temeline yerleştirerek, tanrısal olanla sessiz ama güçlü bir ilişki kurmanın yollarını aralamıştır (Binswanger, 1942, s. 120-180).

Binswanger'a göre sevgi, dünyanın en güçlü yönelimlerinden biridir. Bu yönelimin içinde dini bir temas hali de sezilmektedir. Sevginin "şimdi"de başlayıp "sonsuz" olana uzanmak istemesi, insanın içsel doğasında bulunan metafizik bir açlığın tezahürüdür. Binswanger'ın "lockung" kavramıyla ifade ettiği çekilme durumu, yalnızca psikolojik bir ilgi değil, bireyin kendi sınırlarını aşarak başka bir varlıkta kendini gerçekleştirme arzusudur. Bu arzu, Derrida'nın işaret ettiği gibi asla tam olarak yerine getirilemeyen, hep ertelenen bir vaat niteliğindedir. Ancak bu ertelenmişlik, Binswanger'e göre sevginin içsel hakikatini oluşturur ve sevgi ulaşılması zor olan ve kendisine kutsallık atfedilen bir "oradakine" yönelme hali olarak ortaya çıkar. Kutsal, burada herhangi bir teolojik tanrı tasavvuru değil; erişilemeyen fakat sürekli çağıran bir "öte"dir. Binswanger "İnsan artık çözümü aşkın olanda değil, zamanın içinde, dünyada aramalıdır; ama bu dünya da tüm hesapları kapatmaya yetmez" (Binswanger, 1942, s. 368) ifadesiyle nihai bir açıklamanın mümkün olmadığını fakat aşkın olana kapıların tümüyle kapatılmasının da mümkün olmadığını belirtmekte ve bir sonsuzluk arzusunu açık etmektedir. Bu bağlamda Binswanger'ın sevgiyi dünyada inşa edilmesi gereken bir hakikat olarak görmesi, onu hem seküler hem de saklı bir teolojik zemin üzerine yerleştirir. Sevgi burada bir "bulunma" değil, bir "arayış" halidir ve aşkın olanla temas halindedir (Schrijvers, 2017, s. 499).

Binswanger'ın düşüncesinde sevgi varoluşsal bir şiirdir. Bu şiirin dili ise mitik, mecazlı ve sezgiseldir; ancak bu dil yalnızca sanatsal bir estetik taşımaz, aynı zamanda kutsala açılan bir varoluş kanalıdır. Onun betimlemelerinde ormanda tek başına duran bir ağaç, karanlıkta insanı izleyen bir hayvan ya da gün doğumunda öten bir kuş yalnızca doğal betimlemeler değildir; bunlar, May'in de belirttiği gibi, insanın iç dünyasında yankı bulan ve onu ilahi olana bağlayan simgelerdir. Binswanger, sevgide yaşanan bu karşılaşmaların manevi birer buluşma olduğuna işaret eder. Bu noktada şiirsel olanla dini olan birbirine karışır; çünkü her iki yapı da açıklanamaz olanı ifade etmeye yöneliktir. Binswanger'a göre sevgi, “görünmeyenle göz göze gelmek”tir ve bu karşılaşma, klasik anlamda bir ibadet olmamakla birlikte, ruhun kendi sınırlarını aşarak, başka bir varlıkta kendi sonsuzluğunu sezdiği bir “varoluş secdesi”dir. Tanrısal bir ad yoktur fakat her şey, tanrıyı sezdiren bir sessizlikle örtülüdür. Binswanger'ın "yabancıнын yabancıya haykırışı" betimlemesi, insanın yalnızlıktan çıkış arayışıdır ve manevi bir iletişimi de içermektedir (Binswanger, 1942, s. 73). Bu yaklaşım tarzıyla Binswanger, dini olanı konuşmadan dile getiren, ilahi olanı adlandırmadan sezdiren bir düşünürdür. Onun mitik anlatılarla ördüğü sevgi düşüncesi, aslında insanın metafizik açlığını şiirle doyurmaya çalışan derin bir inanç biçimidir (Schrijvers, 2017, s. 495).

Din, yalnızca inanç beyanında ya da dogmatik söylemlerde varlığını sürdüren bir üst yapı değil; adının geçmediği, ama etkisinin sızdığı tüm düşünsel ve varoluşsal alanlarda yaşayan bir metafizik bilinçtir. Binswanger'ın felsefesinde din, doğrudan anılmaz; ancak onun kurduğu fenomenolojik ilişkiler ağı, özellikle sevgi kavramı etrafında, dinin hakikatini dolaylı ve derin bir biçimde dile getirir. Descartes'ın “düşünüyorum, öyleyse varım” ifadesinin yalnızlık içindeki güvenini, Binswanger başkasıyla paylaşılmadan eksik kalan bir varlık biçimi olarak görür. İşte burada din, “ötekiyle temas kurulmadıkça tamamlanmayan” bir benlik anlayışının taşıyıcısıdır. Binswanger'ın “tek başına sevgi yoktur” sözü, yalnızca psikolojik bir önerme değil; dinin teolojik derinliğindeki bir gerçekliktir (Binswanger, 1942, s. 73). Din, ilişkiselliği esas alan, insanı ötekiyle karşılaşmaya çağıran ve bu çağrının içinde aşkın olanı sezdiren bir varoluş tarzıdır. Levinas ve Derrida'nın “adreslenmiş varlık” anlayışına karşılık, Binswanger'ın sevgi üzerine kurduğu fenomenoloji, dinin adını anmadan “kurtuluşsuz bir selamlaşma” kurar. Bu selamlaşma, dünyevi bir kurtuluş beklemeden ilahi olanla temas kurmanın sessiz

biçimidir. Binswanger bunu dile getirmemekte ancak onunla düşünmektedir (akt. Schrijvers, 2017, s. 494).

Binswanger'ın din anlayışı, geleneksel teolojik ve doktriner bir yapıdan ziyade, insan varoluşunun somut yaşantısına içkin, antropolojik ve fenomenolojik bir çözümleme olarak ortaya çıkar. Ona göre din, tanrı kavramı etrafında örgütlenmiş metafizik bir sistem değil, insanın dünyayla ve başkalarıyla kurduğu sevgi merkezli ilişkide kendini gösteren bir inanç biçimidir. Özellikle Heideggeriyen “olmaklık” (dasein) kavrayışını aşarak, Buber'in “Ben-Sen” ilişkisinde diyalog felsefesine yaklaşan Binswanger, dini bir inanç sisteminden çok kişilerarası sahici karşılaşmalarda tezahür eden bir “kalp varoluşu”ndan bahsetmektedir. Bireyin kendini anlamlandırma çabasında dini deneyim “yaşantısal bağ” olarak işlev görür. Bu bağlamda din yaşamsal düzlemde ortaya çıkan bir etik duyarlılık ve varoluşsal açıklık olarak okunmalıdır. Sevginin yarattığı “bizlik hali” ilahi olanla temasın en yalın ve gerçek zemini (Hoffmann, 2007, s. 196).

Binswanger'ın dikkat çektiği bir diğer kavram “being-empty or being-a-hole” yani varoluşsal boşluk veya varlık algısında bir “delik” açılma durumudur. Bu duyguları yaşayan bireyler genellikle derin boşluk, parçalanmışlık, yoğun kaygı, kendine yabancılaşma gibi semptomlara sahipken, kendilerine zarar veren yıkıcı davranışlarda bulunma ihtimalleri de yüksektir. Bunun en tipik örneği ünlü “Ellen West Vakası”dır (Binswanger, 1944). Binswanger'ın bu vakayla betimlediği varoluş biçimi kişinin sadece fiziksel, sosyal ve bilişsel becerilerini kaybetmesi değil aynı zamanda bu kayıpların temelinde aşkınlık boyutu ile yaşanan kopukluk üzerindendir. Varlığın “delik” olarak algılanması patolojik bir durum olmakla beraber, manevi olanla bağın kesildiği bir trajedidir. Bu anlamda din, vadettiği anlamsal bütünlük ile yaşanacak boşluğu önleyici bir niteliğe de sahiptir. Dini boyutta yönelinen bir tanrı inancı bireylerin kendiliklerine yönelmesi konusunda bir aşkınlık örneğidir ve meta bir deneyim tecrübesidir (Pienkos, 2023, s. 1442).

Binswanger'ın fenomenolojik yaklaşımı, psikiyatrik vakaların ele alınışında salt biyolojik veya mekanik açıklamaların ötesine geçerek, insan deneyiminin bütüncül yapısına dair yeni bir anlayış geliştirmeyi hedeflemiştir. Bu anlayışın merkezinde yer alan “ruhsal iletişim” kavramı, onun terapi sürecini yalnızca teknik müdahalelerle sınırlamayan, tersine terapötik ilişkinin bir tür varoluşsal karşılaşma olduğuna işaret eden derin bir yaklaşıma dayanır. Binswanger bu yaklaşımla terapötik ortamda ‘spiritual

communication' yani manevi bir temas biçiminin önemini vurgulamış ve bu temasın bireyin içsel yapılarındaki dönüşümle doğrudan ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Binswanger'a göre, bu tür bir iletişim yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda ontolojik bir boyut taşır; çünkü insanın temel varoluş biçimleri, başkalarıyla kurduğu anlamlı ilişkiler aracılığıyla şekillenir. Dolayısıyla dini deneyim de bireyin aşkınlık arayışının ve varoluşsal boşlukla yüzleşme çabasının bir tezahürü olarak, bu ruhsal iletişimin doğal bir sonucu hâline gelir. Binswanger'ın bu yaklaşımı, dini ne salt bir inanç sistemine indirger ne de psikanalitik düzlemde patolojik bir sapma olarak değerlendirir; bilakis, insanın anlam arayışında vazgeçilmez bir yönelim olarak ele alır (Binswanger, 1942, s. 165-170).

Bu noktada Heidegger'in "dünyada olma" (In-der-Welt-sein) kavramıyla da paralellik kuran Binswanger, kişinin kendi varlığını, yalnızca içsel çözümleme değil, aynı zamanda diğeriyle kurduğu otantik ilişki içerisinde anladığını savunur. Böylece dini olan, bir aşkın varlığa yönelik inançtan ziyade, varlıkla kurulan bütüncül ve içkin bir ilişki biçimi olarak yorumlanır. Bu anlayış, Binswanger'ın psikiyatrik kuramını yalnızca patolojilerin teşhisinde değil, insanın içsel dünyasının, özellikle de anlam ve değer arayışlarının çözümlenmesinde de kullanılır kılmıştır. Din, bu bağlamda, kişinin kendi sınırlılıklarıyla ve sonluluğuyla yüzleşmesini mümkün kılan, bazen de bu sınırlılıkların ötesine geçme isteğini yönlendiren bir fenomen olarak tanımlanır. Binswanger'ın bu yaklaşımı, Freud'un dini yapılarla olan çatışmalı ilişkisine karşın, psikoterapötik alanda dini unsurların dönüştürücü gücünü kabul eden bir anlayışı temsil eder. Binswanger, dini bireyin evrensel anlam arayışının bir ifadesi, sevgiyle beslenen bir diyalog zemini ve ruhsal iyileşmenin asli bir bileşeni olarak konumlandırır. Bu yönüyle Binswanger, dini bir "gerçeklik yanılsaması" olarak değil, insan varoluşunun kendini gerçekleştirme çabasının etik ve ontolojik bir bileşeni olarak kabul etmektedir (akt. Frie, 2012, s. 110).

Binswanger'ın klinik vakalara yaklaşımında temel fark yaratan unsurlardan biri, psikolojik süreci yalnızca patolojilerin çözümlemesi olarak değil, aynı zamanda insanın varoluşsal yapısıyla karşılaştığı bir "manevi iletişim alanı" olarak görmesidir. Binswanger, tedavi sürecinde yalnızca davranışsal belirtileri ya da zihinsel süreçleri analiz etmekle kalmaz; danışanın dünyayla ve özellikle aşkın olanla kurduğu ilişkinin de psikoterapötik müdahaleye doğrudan dâhil edilmesi gerektiğini savunur. 1957 yılında kaleme aldığı ve Freud ile aralarındaki teorik farklılaşmayı da gözler önüne seren metinlerinde (Binswanger, 1930) terapötik sürecin özünde, bir tür "spiritüel iletişim"

barındırdığını belirtir. Bu yaklaşım, onun yalnızca bir fenomenolog değil, aynı zamanda dini ya da etik varoluşu tanıyan bir ruh hekimi olduğunu da gösterir. Danışan ile terapist arasındaki ilişki, salt teknik bir etkileşimden çok daha fazlasıdır; bu ilişki, bireyin kendi derinliklerine inerek aşkın olanla, anlamla ve hatta tanrıyla kurabileceği bir temas alanına dönüşebilir. Binswanger'e göre, özellikle içsel çatışmalar ve melankolik vakalar söz konusu olduğunda, kişinin ruhsal yönelimi, varoluşsal çözülüşle başa çıkabilmesinde belirleyici bir rol oynar. Dolayısıyla, onun daseinsanalyse anlayışı, yalnızca ontolojik değil, aynı zamanda manevi bir yön taşır; çünkü kişi ancak kendisiyle ve ötekiyle sahici bir bağ kurduğunda iyileşmeye yaklaşabilir. Klinik vakaların özgünlüğü, onların ontolojik düzlemde de yorumlanmasını gerektirir. Bu yönüyle Binswanger, maneviyatın klinik bağlamda görmezden gelinmemesi gerektiğini ilk savunan fenomenolojik terapistlerden biri olarak öne çıkar. Terapötik ortam, Binswanger için yalnızca bir tedavi alanı değil, insanın kendi sınır deneyimleriyle yüzleşip anlam bulabileceği bir “varoluş mekânı”dır. Bu mekânda, danışanın dini sembollerle, dua biçimleriyle ya da aşkınlık arzusuyla kurduğu ilişki, patoloji değil, varlık arayışının bir tezahürü olarak değerlendirilir. Onun klinik gözlemleri, özellikle depresif ya da ölüm temalı vakalarda, dini yönelimin bireyin içsel bütünlüğünü yeniden kurmasında nasıl bir rol oynayabileceğini göstermesi bakımından dikkate değerdir. Nitekim Binswanger'in yazılarında sıkça vurguladığı gibi, insanı iyileştiren şey yalnızca kavramsal anlayış değil; aynı zamanda birlikte hissedilen, ortaklaşa yaşanan ve içsel olarak paylaşılan bir “anlam iklimi”dir. Bu iklimin ruhsal derinliği ise çoğu zaman dini bir boyut taşır. Dolayısıyla onun yaklaşımı, modern psikolojide sıklıkla göz ardı edilen metafizik yönü, pratik uygulamalarına yansıtarak, terapötik diyalogu kutsal olanla yeniden ilişkilendirmiştir (Binswanger, 1956).

Binswanger, klinik psikiyatri pratiğinde dini deneyimin anlamını ve rolünü göz ardı eden indirgemeci yaklaşımları sorgularken, fenomenolojik yöntem aracılığıyla bireyin ruhsal dünyasında var olan ‘manevi iletişim’ boyutunu belirginleştirmiştir. Onun terapi anlayışı, yalnızca semptomların bilimsel sınıflandırılmasına değil, aynı zamanda danışanla kurulan özgün ve derinlikli ilişkinin içinde şekillenen içsel iletişime dayanır. “Spiritual communication” olarak adlandırdığı bu boyut, geleneksel psikiyatrik modelin dışında kalan ama varoluşsal psikoterapinin merkezine yerleştirilmesi gereken bir nitelik olarak değerlendirilir. Binswanger'in bu yaklaşımı, Freud'un bilinç dışını merkeze alan anlayışından farklılaşarak, danışanın dünyada olma tarzını anlamaya çalışır; çünkü ona

göre insan yalnızca dürtüsel bir varlık değil, aynı zamanda anlam arayan, inanç üreten ve bu inançlarla iyileşme yolları kurabilen bir varlıktır. Klinik vakalarda, özellikle travmatik yaşam deneyimlerinin ardından gelişen ruhsal çözülmelerde, hastanın bir tür aşkınlıkla bağ kurma ihtiyacı ortaya çıkabilir ve bu bağlamda dini temalar, hastanın kendi dünyasını yeniden kurmasında bir zemin işlevi görebilir. Binswanger, böyle durumlarda terapötik süreci yalnızca teknik bir müdahale olarak değil, iki özne arasında kurulan etik ve manevi bir karşılaşma olarak görür. Bu yaklaşımda din, sembolleri ya da dogmalarıyla değil; bireyin içsel yönelimlerini anlamlandırma ve dönüştürme kapasitesiyle değerlidir (Binswanger, 1953, s. 165-170).

Özellikle sevgi, anlam, merhamet gibi kavramların terapötik dilde karşılık bulması, Binswanger'in dini olanı psikanalitik alana taşıma cesaretinin bir yansımasıdır. Terapi odasında oluşan bu ruhsal iklim, danışanın kendi öyküsünü bir anlam düzlemine oturtmasına olanak tanırken, terapistin de klasik tanı kalıplarının ötesine geçmesini gerektirir. Bu çerçevede, maneviyat ya da dini tecrübe, patolojinin kaynağı değil, iyileşmenin dili haline gelir. Binswanger, bu dili kurarken ne dogmatik bir dindarlığa ne de metafiziksel bir romantizme sığınır; onun yaklaşımı, anlamın insanın varoluşsal boyutunda kök saldıgını ve bu boyutun terapi sürecinde keşfedilmesinin mümkün olduğunu savunur. Dolayısıyla klinik vakalarda din, yalnızca içerik olarak değil, aynı zamanda iletişim biçimi olarak da işlevselleşir. Binswanger'in "manevi iletişim" kavramı insanın insana duyduğu derin bağlılıkla da ilişkilidir. Bu anlayış, terapötik ilişkinin kutsal bir bağlam kazanabileceğini, ancak bunun dini bir öğretiyile değil, samimiyet, açıklık ve empati ile mümkün olabileceğini ileri sürer. Neticede onun klinik yaklaşımında din, terapi süreçlerinde ve varoluşsal anlamın yeniden inşasında önemli bir unsurdur (Sands, 2018, s. 119).

Binswanger'ın klinik düşüncesinde din, yalnızca kültürel veya sembolik bir unsur olarak değil, insan varoluşunun imkân ve sınırlarını belirleyen bir ontolojik düzey olarak yer alır. Onun ifadesiyle "psikanaliz dinamik bir yapı formüle eder, fakat bu yapı ancak varoluşsal bir imkânla mümkündür; varoluşsal imkân ise belirli dinamik koşullar altında gerçekleşir". Bu bağlamda, dini deneyim, yalnızca içeriğiyle değil, aynı zamanda bireyin kendilik-yapısında açığa çıkan bir hareketliliğin semptomatik izdüşümü olarak değerlendirilir. Psikozun ya da manik depresif dalgalanmaların, yalnızca bir patoloji değil, aynı zamanda bireyin "kutsal" ile kurduğu temassızlığın bir yansıması olduğunu

düşünen Binswanger, psikoterapötik süreci bir tür seküler tefekkür olarak kurgular. Bu süreçte, inanç yalnızca bir bilişsel kanaat değil, bireyin dünyayla olan ilişkisinde anlamı yeniden üretme biçimidir. Dolayısıyla din, onun klinik çerçevesinde, ne yalnızca Freud'un eleştirel çizgisinde reddedilir ne de geleneksel teolojiye sadakatle sahiplenilir; tersine, psikoterapinin merkezinde yer alan bir varoluşsal diyalog zemini olarak okunur. Terapi sürecinde ortaya çıkan bu ontik-ontolojik eşzamanlılık, kutsal olanla bireysel hikâye arasında köprü kurar; bu bağlamda Binswanger'in amacı, dini unsurları patolojik olmayan bir varoluş imkânı olarak yeniden düşünmektir. Böylece "iman" ya da "dua", geleneksel anlamlarının ötesine geçerek, bireyin kendi anlam alanını onarma çabasında işlevsel hale gelir (Hoffmann, 2007, s. 195).

Nihayetinde Binswanger, dini deneyimin bireyin kendilik yapısında ortaya çıkan hareketlilikle ilişkisi ve psikoterapötik süreçlerde dogmatik olmayan, manevi yaklaşımın rolüne dikkat çekmektedir. Binswanger'in yaklaşımında, dini unsurların yalnızca patolojik birer belirti olarak değil, bireyin dünyayla ve kutsal ile kurduğu ilişkinin anlamlı bir parçası olarak değerlendirilmesi gerektiği savunulmaktadır. Böylece terapi sürecinde ortaya çıkan ontik-ontolojik eş zamanlılık, bireyin kendi anlam alanını yeniden inşa etme çabasına işlevsel bir zemin sunmaktadır. Sonuç olarak, dini ve manevi unsurların psikoterapideki yeri, bireyin varoluşsal bütünlüğünü destekleyen bir unsur olarak yeniden düşünülmelidir.

### **3.2.2. Victor E. Frankl ve Din**

Victor E. Frankl dini düşünce, deneyim ve çalışmalarına dair birikimini net ve derinlikli bir biçimde ifade eden psikiyatristlerden biridir. Çalışmaları incelendiğinde, çocukluk hatıraları ve Nazi kampı tecrübelerini aktarmasıyla kişisel dini yaşantısına, felsefi derinliğini yansıtan tanrı-insan tasavvuruna ve klinik çalışmaları bağlamında gözlemlediği dini araştırmalarına ulaşmak mümkündür. Tanrının insan zihnindeki varlığı, dinin sembolik formlarının niteliği, inancın terapötik işlevi, terapistin din ve dindar karşısındaki konumu, logoterapinin dini yönü ve din-anlam bütünlüğüne dair pek çok konu, Frankl'ın perspektifiyle çalışmalarında yer almıştır (Frankl & Lapide, 2020). Çalışmalarının bütününde onun dini görüşlerine rastlamak mümkünken özellikle "Tıbbi Ruhsal Bakım" (Frankl, 2022), "Tanrı Arayışı ve Anlam Sorunu (Frankl & Lapide, 2020)

ve “Psikoterapi ve Din” (Frankl, 2021) gibi eserleri onun dine dair görüşlerini büyük ölçüde ortaya koymaktadır.

Dindar bir Yahudi ailenin çocuğu olarak yetiştirilen Frankl, kendisini küçük yaşlarda dindar, ergenlik yıllarında ise ateist olarak tanımlamaktadır. Yaşantısı izlendiğinde gençlik yıllarında tanrı ile yeniden gerçek bir bağ kurduğu açıkça gözüktür. Alması gereken önemli kararlarda tanrıdan beklediği ve “saf tesadüf” olarak isimlendirdiği işaretler belirleyicidir (Frankl, 2022, s. 65-66). Nazi kampında “logoterapi” çalışmalarının ilk nüshası elinden alınınca “İbrahim oğlunu, tek evladını onun uğruna kurban etmeye razı geldiğinde karşısına Rab çıktı. Ben de kendimi, o ruhumdan yarattığım çocuğumu kurban etmeye razı etmeliydim” diyerek dini teselliye sığınmıştır (Frankl, 2022, s. 113). Kampta geçirdiği esaret günlerinde kendisini canlı tutan en önemli şeylerden biri olarak tanrı ile olan bağına işaret eden Frankl, kişisel yaşamında dindar olarak vasıflandırılabilen bir yaşam hikayesine sahiptir. Ancak o, din anlayışını mezhepsel bir bağlılık içerisinde, dar bir tanrı inancıyla değil; daha öznel ve otantik bir bağ ile ilişkilendirdiği bir inanç formuyla açıklamaktadır (Frankl, 2021, s. 76).

Psikiyatrist bir teorisyen olarak Frankl, öncelikle tanrının insan zihnindeki yerini tayin etmiştir. “Bilinç dışı Tanrı” eserine Arthur Schnitzler’den yaptığı bir alıntıyla başlayan Frankl; erdemin nesnellik, cesaret ve sorumluluk olmak üzere üç aslının olduğunu; nesnelliğin psikanaliz, cesaretin ise bireysel psikoloji ile eşleştirilmesinin açıkça uygun olacağını vurgulamış ve kendi antropolojik yaklaşımı olan varoluşsal analizin, sorumluluk ile ilişkisinin doğrudan nasıl kurulduğunu açıklamıştır. Buna göre ilk irtibat noktası olarak cevaplanması gereken birinci soru, varlığın/hayatın anlamının ne olduğudur. Ancak Frankl’a göre bu sorunun öznesi hayatın kendisi olup insan burada cevap verme konumundadır. İnsanın bu soruya vereceği eylemsel cevaplar onun varlığının sorumluluğudur ve bu sorumluluk kişiye ve duruma göre değişiklik gösterir. Varoluşsal analizi psikoterapötik bir metot yapan, nevrotik kişiyi sorumluluğuna yönlendirmek, sorumluluk bilincine ulaştırmaktır. Varoluşsal analizi psikanalizden ayıran şey, bilinç dışından bilince taşınan şeyin sadece iç güdüler değil aynı zamanda tinsel bir içeriğe de sahip olan varoluşsal bir sorumluluk olmasıdır (Frankl, 2021, s. 13-18).

Böylelikle Frankl bilinçdışının içeriğini genişletmiş ve tinsel öğeleri de bilinç dışının içerisine dahil etmiştir. Ona göre artık bilinç dışı, bilinçdışı dürtüsellik ve bilinçdışı tinsellik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Freud’un bilinçdışı anlayışına alternatif

olabilecek bir bilinçdışı tinsellik, Frankl tarafından psikoterapiye dahil edilerek, psikoterapistin varoluşsal meselelerle ilişkisinin alt yapısı hazırlanmıştır. Bilinçdışı tinsellik, bilinçdışı dürtüselliğe alternatif olduğu gibi tinsel varoluş -ki Frankl’a göre varoluş tinseldir- yazgısal koşulsallığın da karşıtıdır. Tinsel varoluş, özgür bir sorumluluk içerir ve bu da insan olmanın esas ölçütüdür. Sadece bedensel ve ruhsal birliktelik insanı açıklamada yeterli değildir; insan bedensel-ruhsal-tinsel bir bütünlüktür. İnsanın ontolojik yapısı ancak bu şekilde gerçekliğine ulaşır (Frankl, 2021, s. 19-25).

Frankl “tinsel bilinçdışı” olarak ifade ettiği şeyi daha iyi açıklayabilmek için vicdan fenomenini kullanmıştır. Vicdan sorumlu olmanın ve “karar veren” insanın bir parçası olarak bilinçdışı bir derinliğe sahiptir. Bunun delili ise, insanın aldığı çoğu büyük kararın düşünülmezsizin alınmış olmasıdır. Vicdan irrasyoneldir ve mantıktan önce gelir. Bilinç olanı anlayabiliyorken, vicdan henüz olmadan, olması gerekeni kavrar. Bu tinsel ön kabul, sezgi yoluyla gerçekleşir. Vicdanın insandaki işlevi “olması gereken şey”i insana bildirmesidir. Vicdan pratik aklın aksine, etik bir içgüdü olarak nitelendirilebilir fakat bu bilinen içgüdü ile aynı şey değildir. İçgüdü genel bir yönelime sahip olarak bütün durumlarda benzer sonuçlar verir. Etik iç güdü ise bireyseldir ve genel olana değil gerekli olana yönlendirir (Frankl, 2021, s. 29-35).

Frankl, “vicdanın varoluş analizi”nde ulaşılabilecek en son noktanın vicdanın aşkınlığı olduğunu belirterek, onun özgür bir fenomen olduğu fakat bu özgürlüğün kendini bırakma şeklinde değil sorumluluk alma olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Neye karşı sorumlu olduğu ise onun konumunu tayin eder. Dini inancı olmayan insanlar vicdanın sesini nihai sorumluluk mercii olarak görüp, onu psikolojik bir olgu olarak değerlendirirken inançlı bireyler vicdanı varılacak son nokta olarak değil, sondan bir önceki yer olarak kavrar. Anlam arayışında vicdanının ötesine geçemeyen insanların zirveden bir önceki noktada durduğunu ve zirvenin sisli olması nedeniyle bir adım daha atmaya cesaret edemediklerini ifade eden Frankl, bu cesareti ancak dindarların gösterebileceğine işaret eder. Fakat bu noktada dindar olanlar olmayanların bu negatif yaklaşımına saygı duyması gerektiği; alınan bu özgür kararın tanrı tarafından her bireye bahşedildiği ve tanrıyı inkâr etmeyi de içeren bir özgürlük olduğuna dikkat çekmiştir. Böylelikle etik alanda tartışılan vicdan, dini alana taşınmıştır. Frankl’a göre vicdanın kökeninin ne olduğu sorunsalı, psikolojik olarak değil ontolojik olarak cevaplanabilir (Frankl, 2021, s. 47-49).

Frankl psikanalizin vicdanı ego-süperego ilişkisi bağlamında ele alışı eleştirir. İnsanın sorumluluğunun içsel dürtülerle değil ancak aşkın bir otorite ile ilintili olduğunu savunur. Sartre'ın insanın kendi kendini tasarlayabileceği görüşüne de karşı çıkan Frankl, bir sorumluluk olmadan insanın sorumluluk alan bir birey olamayacağı ve bunun, Hintli sihirbazların havaya attıkları ipe bir çocuğun tırmandığına inanmamızı istemesiyle eşdeğer olacağını söyler. Nihayetinde insan aşkın bir destek olmadan boşlukta kendiliğinden var olamaz. Frankl vicdanı aşkınlığın sembolü olarak ortaya koyar (Frankl, 2021, s. 50-53).

Varoluşsal analizi üç basamaklı bir düzleme yerleştiren Frankl fenomenolojik temelli bir sorumluluk bilincini, bilinçdışı tinsellik ile ilişkilendirip bilinç ötesine taşıdıktan sonra, üçüncü olarak bilinçdışı tinselliğin içerisinde bir bilinçdışı inanç tayin eder. Bilinçdışı inanç, aşkın boyutu ile tanrıya bağlılığı ifade eder. Buna göre bilinç dışında bile olsa tanrıyla daima ilişkili olmamız, onu tasarlamamız, ona dair bir hedef bulundurmamız bilinç dışı bir tanrının varlığına işaret eder. Frankl'ın burada dikkat çektiği nokta tanrının kendisinin bilinç dışı olmadığı, ancak bireylerin bilinç dışında zaman zaman bastırılmış olarak var olabileceği ve tanrı-insan ilişkisinin bilinç dışı bir boyutta sürdürülebileceğidir (Frankl, 2021, s. 55-56).

Frankl insan ve tanrının farklı varlık boyutlarına dikkat çekmektedir. Bu boyutsal farklılık sebebiyle insan, tanrıyla konuşamaz ve hatta tanrı hakkında konuşamaz. Çünkü tanrı hakkında konuşmak O'nun varlığını nesne konumuna indirir. İnsan ancak tanrıya konuşabilir, yani ona duada bulunabilir. Tanrıdan cevap beklemek denizin dibinden yankı beklemek gibidir. Bulutun gökyüzünü hatırlatması fakat aynı zamanda gökyüzünü örtmesi gibi, tanrı da ona işaret eden sembollerin ardında gizlidir. Tanrının görünmesi gerektiği iddiasında bulunanlar sahnedeki bir aktörün alttan ve üstten vuran ışıklar nedeniyle salonu görememesini idrak etmelidirler. İnsan da günlük hayatındaki ışıklar altındadır ve tanrıyı göremez. Fakat tanrı tarafından oynadığı rol seyredilmektedir. Tanrısal olanı anlamaya çalışırken, insani boyutun tanrısal olanı kavrayacak nitelikte olmadığı, dolayısıyla tanrının bir mantık meselesi değil inanç meselesi olduğu ve ancak semboller yoluyla kavranabileceği unutulmamalıdır (Frankl, 2023, s. 168-175).

Semboller insanın gerçekliğe ulaşma biçimlerinden biridir. İnsan semboller ve anlam aracılığı ile dünyayı ve içindekileri kavramaktadır. Her din kendine özgü semboller ve ritüeller aracılığıyla insana bir anlam sunar. Farklı mezhepler aracılığı ile oluşan dini

çoğulculuk, bu anlam arayışının birer göstergesidir. Dinsel semboller ve onlardan üretilen anlamlar dilin çeşitliliği gibidir. Hiçbir dilin ve ona kıyasla herhangi bir dinin veya mezhebin birbirinden üstün olması gibi bir şey söz konusu değildir. Ancak Frankl'ın iddiası insanların gün geçtikçe tanrıyla arasında kendine özel bir dil kurduğu, mezheplerden ve dini gruplardan ayrılarak bireysel bir dini inşa ettiği yönündedir. Tanrı ile insan arasındaki ilişki çoğu zaman antropomorfiktir ve kişinin kendi içsel diyalogu olarak gerçekleşmektedir (Frankl, 2020, s. 173-181). “Tanrı en mahrem monologlarımızın mahremidir” şeklindeki ifadesinden sonra Frankl sorar: “Kendi kendimize yaptığımız bu konuşmalar sahiden monolog mu ya da aslında “bambaşka biriyle” yapılan bir diyalog mu?” İşte bu diyalog bireyleri dindarlığa yaklaştıran en önemli unsurlardan biridir (Frankl & Lapide, 2020, s. 72).

Bilinçdışı tanrının ikamesinden sonra Frankl, dindarlığı ve onun bilinçdışı formunu ele almaktadır. Ona göre dindarlık bilinçdışı olarak var olabilir ancak bilinçdışı bir fenomen değildir. Frankl, Jung'un savunduğu gibi dürtüsel bir dindarlık yaklaşımına karşı çıkmaktadır. Hakiki dindarlık varoluşsaldır ve dürtüsellüğün aksine bir karar neticesinde var olup dürtüler yoluyla yok olan bir bağlama sahiptir. Bilinçdışı dindarlık eğer tinsel bilinçdışında baskılanmamışsa, varoluşun merkezinde, bireylerin kendisi aracılığıyla var olduğu bir potansiyel taşımaktadır. Bu yönüyle tinsel-varoluşsal bir karaktere sahip olan bilinçdışı dindarlığın doğuştan var olması mümkün değildir (Frankl, 2021, s. 55-58).

Frankl dindarlığın önceden çizilmiş şemalar tarafından şekillendirildiğini kabul etmekle birlikte, Jung gibi onların arketipsel olduğunu değil, mezhepsel kalıplar olduğunu savunur. İnsanın karşılaştığı ilk dini imgeler doğuştan gelmez ancak insan, dini-kültürel bir çevre dolayısıyla onların içinde doğar. Vahiyler, kilise ritüelleri, ebeveyn duaları geçmişten aktarılan bu imgelere birer örnektir (Frankl, 2021, s. 60).

Bir terapi sürecinde dine dair figürlerin insan yaşamının ilk yıllarında bulunması, bu dini içeriğin arketipsel olarak var olduğunu değil, çocukluk yıllarında edinilmiş ve bastırılmış bir bilinç dışı dindarlığın mevcudiyetini gösterir. Varoluşsal analizin bu noktadaki hedefi bastırılmış bilinçdışı tinselliğin açığa çıkartılmasıdır. Frankl nevrozluğa yol açan nedenlerden birinin bireyde tespit edilen bir “eksiklik” olduğunu ifade ederek bu eksikliğin “aşkınlık” ile olan bağın patojen hale gelmesi olabileceğine dikkat çeker. Aşkın olanla ilişkinin nevrozlu bir grafik oluşturması, aşkınlığın kendisinin nevrozlu olduğunu

değil, diğer bastırılmış her şey kadar nevrotik bir hal alabileceğinin göstergesidir (Frankl, 2021, s. 62).

“Saplantı nevrozu olan ve onlarca yıl birçok kez uzun süreli psikanaliz tedavilerine olumlu yanıt verememiş bir hastanın örneğine bakalım: saplantı nevrozunun merkezinde yatan şey, herhangi bir davranışının ölmüş annesini veya ablasını ‘lanetleyebileceği’ fobisiydi. Bu nedenle hastamız örneğin devlet memurluğuna girmeyi kabul etmiyordu; böyle bir işe girdiğinde bir yemin etmesi gerekekti ve bu yeminden belki bir gün çok ufak, önemsiz bir sebeple dönerse, annesi veya ablası lanetlenecek diye düşünüyordu.”

Söz konusu hastaya dini inancı sorulduğunda mantıksal olarak inanmadığını söylemesine rağmen, saplantılarında yemin gibi dini motiflere takılması; bastırılmış dinin sosyal ölçekte batıl inançlara evrilmesi veya akıl aracılığıyla üstünün örtülmesi gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır. Frankl Freud’un “din, insanlığın evrensel saplantı nevrozu olmuştur” tezine, karşıt bir yaklaşımla “saplantı nevrozu, ruhsal olarak hasta dindarlıktır” görüşünü savunmaktadır (Frankl, 2021, s. 63).

Dinin nevrotiklikle ilişkisini inceleyen Frankl, dinin nevrozlu ve psikozlu hastalar için kesinlikle zararlı olduğu varsayımına karşı çıkmaktadır. Ona göre dinsel tepkiler nevrozu tetikleyebileceği gibi nevrozun üstesinden gelinmesine de yardımcı olabilmektedir. Öte yandan nevrozdan arınmış olmak dindarlığın garantisi olmayacağı gibi din de nevrozdan korunmanın zorunlu bir koşulu değildir. Dinin peşinen patolojik olarak etiketlenmesi doğru olmayıp bireylerde yarattığı etki, terapistin ideolojisinden bağımsız olarak doğru irdelenmelidir (Frankl, 2021, s. 153).

Frankl hekimin dinle ilişkisini de ele almıştır. Ona göre bir hekim mesleki olarak dine alaka beslememelidir ancak terapi süreçleri içerisinde karşılaştığı dinsel temalar ile ilgilenmek zorundadır. Frankl’a göre dindar bir hekim, kendi tanrısına ve danışanının bilinç dışı tanrısına inanmaktadır. Bu inançta olan bir doktor karşısında bulunan kişinin saklı dindarlık yaşadığını ön kabul olarak alarak, sakinlikle onun açık olmasını bekleyecektir. Otantik dindarlık varoluşsaldır yani kendiliğinden gerçekleşir ne dürtülerin ne de doktorun yönlendirmesiyle var olamaz. Herhangi bir kompleksin tedavisinde olduğu gibi bilinç dışı dindarlığın da “kendiliğinden” bilince çıkması iyileşmenin yolunu açmaktadır. İyileşmenin kapısını aralamak için gerçekleştirilen her yönerge ve niyetli yaklaşım terapi sürecini sekteye uğratır. Esas olan süreç içerisinde bilincin kendiliğinden

kazanılmasıdır (Frankl, 2021, s. 65). Ona göre diğer yandan inançsız bir hekim de dindar hastasının inancını değerlendirmek zorundadır.

Terapist ve din adamı arasındaki farkı da gözeten Frankl, tıbbi ruhsal yardım ile din adamlarının psikolojik destek yönündeki misyonlarını net bir şekilde ayırmaktadır. Hekimin görevi hiçbir zaman hastasına dini bakış açısı telkin etmek olamaz. Din bir hekim eliyle olumlu ya da olumsuz bir araç olarak kullanılmamalıdır. Bu dini bir tedavi metodu olarak indirgemeye sebep olur ki din bundan çok daha fazlasıdır. Din terapi süreçlerinde etkili olsa da onun temel işlevi psikoterapik yardım değildir. Din terapide bir güven unsuru olarak kullanılmamalıdır. “Din, insana psikoterapiden daha fazlasını verir ve ondan daha fazlasını talep eder. Birbirini tamamlayan, amaçları açısından birbirine yabancı olan bu alanların kirlenmesi, ilkesel olarak reddedilmelidir” (Frankl, 2021, s. 68). Hekimlik hizmetinin din adamlarının manevi desteği içerisinde kaybolmaması ve psikoterapinin dinin güdümüne girmemesi gerektiğini vurgulayan Frankl, bilimin teolojiden bağımsız hüviyetini savunur. Ona göre “Psikoterapi, teolojiye ne kadar az hizmetkârlık ederse verdiği hizmet o kadar çok olacaktır.” Bilim ancak özgür bir araştırma metoduyla inancın içerisinde çelişkisiz bir konum alabilir. Bilimi dinin “hizmetçisi” haline getirmek, teoloji içerisinde kullanılmaya elverişli bilimsel çalışmaların da önünü kapatır (Frankl, 2021, s. 69).

Psikoterapi ve din temel hedefleri ve faaliyet gösterdikleri boyutlar açısından birbirinden farklı kapsamlara sahiptir. Psikoterapinin öncelikli amacı ruhsal iyileşmeyi sağlamak ve bireyin yaşam kalitesini arttırmak iken dinin birincil misyonu ruhun kurtuluşa ermesi ve nihai anlamını bulmasıdır. Din aşkın olan boyutuyla psikoterapiden daha yüksek ve geniş bir alana sahiptir. Bu alana bilimsel araştırmalarla değil ancak inançla ulaşılabilir. İnsanın tanrıyı veya “üst anlam”ı kavramasının imkanına dikkat çeken Frankl, bir maymunun dünyayı ve acıyı anlamlandırması ne derece mümkünse, ona kıyasla insanın aşkın olanı anlaması ve anlamlandırmasının da sınırlı olduğunu ifade etmektedir. Bu farklılık psikoterapist ve din adamı arasında da barizdir. Psikoterapist bilimsel alan içerisinde ve ancak nesnel bir tutumla dine yaklaşabiliyorken din adamı için din başlı başına bir “durum”dur ve destek sürecinin öznesi konumundadır (Frankl, 2021, s. 70-73).

Frankl’ın Logoterapi uygulamaları incelendiğinde psikoterapi-din ayrımı daha spesifik olarak ortaya çıkar. Logoterapi için din fenomenlerden bir fenomendir ve nesne konumunda bir olgudur. Logoterapi inançlı hasta ile inançsız hasta arasında tarafsızdır ve

hastalara yaklaşırken bilim ile dinin metodolojik farklılıklarını ve sınırlarını gözetir. Ancak bunu yaparken dine kapıyı kapatmaz. Logoterapinin asıl amacı insana sorumluluğunu kazandırmaktır; bu sorumluluğun kendine mi, topluma mı veya tanrıya karşı mı üstlenilip üstlenilmeyeceğine hasta kendisi karar verir (Frankl, 2021, s. 165).

“Bana defalarca “Logoterapide tanrısal inayetin yeri nedir?” diye sorulmuştur. Cevabım ise şöyledir: Reçete yazan veya ameliyat yapan bir hekim olabildiğince dikkatli olmalı, gözü inayette olmamalıdır. Yaptığı şeye ne kadar çok dikkat kesilir ve inayeti de ne kadar az önemserse inayet için o denli iyi vasıta olur. Ne kadar insani olursa tanrısal gayenin o kadar çok aleti olur.” (Frankl, 2021, s. 163)

Psikoloji ve dinin kesişim noktalarına bakıldığında dinin terapötik etkisi pek çok çalışmada ortaya konmuştur. Dinin asli amacı olmamasına rağmen ruh sağlığını iyileştirici ve özellikle psikosomatik hastalıklardan koruyucu işlevi onun önemli niteliklerinden biridir (Ekşi vd, 2016). Böylelikle din, bireylere sağladığı güven, korunma ve bağlanma gibi pragmatik özellikleriyle terapötik alana dahil olur. “Her şeyin ötesinde din insana bir çaba, başka bir yerde bulamayacağı bir güvenlik hissi sağlar.” ifadesiyle Frankl, onun ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkilerini öne çıkarmaktadır (Frankl, 2021, s. 165). Dinin bu olumlu etkileri sadece “koruyucu” nitelikte değil aynı zamanda “iyileştirici” bir özellik de içerir. Frankl’ın bu bağlamdaki en önemli tanıklığı Nazi kamplarında geçirdiği süreç içerisinde gerçekleşmiştir. Kampta geçirdiği zamanları bir psikiyatrist gözünden ve bizzat örneklemin kendisi olarak derinlemesine deneyimleyen Frankl, kamp yaşamına dair psikolojik tabloyu patolojik açıdan yorumlamıştır (Frankl, 2023, s. 76). Bu kapsamda toplama kamplarındaki zihinsel süreçleri; kampa getirildikten hemen sonra başlayan ilk evre, kamp sürecine uyum evresi ve son olarak kamp dönüşü özgür yaşam olmak üzere üç evreye ayırmış ve her evrenin kendisine ait özelliklerini incelemiştir (Frankl, 2023, s.22).

Birinci evreyi karakterize eden en temel belirti “şok”tur. İstenmeyen ve tahmin edilmeyen şeylere maruz kalma sonucu ortaya çıkan şok, toplama kampına ayak basan hemen her tutsağın yaşadığı travmatik durumların ilkidir. Durumu kabullenememenin verdiği duyguyla hemen ardından “af yanılması” gelmektedir. Af yanılması idam edilmek üzere olan bir bireyin son dakikada dahi affedilebileceği iyimserliğini korumasıdır. Frankl en çaresiz durumlarında bile duygularını yönetebilmek için bu iyimserliğin ona yardımcı olduğundan, yaşadığı esaretin bir gün biteceği umudunu nasıl koruduğundan bahsetmektedir (Frankl, 2023, s.23-24). İçinde bulunduğu durumdan kurtulup

kurtulamayacağına dair “merak” duygusu, şartlara uyum sağlayıp sağlayamayacağına dair “şaşkınlık” hali ve Frankl’ın “çıplak varoluş” dediği eski hayat ile somut tüm bağlantıların koparıldığı ve çırılçıplak varlıklarından başka kaybedecek hiçbir şeyin kalmadığı hissi birinci evreye ait tipik zihinsel durumlardır (Frankl, 2023, s.29-31).

İkinci evre olan uyum döneminde ise başlangıçta olan birçok duygu durumunun ölümü olarak nitelendirilebilecek “görelî tepkisizlik” başrolde-dir. Bu durumda olan tutsak artık hiçbir şeye şaşır-mamakta, olup biteni donuk bir halde incelemekte ve adeta bir şok içinde bulunmaktadır. İkinci evrenin geçirilebilmesi için zihin savunma mekanizmaları geliştirir. Bunlardan birisi “umarsızlık” (apati) olarak ifade edilen duyguların körleşmesi durumudur. Umarsızlık yaşayan tutsak için gerçeklik algısı değişmiş; tek gerçek, tek odak noktası yaşamın korunması olmuş ve sadece hayatta kalabilmek üzerine yoğunlaşmıştır. Tutsağın bir direnç mekanizması olarak dış dünyaya karşı vermiş olduğu bu umarsızlık tepkisi iç dünyasında ise “regresyon” olarak kendini göstermektedir. Regresyon kişinin iç dünyasındaki gelişiminin gerilemesi, daha ilkel bir forma bürünmesidir. Yemek yemek, duş almak gibi en temel ihtiyaçlarını bile gideremeyen tutsaklar, yaşanan zihinsel gerilemeyle birlikte bu gereksinimlerini rüyalarında yaşıyorlar ve tam zıddı bir dünyaya geri uyanıyorlardı (Frankl, 2023, s.41-42).

Benzer tecrübelerle sahip olmayanların yaşanan ruhsal çöküntüyü ve irade bütünlüğünün parçalanışını tam anlamıyla idrak edemeyeceğini düşünen Frankl, tüm bu duygu durum bozukluklarına rağmen tutsakların “hayatta kalma çabası” olarak gösterdikleri birkaç olumlu tepkiden bahsetmektedir. Bunlardan ilki “dua”dır. Ölümün sınırında yaşayan bu insanlar, dua ve ibadet aracılığıyla, o güne dek tanrı ile olan ilişkilerinin en samimi halini sergiliyor; kampa yeni gelen tutsakları bu halleriyle büyülüyorlardı. Frankl’a göre kamplarda yaşanan tüm fiziksel ve zihinsel fakirleşmeye rağmen ruhsal yaşamın zenginleşmesi ve derinleşmesi olanağı mevcudiyetini koruyordu. Fiziken daha güçlü olmasına rağmen ruhsal açıdan zayıf kişiler daha erken çökerken entelektüel açıdan zengin olanlar zayıf bedenlerine rağmen daha büyük direnç gösteriyorlardı. Bu tutsaklar kendilerini çevreleyen tüm olumsuzluklardan iç dünyalarındaki özgürlüğe kaçarak korunuyorlardı (Frankl, 2023, s.47-48).

Kamp koşullarında yaşama tutunmanın bir diğer aracı ise “sevgi”dir. Frankl’ın söylemiyle insanın kurtuluşu sevgiyle ve sevgidedir. Tüm yoksulluklara sahip olan bir tutsak birine veya bir şeye duyduğu sevgiyle biran olsun mutluluğu hissedebiliyordu.

Tüm hislerin donuklaştığı bu evrede bu küçük his kırıntıları tutsaklara benliklerini koruma gücü sağlıyordu. Geçmiş yaşantıların “iç dünyalarını yoğunlaştırması”, ölüme karşı takınılan umarsızlığın sonucunda hayat için bir “anlam yaratma” umudu, hatta bir başka ruhsal korunma silahı olarak “mizah” birkaç saniyeliğine bile olsa yaşanan her şeyin ötesine geçme becerisini sağlıyordu (Frankl, 2023, s.50-56). Hayatta kalma çabası bir taraftan bu faktörlerle desteklenirken diğer yandan geri kalan birçok erdemin bu amaç uğruna feda edilmesini gerektiriyordu. Benlik saygısı, bireysellik, özgürlük gibi temel insani vasıflara olan saldırı kişiliği parçalıyor ve değerlere bağlı bir varoluşu mümkün kılmıyordu (Frankl, 2023, s.62).

Tutsakların ölüm ve yaşam arasında kaldığı zamanlarda -mesela kaçmayı düşündüklerinde veya kendileri hakkında olumsuz karar vermeleri gerektiğinde- ortaya bir “eylem seçeneği” çıkıyordu. Çoğu tutsak seçim hakkını kullanmayıp kendini kaderin eline bırakmayı tercih etse de Frankl, yaşadığı deneyimler ışığında toplama kamplarında bile insanın “tinsel özgürlüğünü” ve “zihinsel bağımsızlığını” koruyabileceğine inanır. Tinsel özgürlük kaçınılması mümkün olmayan acıdan bir anlam üretme çabasını içerirken, zihinsel bağımsızlık o anlam doğrultusunda sorumluluk alma yetisini destekler. Acıları anlamlandırma kabiliyetini “kişinin kendi çarmihini yüklenmesi” olarak ifade eden Frankl, ıstırapın her yerde karşımıza çıkabileceğini ve yüksek bir ahlaki ve manevi seviyeyi ancak onlarla yüzleşerek yakalayabileceğimizi savunur (Frankl, 2023, s.76-79). Frankl, ahlak ve maneviyat motivasyonunu zedeleyen faktör olarak “sınırı bilinmeyen geçici varoluş” kavramını ortaya atmaktadır. Şimdiki anın acısından kaçmak için geçmişe sığınmanın ve geleceği sürekli bir şekilde ertelemenin iç yaşantıda çürümeye yol açması; zamansal sınırsızlığın yani tutsak bir şekilde geçirilen hayatın ne zaman sonlanacağı ve zeminsel darlığın yani fiziki imkansızlıkların yarattığı huzursuzluk durumunun nihai sınırının bilinmemesi, varoluşun ertelenmesine ve böylece yaşamla bağın kopmasına temel oluşturur. Bu kopuş ise amaçsızlık olarak baş gösterip psikopatolojik durumlar doğurur. Psikoterapötik yöntemlerle hayata dair yeniden bir hedef belirleyebilme çabası varoluşun tekrardan inşası için önemlidir (Frankl, 2023, s.81-85).

Frankl’ın söz konusu eserinde üçüncü ve son evre olarak tanımladığı “serbest bırakıldıktan sonraki tutsak psikolojisi” üzerine de önemli tespitleri bulunmaktadır. Bu evredeki tutsağın içinde bulunduğu ilk zihinsel durumu “depersonalizasyon” olarak ifade eden Frankl, tutsakların sanki bir rüyada gibi hissettiklerini, rüyalarının onları kandırdığı

gibi bir aldatmaca içinde bulunduklarını, gerçek algılarının bozulduğunu ve gerçeğe inanamadıklarını ifade etmektedir. Frankl diğer bir zihinsel durumu ise “vurgun” metaforuyla ifade eder: tıpkı bir dalgıcın basınç altından aniden çıktığında hayatının tehlikeye girmesi gibi kamplarda ağır zihinsel baskı altında bulunan tutsakların da özgür bırakıldıklarında nasıl insanca yaşayabileceklerine dair travmaları oluşmuştur. Daha ilkel kişilikler ellerine geçen özgürlüğü sınırsızca ve saygısızca kullanarak kampta yaşadıklarından daha kolay kaçınabilse de gevşetilen ruhsal baskının ahlaki bozulmaya yol açmaması gerektiği düşüncesini yavaş yavaş kazanabileceklerdi (Frankl, 2023, s. 94-96).

Tutsaklar için özgür yaşamın getirdiği ve kişilikleri için tehdit unsuru olan iki faktör daha vardı. Bunlardan biri “içerleme” ve bir diğeri “hayal kırıklığı”dır. İçerleme “eve döndüğünde” karşılaşılan beklenmedik tepkiler aracılığı ile yaşanırken; hayal kırıklığı, uğruna direnilen şeylerin döndüğünde bulunamaması ile ilgilidir. Frankl’a göre kamp sonrası psikolojik destek için başa çıkılması en zor duygu durumlarından biri buydu fakat bunun bir uyarıcı olarak işlevsel hale getirilmesi gerekiyordu (Frankl, 2023, s.98-102).

Frankl üç yıl süren toplama kampı sürecinden sonra Viyana’ya dönüp kaleme aldığı “İnsanın Anlam Arayışı” adlı eserinin ilgili bölümünü şu cümlelerle tamamlamaktadır: “Eve döndükten sonra ise en güzel anlardan biri, tüm ıstırapların ardından tanrıdan başka korkacak hiçbir şeyin kalmadığını fark ettiğin andır.” Frankl’a göre “pek çok insan toplama kampında ve toplama kampı sayesinde tanrıya inanmayı yeniden öğrenmiştir.”

“Tutsakların dinle ilgileri, geliştiği andan itibaren ve gelişebildiği raddeye kadar olabilecek en samimi biçimde oluyordu. Dinsel inancın derinliği ve canlılığı, yeni gelenleri genellikle şaşırtıyor ve etkiliyordu. Bunların arasında en etkileyici olanlar barakanın bir köşesinde veya uzak bir iş alanından getirdiğimiz kamyonunda aç, yorgun ve donmuş haldeyken doğaçlanan dua ve ibadetlerdi” (Frankl, 2023, s. 47).

Frankl’a göre zayıf inançlı bireyler toplama kamplarında inançlarını kaybedip, inancın terapötik işlevinden yararlanamazken, hakiki inanca sahip kişilerin inançları bu süreçte güçlenmiştir (Frankl & Lapide, 2020, s. 107).

Günümüzde dinin terapötik işlevi kanıtlanmakla beraber hastaya nasıl ve kim tarafından aktarılacağı, uygulama alanında dinsel kaynaklardan nasıl faydalanılacağına dair yürütülen tartışmalar da ayrıca bir araştırma konusudur (Canşlı, 2021). Bu bağlamda, Frankl’ın literatüründe terapist ve din adamı arasındaki mesleki mesafenin belirsizleşmesinin nedenlerinden biri olarak gösterilen “tıbbi ruhsal bakım” kavramı

önemli bir yer tutmaktadır. Psikolojinin henüz bir disiplin olarak teşekkül etmediği çağlarda insanlar ruhsal sıkıntılarını din adamlarıyla çözmeye çalışmaktaydı. Ancak giderek artan bir eğilimle insanlar, dinsel ve varoluşsal sorunlarını artık din adamlarından ziyade hekimlere taşımaktadırlar. Hekimlerin ise mesleki tanımları gereği bu sorunlarla karşı karşıya gelmekten kaçınmaları mümkün değildir. Boğulan birine, yüzme öğretmeni olunmaması sebebiyle yardım etmemek nasıl akıllıca değilse varoluşsal ve manevi sorunlarını hekime taşıyan hastayı da cevapsız bırakmak makul değildir. Tıbbi yardımın bu anlamdaki rolü tamamlayıcı bir destek olarak görülmeli ve uygulama olanaklarına açık olunmalıdır. Terapistin danışanıya aynı inanç zemininde buluşup ona -kasıt bulunmaksızın- katkıda bulunması bilimsel olarak değil insani bir tavır olarak nitelendirilmeli ve terapistler bu yolla din adamlarının görev tanımlarının içerisine dahil olmamaya özen göstermelidir (Frankl, 2022, s. 267-284). Diğer yandan danışanın inanç noktasındaki sağlam zemini ona terapötik katkıda bulunuyorsa, terapistin bu kaynağı kullanması konusunda hastasını yönlendirmesinde ve “tıbbi vaizlik” yapmasında bir sakınca yoktur (Frankl, 2021, s. 161). “Özellikle belli şartlar altında, sıradan insanın anlayışına yakınlaşmak için, bazı durumlarda uygun dini kıssalar kullanmaktan çekinilmeden, olabildiğince ayrıntılı açıklanabilen günlük konuşmalarla, insan olmanın temel özelliği olarak sorumluluğun gösterilmesi gerekli olur.” (Frankl, 2020, s. 40) ifadesiyle Frankl, din ve psikoterapi arasındaki ilişkinin nasıl olması gerektiği konusundaki görüşlerini ortaya koymuştur.

Hayatın zorlukları ve travmatik deneyimler karşısında insanın anlam arayışı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ruhsal dayanıklılığın temelini oluşturmaktadır. Frankl’ın logoterapi yaklaşımı, insanın en umutsuz anlarda bile yaşamına bir anlam katabileceğini ve bu anlamın, psikolojik iyileşme sürecinde güçlü bir kaynak olabileceğini göstermektedir. Dini ve manevi değerler ise, bireyin içsel dünyasında umut ve direnç oluştururken, toplumsal dayanışmayı da desteklemektedir. Nihayetinde insanın anlam arayışı ve manevi kaynaklara yönelimi hem bireysel iyileşmede hem de toplumsal bütünleşmede vazgeçilmez bir rol oynamaktadır.

Bahadır (2002) “İnsanın Anlam Arayışı ve Din” adlı eserinde Frankl’ın logoterapi uygulaması üzerinden din ve anlam ilişkisini incelemiş ve bu iki unsur arasındaki etkileşimi açık hale getirmiştir. Yine Bahadır’a (2000) ait olan “Hayatın Sorgulayıcılığı Karşısında İnsan ve Üretkenlik” adlı çalışmada da Frankl’ın düşüncelerini açıklayıcı ve

destekleyici nitelikte bir yaklaşım sergilemektedir. Bahadır (2000), Frankl'a ait olan hayatın sorgulayıcılığı, seçim ve sorumluluk, anlam arayışı ve üretkenlik, hayatın anlamı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ve modern toplum eleştirisi gibi bazı temel görüşlerini öne çıkarırken bazı noktalarda Frankl'dan farklı noktaları vurgulamaktadır. Örneğin Frankl, bireysel anlam arayışına odaklanırken Bahadır; (2000) anlam arayışının bireyselliğini kabul etmekle beraber toplumsal faktörlerin bu arayışı nasıl zorlaştırdığına dikkat çekmektedir. Bir diğer yandan Bahadır (2000), Frankl'ın anlam arayışının üç temel unsuru olan üretkenlik, sevgi ve acıa dikkat çekerek; üretkenliğin kalitesinde dini ve ahlaki değerlerin etkisine işaret etmektedir. Dindar insanlarda ölüm korkusunun daha hafif olduğunu savunan Frankl'a katılmakla beraber, Bahadır (2000) bazı durumlarda dinin ölüm korkusunu arttırabileceğine değinmektedir. Sonuç olarak Bahadır (2000), Frankl'ın temel fikirlerini açıklayıcı ve destekleyici nitelikte iken, modern toplumun sosyolojik yapısı, dini ve ahlaki değerlerin rolü gibi konularda daha detaylı analizler sunarak Frankl'ın görüşlerini zenginleştirmekte ve farklı bir perspektifle yorumlamaktadır.

Frankl ve kurucusu olduğu logoterapi çeşitli faktörler nedeniyle eleştirilere maruz kalmaktadır. Bunlardan biri logoterapinin bilimsel temellerinin zayıf olduğu yönündeki eleştirilerdir. Bazı araştırmacılar, logoterapinin ampirik olarak yeterince test edilmediğini ve yönteminin nesnel ölçütlere dayandırılmadığını belirtmiştir. Özellikle anlam arayışının kişisel ve öznel bir deneyim olması, logoterapinin ölçülebilirliğini ve tekrarlanabilirliğini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, bazı psikoloji çevrelerinde “felsefi bir yaklaşım” olarak görülmekte, klinik psikoloji alanında ise sınırlı kabul görmektedir (Yeşilçayır, 2022). Frankl'ın bireysellik vurgusu da eleştirmenler tarafından toplumsal ve yapısal sorunları göz ardı etmekle ve bireyi yalnızca kendi çabasıyla anlam bulmaya zorlamakla eleştirilmiştir.

Sonuç olarak logoterapi ve Frankl'ın yaklaşımı, insanın anlam arayışına yaptığı vurgu ile psikoloji tarihinde önemli bir yer tutmuş olmakla beraber, bilimsel geçerliliği, etik temelleri ve bireysel sorumluluk vurgusu açısından eleştirilerle karşılaşmaktadır.

### **3.2.3. Rollo May ve Din**

Rollo May, varoluşçu psikolojinin Amerika'daki kurucularından biri olarak klinik gözlemlerini, felsefi temas noktaları ve dini boyutlarıyla ele alan psikoterapistlerden biridir. Onun erken dönem dini yaşantısı izlendiğinde dindar bir babanın etkisiyle,

Protestan mezhebine bağılı olarak yetiştirildiğı görölür. Ancak Protestan Evangelist çevre, henüz çocukluk yıllarındayken May'in tepkisini çekmiş, karşı karşıya kaldığı dogmatik tutum, ona karşıt bir tavır kazandırmıştır. Üniversite yıllarında dinle olan diyalogunu devam ettiren May; mitoloji, felsefe ve sanat gibi birbiri ile diyalektik kuran disiplinlerle ilgilenmiştir. Öğretmenlik yaptığı ilk yıllarda edebiyat ve resim gibi sanatsal uğraşları, sanat ve din arasındaki ilişkiye yönelmesine neden olmuş ve bu farkındalığını yaşamı boyunca korumuştur. 1933 yılından itibaren ise aktif olarak psikoloji ve teoloji üzerine yoğunlaşmıştır. Yüksek lisans eğitimi için başvurduğu Union Theology Üniversitesinde ünlü teolog Paul Tillich ile tanışmış ve kendisinden teoloji dersleri almıştır. Tillich felsefe, sanat, Marksizm gibi alanlarda da May'i etkilemiş, varoluşçuluğa olan ilgisinin zeminini oluşturmıştır. May 1936 yılında Genç Hristiyan Erkekler Birliği'nde (YMCA) dini danışman olarak görev yapmış, 1938'de ise Congregationel Kilisesinde pastör olarak sorumluluk almıştır. Kilise çevrelerinde oluşan psikoloji-felsefe rahatsızlığı sebebiyle 1942'de oradan ayrılmıştır (Özer, 2019, s. 21-28). May Hristiyan geleneğini temsil eden varoluşçu düşünürlerden biri olarak alandaki etkisini sürdürmeye devam etmektedir.

May'in eserleri incelendiğinde onun dini teorileri, bu teorilerin klinik çalışmalar ile etkileşimlerinin nasıl gerçekleştiğı gözlemlenebilmektedir. İlk eseri olan "The Art of Counseling: How to Gain and Give Mental Health" (Danışmanlık Sanatı: Ruh Sağlığı Nasıl Kazanılır ve Nasıl Kaybedilir?) adlı metninde din ve ruh sağlığı ilişkisi ve nevrotik dindarlık; "The Springs of Creative Living: A Study of human nature and God" (Yaratıcı Yaşamın Kaynakları: Tanrı ve insan doğası üzerine bir çalışma) metninde ise sağlıklı din ile tanrı ve insan doğasına dair ilişkileri tartışmıştır. Onun dini düşünceleri kitaplarının dışında yürüttüğü editörlükler, verdiği seminerler ve yayınlanan makaleleri aracılığı ile de -güzelliğın tanrı ile ilişkisi, sembolizm, dini kaynaklardan hareketle yaratıcılık ve din eğitiminin psikolojik açıdan önemi gibi- pek çok konuya değinen geniş çerçeveli bir izaha sahiptir (Özer, 2019, s. 29-34).

May'in teolojik yaklaşımı onun tanrı tasavvuru üzerinden okunabilmektedir. Ona göre tanrı bütünüyle aşkın ve harici bir figür olmayıp bizzat varlığın kendisiyle özdeşdir. "Tanrı bir varlık değil, varlığın kendisidir" ifadesiyle ontolojik yaklaşımını özetleyen May, tanrının klasik anlamda bir yargıç ve sürekli emir veren buyurgan bir konumda olmadığı aksine vicdan aracılığı ile bireylerin iç dünyasında varlık bulan bir hakikat olduğunu ifade etmektedir. İnsan vicdanı vasıtasıyla tanrı ile olan bağıı canlı tutar. "Ruhunuza, o En

Yüce'nin gizil yerine ulaşın" ifadesiyle May, tanrıya karşı olan bu yönelimin iç dünya ile ilgili olan niteliğini öne çıkarmaktadır (May, 1997, s. 205-216).

May'ın ruh sağlığı ile ilişkilendirdiği en önemli unsurlardan biri bireylerin sahip olduğu tanrı tasavvurlarıdır. Bu tasavvurların da dahil olduğu bir kümede inşa edilen psikolojik gelişim, tanrı inancının olası etkilerinin göstergesi haline dönüşmektedir. Bu bağlamda teolojinin karşılaştığı ilk odaklardan biri olan "tanrının varlığı kanıtlanabilir mi?" sorusu May tarafından psikolojik çehresiyle tartışılmıştır. Ona göre tanrının varlığını bilimsel yöntemlerle kanıtlamaya çalışmak tanrıyı nesnelleştirmenin yolunu açmaktadır. Diğer yandan insanın tanrıya benzemek gibi bir motivasyonla ilerleyişini gerçekleştirmesi, tanrı üzerine konuşmayı gerekli kılmakta; psikolojik bir ihtiyaç olarak zorunluluğunu dayatmaktadır (May, 1997, s. 204).

May Tanrı inancının arketipsel olduğunu ifade eden Jung'a yer yer katılmakla birlikte tanrının bilinçdışı gibi sınırları muğlak olan bir yapı ile açıklanmaya çalışılmasını doğru bulmamakta; bunun tanrının aşkın yönü açısından yetersiz kalacağını vurgulamaktadır. Ona göre tanrı, aşkın yönüyle ön plana çıkarılmalı ancak bunun yanında düşünsel zeminden tamamen kopararak ahlaki bir sopa veya kişisel gelişim figürüne de indirgenmemelidir (May, 1997, s. 183-185). İnsan tanrıya olan yakınlığını kaybetmeksizin inancını muhasebe etmeli ve geliştirmelidir. Kutsal kitaplardaki "tanrı sözleri" bu anlamda tüketilemeyecek bir anlam hazinesi olarak insana sunulan bir imkândır (Özer, 2019, s. 62).

May'e göre tanrı tasavvurları bireylerin ulaşmak istedikleri zirvenin sembolik birer formudur ve kişisel gelişime dinamizm katan önemli unsurlardan biridir. Bu etkileşim gücünün doğru normlar tarafından beslenmesi için bireylerin tanrı algılarının sağlıklı bir biçimde inşa olunması gerekir. Tanrı tasavvurları bireylerin iç dünyasında şekillenen bir öznelliğe de sahip olan varoluşsal imgelerdir. Bu imgeler farkındalık yoluyla birer inanç meselesine dönüşürler. Birçok çevresel faktör nedeniyle otantik bir biçimde kendi tanrı tasavvuruna tâbi olmak mümkün gözükme de bireyler yaşadıkları bu kısa anlar ve tecrübeler yoluyla kendi zihinlerindeki tanrısına "tutunurlar." Bu içsel farkındalık mitolojik derinliği de kapsayan sembolik bir açılıma sahiptir. May'e göre "bu çatışma en iyi şekilde ilk insan miti, yani Âdem ve Havva ile ifade edilir" ve bu mit insanın varlığıyla yüzleştiği ontolojik bir kırılmayı beraberinde getirir. May insanın ancak tanrıyla giriştiği

bir “mücadele”den sonra özgün kimliğini eline alabileceğini ifade etmektedir (May, 2019, s. 246).

Tanrı tasavvurunun içerdiği bu özgün kimlik her insanın farklı tanrı algılarına sahip olmasına yol açmaktadır. Bu çeşitlilik ruh sağlığına etkileri açısından incelendiğinde sağlıklı tasavvurlar ve sağlıklı tasavvurlar olarak ayrılmalıdır. May sağlıklı tasavvurların bireyin gelişimine katkıda bulunurken sağlıklı tasavvurların gelişimin önünde bir engel olduğunu ifade etmektedir. Kişinin sahip olduğu tanrı tasavvuru onun tanrı ile ilişkilerini düzenlemekte, ruh sağlığını etkilemekte, kişilik gelişimine katkıda bulunmakta ve ayrıca dindarlık düzeyini belirlemektedir. Sağlıklı tasavvurlar insanın iç görüşlerini berraklaştırır, derinleştirir ve olumlu yönde bir ilerleme sağlar; diğer yandan tanrının sadece sevgi nesnesi olarak görülmesi, her zaman iyilerin yanında bulunacağına inanılması, her talebe cevap vereceği yanılgısı veya otoriter bir figür olarak algılanması gibi sağlıklı tanrı tasavvurları otantik bir gelişimin önündeki asli engeller olarak ortaya çıkabilmektedir (Çetin, 2019, s. 179-181).

Tinsel bir etkileşimin yanı sıra mitler ve ritüeller bu bağlamda tanrı ile iletişimin önemli kaynaklarıdır. Miti olmayan bir insanın, evi olmayan bir insan gibi olacağını ifade eden May, fiziksel bir yoksulluktan ziyade bir bağ yoksunluğuna işaret etmektedir. İster dinsel isterse ahlaki içeriğe sahip olsunlar; mitler bireyleri depresyon ve intihar gibi ruhsal rahatsızlardan koruyacak ve kurtaracak önemli anlam setlerine sahiptir. May bu gibi ruhsal savrulmalardan kurtulmanın bir çıkışı olarak “Kişisel saadet, sevgi ve inandığımız tanrıya uzanan kestirme bir yol herkesin ilgisini çekecektir” (May, 2019, s. 25). Tarikatlara olan ilginin bu arayışın bir neticesi olarak ortaya çıktığına dikkat çeken May, özgün mitlere sahip olmayan toplumsal sınıfların bu boşluğu sahte mitler ile doldurduklarını hatırlatmaktadır. “Hakkıyla tanımlanan bilimle hakkıyla anlaşılan mit arasında bir çatışma yoktur” (May, 2019, s. 28). Dolayısıyla mitler bilimsel karşıtlığa yön verecek bir zıtlık üretmenin araçları olarak değil kendileri vasıtasıyla psikolojik sağlamlılık için bir çaba yaratmanın kaynağı olarak görülmelidirler. Âdem ile Havva mitine gönderme yapan May, onların gerçekten yaşayıp yaşamadıkları değil, insanlar için bir doğum ve gelişim sürecinin başlangıç noktası olmaları yönüyle önemlidirler. Mitler terapi süreçlerinde de sıkça ortaya çıkmakta ve inananlarını etkilemektedirler. “Bunun üzerine terapisinde kendini ilişkilendirdiği şeytan mitine odaklandık. Şeytanın Lucifer biçiminde cennetten kovulduğunun ve varlığını isyan ettiği şeye borçlu olduğunun altını

çizdi. Dolayısıyla, kendisinin de bir isyankâr olma miti sayesinde var olduğunu ifade ediyordu” (May, 2019, s. 35).

May bu vakada hastanın kendini ifade ettiği şeytan mitini aracı kılarak terapi sürecinin olumlu sonuçlanmasını sağlamıştır. Ona göre bir psikoterapi süreci başarıyı hedefliyorsa hastanın burada olduğu gibi “kendi cehennemlerinin içinden” geçmesine imkân tanınmalıdır. Jung’tan aktardığı “Bilincin en derinleri yalnızca mit ve ayinlerle keşfedilebilir” ifadesiyle May, bir yandan kutsal olanla temasın rasyonel kavrayıştan çok mitik imgeler aracılığıyla mümkün olabileceğini savunurken diğer yandan mitlerin terapi süreçlerindeki işlevselliğine dikkat çekmektedir (May, 2019, s. 23-42).

May, tanrıyı sadece güvenli ve kusursuz görmenin anlamlı olmadığı, aksine insanın tanrıyla olan mücadelesi sayesinde bugünkü yetkinliğine kavuştuğunu savunmaktadır. İsyan ve otorite bağlamında din ve toplumsal düzeni ele alan May, İsa ve Sokrates gibi tarihi şahsiyetler üzerinden ister gelenek olsun ister bir otorite olsun, isterse tanrı gibi kutsal bir kabul olsun; ilerleme için onlarla girilen diyalektiğin önemine dikkat çekmektedir. Prometheus’un tanrılardan ateş çalıp insanlara getirdiği için Zeus tarafından cezalandırılması, Âdem ve Havva’nın Cennet Bahçesi’nde yılanın kışkırtmasıyla yasak olanı yaptığı için tanrı tarafından cennetten çıkarılması ve Eski Ahit’te İbrahim’in Sodom ve Gomoro’yu yok etmemesi için tanrıyla tartışması, tanrısal olanla kurulan mitsel iletişime birer örnektir. May’e göre insan bu “isyan” sayesinde kendi bilincine ve farkındalığına ulaşmıştır. “Tanrının insan hayatındaki yerini basitçe reddetmek, hayatlarımızı özellikle de ideallerimizi ve vizyonumuzu yoksullaştırır.” Ancak mühim olan tanrıyı saf kutsal varlık olarak nitelemek yerine “dinlerin O’nu hep gördüğü gibi - Varlık Sebebi (hayatın verilen yönü) ile insanın ruhani içgörü yetisinin (bireyin özerk yönünün) kesiştiği, kavuştuğu varlık olarak” görmek gereklidir (May, 2019, s. 244-248). “Çok kişi için başkaldırıyla dini birbirine bağlamak kabullenilmesi zor bir gerçektir.” Ancak kişinin kendisini özgünce yaratabilmesi için öncelikle tanrı ile olan “cenk”ini yaşaması gerekir. Toplumda yer bulmuş hemen her filozof, dini lider veya büyük sanatçılar hayatlarının bir bölümünde tanrı ile bir hesaplaşmaya girişmiş kimselerdir. Buradaki hesaplaşma “tanrının tükenmiş ve yetersiz biçimlenişine” karşıdır. Tillich’ten atıfla “tanrıya tanrının ötesindeki tanrı için başkaldırı” dinsel çerçevede yaratıcı etkinlik gösterebilmenin yoludur (May, 2022, s. 66).

Başkaldırı, isyan, cenk veya mücadele; her üçü de kendi içinde bir ikilem barındırmaktadır. İyiyle kötü, yaratıcı ile yıkıcı, güç ve zayıflık gibi pek çok zıtlık birbirinden beslenerek var olurlar. May bu ikilemlere odaklanan insani enerjiyi “daimonik” olarak isimlendirmektedir. Ona göre daimonik varoluşun temel gücü olup öfke, cinsel dürtü, güç arayışı ve yaratıcılık gibi itkilerin karşılığıdır. Bir diğer deyişle daimonik bireylerin sahip olduğu ham, güçlü ve çift yönlü potansiyeli ifade eder. Bu özellikleriyle o dini ve manevi deneyimin de bir parçası olma özelliğine sahiptir. Tarih boyunca dinler ortaya koydukları “melek-şeytan” gibi semboller ve ritüeller aracılığı ile birey ve toplumun daimonik güçleriyle sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Modern toplumun daimonik olanı değiştirme, bastırma ve yadsıma yönelimi manevi boşluğa yol açmakta, kutsalla olan bağı zayıflatmaktadır. May’ın Rilke’den atıfla “şeytanlarımızı kovduğumuzda meleklerimizi de kaybederiz” ifadesi bastırılmış enerjinin hayatı nasıl sıkıştıracığının göstergesidir. Dini veya manevi bir yaşam arayışı, çoğu zaman insanın baskıladığı bu itkileri üzerinden hayatı anlamlandırma çabası olarak ortaya çıkar (May, 2021, s. 154-172). Daimonik olanla cesurca yüzleşmek ve onu sağlıklı bir yolla bütünleştirmek, otantik bir varoluşun ve zengin bir manevi yaşamın kapısını aralar.

Tanrı tasavvurları, tanrıyla kurulan iletişim araçları ve bu iletişimin sonucunda bireylerin kazanmış olduğu kimlik din ile irtibatı açısından kişiye bir konum kazandırmaktadır. Bütün bu süreç boyunca insanlar bir dine olan mesafesini iradi olarak tercih etmektedir. Din çok yönlü yapısıyla, bireyler üzerinde etkisi en geniş kaynaklar arasındadır. Freud her ne kadar dini nevroz olarak nitelese de May, tüm dinlerin nevrotik olduğunu kabul etmemektedir. Ancak ona göre din, karşıt görüşte olanların savunduğu gibi her zaman insanı akıl sağlığına da yöneltmez. Bazı dinler bu terapötik etkiye sahipken bazıları değildir. May konuyu ele alışı gösteren bir soruyu şöyle ifade etmektedir:

“Herhangi bir kimsenin dini, onun iradesini kırarak gelişim anlamında çocukluk çağını geçmesine engel olurken onu özgürlük ve kişisel sorumluluğa dair endişeden korumakta mıdır? Yoksa kendi onuru ve değerini doğrulayan bir anlam temeli teşkil ederek kendi sınırlarıyla endişesini kabullenme cesareti vermenin yanı sıra güçlerini, sorumluluklarını ve diğer insanları sevmeye kapasitesini geliştirmesine olanak mı sağlamaktadır?” (May, 1997, s. 189-190).

Bu ana soru etrafında May’ın değindiği ilk konu din ve bağımlılık ilişkisidir. Örnek verdiği bir anne kız ilişkisinde “tanrının iradesinin annesi aracılığı ile kızına iletilecek”

inancı yaşamı boyunca kızın üzerinde bir baskı unsuru olarak yer almış ve kız kendi gerçekliğini yaşayamamıştır. Bu örneğin toplumsal düzeydeki örneği ise tarikat tarzı oluşumlarda gözlenmektedir. Tutucu tarikatlarda gözlemlenen “tanrının sözcüsü” veya “işbirlikçisi” olarak tanımlanan insanlar, bireysel gelişimi sekteye uğratan önemli figürlerdir. May bunu “Başka birinin gücüne yem olma sorunu” olarak adlandırır (May, 1997, s. 190).

May, hem çok dindar hem de dinle hiç ilgisi olmayan hastalarından edindiği izlenimlerini paylaşırken birkaç hususu öne çıkarmaktadır. May’e göre dindar insanların kendi hayatları ile ilgili inisiyatifleri kendilerine ortalamanın üzerinde bir “haz” yaratmaktadır. Öte yandan yine aynı insanların May’in “bakım görmeye dair ulvi hak” olarak isimlendirdiği şekliyle “bir gözetim” talebi göze çarpmaktadır. İlk tavır, yani kendi hayatlarına dair inisiyatif alma hazları olgun bir dinin önemli katkılarından biridir ve terapi süreçlerinde de enerji sağlar. Ancak ikinci tavır, yani “bakım görmeye dair ulvi hak” olgunluğun önünde büyük bir engeldir. May’e göre bu ikinci tavır, bu kişilerin birçok şeyden vazgeçmek zorunda kalmaları ile ilgilidir. “Kendi güçlerinden vazgeçip ahlaki karar verme haklarını ebeveynine devretmişlerdir ve nasıl ki bir kölenin efendisine bağımlı olma hakkı varsa, yazılı olmayan bu anlaşmaya göre bu kişilerin de tamamen ebeveyninin gücüne ve kararlarına tabi olma hakları vardır.” Bazen ebeveynin yerini terapist veya tanrı da alabilir. Burada önemli olan karar alma sorumluluğunu bir başkasına devretme güdüsüdür (May, 1997, s. 193).

Dindar insanlarda gözlemlenen bir diğer motivasyon “iyi olma” gayretidir ve bu motivasyon “itaat ahlakı” ile beslenir. “Benliğini başkasına tabi kılarak iyiliğe erişme” modern gelişmeler eliyle de desteklenmektedir. İşverenine ne kadar itaat ederse mali güvencesini o kadar sağlayan ve bu yolla mutluluğa erişeceğini sanan modern insan bu mekanizmanın birer parçasıdır. Dindar insanların bu anlamda para gibi mali değeri olan şeyler hakkında konuşması da “haysiyetsiz” bulunur. Örneğin din görevlisi insanlar para ihtiyacına diğer ihtiyaçlar gibi yaklaşamaz, maaşlarının iyileştirilmesi için grev haklarını kullanamazlar. Bunun nedenlerinden biri tanrının “iyi olanları” gözeteceği inancıdır. Dindar bireyler “iyi oldukları” sürece “bakım” taleplerinin yerine getirileceğine inanırlar. Bakım talepleri yerine getirilmediğinde ise içlerinde bir öfke taşırlar: “İtaatkâr olduğum müddetçe bana bakılacağına dair söz verilmişti. İtaat ettiğim halde neden hala bakılmıyorum?” Bu inancın diğer bir negatif etkisi kendinden güçlü birinden yardım talep

eden bireylerin, aynı zamanda kendinden daha zayıf kişilere yardım etmesi gerektiği sorumluluğuyla onlara güç uygulamasıdır. Kendinden güçlüye itaat ve kendinden zayıfa hükmetme bu inancın olumsuz yansımalarıdır (May, 1997, s. 196).

Din ve bağımlılık ekseninde May'ın ele aldığı bir diğer mesele bireylerin kendi değerlerini başkaları üzerinden tanımlamalarıdır. Kendisinden daha üstün gördüğü biri aracılığı ile hayattaki konumunu tayin etmek sadece dindar bireylere mahsus olmasa da din bu konuda daha derin inançlara sahiptir. Örneğin “temsili acı” ve “kefare” gibi öğretilere inanan Hristiyan dindarlar, bu inançlardan beslenerek kendi kimliklerini hiyerarşik olarak kendilerinden üstün gördükleri biriyle rahatça özdeşleştirirler. Öyle ki “sanki herkes vekaleten başkası adına yaşamaktadır.” Bu tercih, bireylerin olgunlaşmasını ve kendiliğini yaratma konusunda bir aydınlanma yaşamasını engellemektedir (May, 1997, s. 197).

Dinin nevrotik kullanımına verilen bütün bu örnekler “otorite” problemi altında toplanabilir. Otorite sorunu, varoluşçu çizgide kişinin sorumluluğunu devretmesi problemi ile ele alınmaktadır. Bireylerin kendi sorunları ile yüzleşmekten kaçınmaları ile bir otoriteye teslim olma eğilimleri paraleldir. Bir otorite problemi yaşayan herkes kendisine “neden kendini bir otoritenin kollarına bıraktığını, aslında bu yolla hangi probleminden kaçtığını” sorgulamalıdır. Nihayetinde May, din ve bağımlılık özelinde kişinin özerkliği ile ilgili problemi şu cümlelerle bitirmektedir:

“Bu tartışmanın sonucunda ulaşılan netice dinin, kişiyi kendi onuru ve değeri bağlamında güçlendirdiği, hayattaki değerlerini olumlaması için ona güven duygusu verdiği ve kendi etik farkındalığını, özgürlüğünü ve kişisel sorumluluğunu kullanıp geliştirmesine yardımcı olduğu müddetçe yapıcı bir kavram olduğudur. Böylelikle dinsel inanç yahut dua gibi uygulamalar kendi başlarına “iyi” ya da “kötü” olarak nitelendirilemez. Burada asıl irdelenmesi gereken soru bu inanç yahut uygulamaların kişiyi kendi özgürlüğünden ve ‘birey’ olmaktan ne kadar uzaklaştırdığı ya da kendi etik gücünü kullanması yönünde ne denli güçlendirdiğidir” (May, 1997, s. 200).

May psikolojik görünen vakaların din ile örtülü bağlantısını ve dini görünen karmaşaların psikolojik arka planını “psycho-religious masquerades” (psiko-dinsel maskeler) kavramıyla açıklamaktadır. Yakın zamanda öleceğine inanan ve kendisinden ölüm krizi ile yüzleşmesi ve onu ölüme hazırlaması için beraber dua etmesini isteyen bir hastasının, bu talebinin ardında dinden tamamen bağımsız (önceki terapistine âşık olmanın

tetiklediği bir kaygı durumu) bir nedenin çıkması bu örtük olaylara bir örnektir. “Böylece dini sorunlar psikolojik olanlarla el ele” gitmektedir (May, 1940, s. 26-28).

May’e göre ateizm de bu psiko-dinsel maskelere bir örnektir. Ateist hastaları ile çalışmalarından çıkarımla May, ateizmin salt dini bir kabul olmadığı, ardında psikolojik sebepler yattığını savunur. Sürekli sarhoş olarak kendini ve kaderini onaylamaktan kaçan üniversite öğrencisi bir gencin yaşamdaki her şeyi anlamsız bulması ve bu sebeple ateist olarak kendini tanımlaması May tarafından analiz edilmiş ve şu sonuca varmıştır: “Ateizm, tanrıya belirli bir biçimde inanmanın reddi değildir; hayatta anlamın reddidir.” May bu gibi vakalarda problemin dini olarak değil psikolojik olarak görülmesinden yanadır. “Ateizm nevrotik yaşam tarzının bir belirtisidir” ve nevrotiklerle ateistlerin ortak noktaları hayatı anlamsız bulmalarıdır. May’e göre “gerçek ateizm yaşamın kaynaklarının kurumasıdır” ancak o çoğunlukla bir inanç meselesi gibi kendini gösterir (May, 1940, s. 29-32).

Din özü itibarıyla bireyleri destekler ve kendi anlamlarını üretme noktasında onlara motivasyon sağlar. Ancak hiç şüphesiz bütün dinler böyle değildir. Din olarak kabul gören pek çok inanç bireyin otantikliğini engeller ve ilerleyişini zayıflatır. Modern karşıtlığın büyük kısmı dinin bu sağlıklı formuna yöneliktir. Bu nedenle izlenmesi gereken yol “sağlıksız inanç ve tutumları sağlam dinden ayırt etmek, böylece birincisi ayıklanıp ikincisi geliştirilerek insanlara ihtiyaç duydukları anlamı” sağlamaktır (May, 1940, s. 134).

Özerk kararlarını vermekten kaçınan insanlar çoğunlukla zayıflıklarını inançları ile maskelerler. Onlar için tercih ettikleri inanç sisteminin sahip oldukları zayıflıkları desteklemesi önemlidir. Bu bireyler sorularına hemen cevap verecek, karar verme yükümlülüklerini alacak, bir çocuğun babasına yaslanması gibi kendisine yaslanılacak bir tanrıyı kendi sorumluluklarından kaçmanın bir yolu olarak görme eğilimindedirler. “Tanrı, kişinin kendi zayıflığına dayanmak için bir dayanak, bir destek olarak çok kolay kullanılabilir.” Ancak tanrı bireyleri özgür yaratarak kendi sorumluluklarını üstlenmelerini dilemiş, bireylerin sorumluluğunu kendi üzerine almayı reddetmiştir. Tanrıyla bu bağlamda iletişim kurmak isteyenler dualarına cevap alamadıklarında hayal kırıklığına uğramaktadırlar. “Eğer tanrı, sorumluluğu ‘iyilik’ adına üstlenseydi, kişiliğin anlamını çalmış olurdu.” Modern kişilik anlayışının temelinde özerklik vardır. Özerkliğe ulaşana kadar hiçbir kişilik sağlıklı sayılamaz. “Ne yazık ki din, özerk olmaya cesareti

olmayan kişiler tarafından kolayca bir değnek olarak kullanılabilir.” Oysa sağlıklı din hazır cevaplar sunan bir yapı değil, kişiyi kendi kararlarını alması yönünde motive eden dindir (May, 1940, s. 136-139).

Sağlıklı dinin karşısında “baskıcı din” bulunmaktadır. Böylesi dinlerin bağlıları kendilerini “onur” veya “görev” ahlakı ile motive ederler. May bu tarz bir kurallar sistemini “ucuz bir ahlakçılık inşa ettik ve buna din adı verdik” ifadesiyle eleştirmektedir. Baskıcı din yaşamı engeller ve olabildiğince daraltır. Dini önderlerin dindar olmaktan ziyade ahlakçı olduklarına dikkat çeken May, dinin özgürleştirici, ahlakçılığın ise baskılayıcı olduğunu savunmaktadır (May, 1940, s. 139-152).

May’e göre sağlıklı bireyler kendilerini, çevrelerini ve yaşamın amacını olmak üzere üç boyutta hayatı onaylayan insanlardır. Sağlıklı din ise tanrıyı onaylamak anlamı taşımaktadır. Tanrının kişinin egosunu onaylamasını beklemeksizin tanrıyı onaylamak sağlıklı dinin en temel özelliğidir. “Bu nedenle sağlıklı din, gerçeğin onaylanmasıdır; doğru her zaman darağacında olsa ve yanlış tahta oturuyor olsa bile.” Tanrıyı sadece zafer anlarında onaylamak, onu egonun kalıbına sokmaya çalışmak demektir. Eğer bireyler onu sadece öznel hayatlarına yansıdığı kadar onaylanacak olursa bu kendini onaylamaktan başka bir anlam ifade etmez. May’e göre insanlardaki temel eksiklik şımarık bir çocuk gibi sadece istediği olduğunda tanrıya sadık kalma eğiliminde olmaktır. Eyüp gibi “o beni öldürse bile yine de ona güveneceğim” tavrı sağlıklı dinin bir ölçütüdür. Sağlıklı din daima tanrıyı benmerkezcilik olmaksızın onaylama özelliğine sahiptir (May, 1940, s. 151-159).

Son olarak May’in perspektifinden din-psikoloji ilişkisi incelendiğinde, o psikolojinin dine olan düşmanlığının geride kaldığını, aynı şekilde dinin de psikolojiyi kısıktığı günlerin son bulduğunu ifade eder. “Çatışma yalnızca, kendi iç güvenlikleri onları psikanalitik dürüstlüğün parlayan ışığından korkutan klansız dindarlar ve kişiliğin tamamının şartlandırılmış reflekslere indirgenebileceği yanılgısı altında hâlâ acı çeken dar deneysel bir bilimin müritleri arasında devam ediyor.” May bu yaklaşmayı yirminci yüzyılın en önemli gelişmelerinden biri görerek bu ortak zeminin umut verici yanına odaklanmaktadır. Ona göre artık “ruh bilimcilerin ‘psişe’ sözcüğü için özür dilemesine gerek yok ve artık din adamlarının Viyana’dan gelen gerçeğin şeytandan gelen gerçek olduğu şüphesiyle suçluluk hissetmesine gerek yok.” Bu müşterek tavır ruhun yeni bir

şekilde anlaşılmasına, bireylerin kendi kaderlerini daha net bir biçimde görmelerine ve kendilerini cesaretle yaratabilmelerine olanak sağlayacaktır (May, 1940, s. 32).

May'ın perspektifinden bakıldığında, sağlıklı bir din anlayışı bireyin kendini, çevresini ve yaşamını anlamlandırmasında tanrının onayını beklemeksizin, kendi içsel değerleriyle hareket etmesini vurgulamaktadır. May'e göre, sağlıklı bir din anlayışı, bireyin kendi kaderini eline almasını, dışsal onay arayışından uzaklaşmasını ve yaşamına anlam katmasını desteklemektedir. Bu yaklaşım, bireyin hem psikolojik hem de manevi açıdan daha bütün ve dengeli bir yaşam sürmesine katkı sağlamaktadır.

### **3.2.4. Irvin D. Yalom ve Din**

Kendini ateist olarak tanımlayan (Yalom, 2020, s. 8) Yalom, 1931 yılında Washington DC'de Yahudi göçmeni bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Yalom'un erken çocukluk dönemi hem etnik hem kültürel hem de dini farklılıkların bir arada olduğu bir ortamda geçmiştir. Çocukluğunu geçirdiği siyahi mahalledeki yabancılaşma, onu yalnızlıkla erken yaşta tanıştırmış, bireysel kimliğini inşa sürecinde varoluşsal kaygılarla yüzleşmeye zorlamıştır. Babasına eşlik ettiği ritüellerde okunan İbranice dualar için “hepsi benim için anlamsız hecelerden ibaret olduğu için yazıların hemen karşısındaki İngilizce çevirilere odaklanmaya çalışırdım, o sayfalar vahşi savaşlarla, mucizelerle ve tanrının insana durmaksızın övülmesiyle doluydu. Kendi hayatımla ilgili en ufak bir satır bile yoktu” yorumunu yapan Yalom, içine düştüğü kaygılara dini ritüellerin çare olmadığına ve herhangi bir inanç olasılığını henüz o yıllarda kaybettiğine işaret etmektedir. Sorduğu sorular nedeniyle on üç yaşında atıldığı din dersi ve İbranice öğrenmesi yolundaki ebeveyn çabaları da boşa çıkmıştır. Çoğunluğu Hristiyan bir mahallede, Yahudi ritüellerine göre yaşayan bir ailede büyüyen Yalom'un dine mesafeli tavrı, gençlik yıllarını bir kimlik krizi içerisinde geçirmesine sebep olmuştur. Yirmili yaşlarda babasına sorduğu “tanrıya inanıyor musun?” sorusuna babasının verdiği “Holokost'un ardından kim tanrıya inanabilir ki?” cevabı onun dini görüşleri üzerinde etki yaratan tecrübelerindendir (Yalom, 2021, s. 31-40).

Ancak tüm bu dini karşıtlığa rağmen Yalom'un din ile ilişkisi geleneksel olarak devam etmiştir. Hamursuz Bayramı'nı kutlaması, domuz yememesi, oğullarını sünnet ettirmesi ve Noel ziyafetleri, seyahatleri sırasında deneyimlediği meditasyonlar Yalom'un hayatında kültürel olarak devam eden dini etkinliklerden bazılarıdır (Yalom, 2021, s.

161). Meditasyonların kendi üzerinde büyük etkisi olduğunu itiraf eden Yalom, bu duygularını şu cümlelerle açıklamaktadır:

“Ergenliğimde tek istediğim sinagogdan bir an önce kaçmaktı ama şimdi dönüp baktığımda kanturun o güzel sesini dinlemekten bir miktar keyif aldığımı anımsayabiliyorum. Sanırım derinlerde bir yerlerde bir yanım böyle büyülü bir deneyimin, ayrı olmanın verdiği acının ritüeller ve otorite vasıtasıyla kalkmasının özlemini duyuyordu. Böylesi bir özlem duymayan kişiler herhalde yok denecek kadar azdır. Kralı çıplak gördüm, yüksek makamlardaki nice insanın sırlarını dinledim ve biliyorum ki kimse ümitsizlikten de ilahın kucağına hasretten de muaf değil” (Yalom, 2021, s. 246).

Yalom onu “büyüleyen” bu dini tecrübelerle rağmen nihai “huzuru” herhangi bir dini tesellide bulamamıştır. “Ben kararlı bir şüpheciyim” tanımıyla hiçbir dine aidiyet hissetmediğini belirten Yalom, kendini Lucretius, Christopher Hitchens Sam Harris ve Richard Dawkins gibi isimlere yakın hissettiğini ifade etmektedir (Yalom, 2021, s. 366). Din hakkındaki görüşlerinin klinik çalışmalarını etkilemediğini savunan Yalom, seküler düşüncelerinin terapi süreçlerine herhangi bir şekilde yansımadağı belirtmektedir. “Yine de bunca yıldır bu alanda faaliyet göstermeme rağmen bana başvuran gerçekten dindar kişilerin sayısının bir elin parmağı kadar olduğunu da itiraf etmek zorundayım. Dindar insanlarla en sık karşılaştığım yer ölüm döşegindeki hastalarla yürüttüğüm çalışmalarda ve dinde herhangi bir teskin buldukları takdirde bunu her zaman destekledim” cümleleriyle o, kendi dini görüşleri ile mesleki uygulamaları arasına set çektiğini ifade etmiştir (Yalom, 2021, s. 162).

Yalom’un bir psikiyatrist olarak dini tutumunu yansıtan çalışmalar incelendiğinde, varoluşçu psikiyatri ile dinin hangi alanlarda kesişir gibi gözüktüğü ve hangi noktalarda ayrıştığı onun perspektifinden okunabilmektedir. Varoluşsal temaların dini içerikleri, psikoterapi ve dini teselli arasındaki gerilim Yalom’un eserlerindeki dini içerikler olarak öne çıkmaktadır.

Yalom’a göre psikoterapi ve din “bir bakıma aynı atalara ve endişelere sahip kuzenler sayılırlar.” Her ikisi de insanın yaratılışında bulunan umutsuzluğa çare bulmak gibi bir sorumluluğu paylaşmakta ve bunu yaparken de zaman zaman birebir ilişki, kendini ve başkalarını bağışlama, itiraf etme, içe bakış gibi benzer yöntemler kullanmaktadırlar. Öyle ki Yalom ikisi arasındaki bu yakınlığı “ben yaşlandıkça psikoterapiyi bir meslekten

çok ulvi bir tutku olarak gördüm” diyerek vurgulamıştır. Ancak yine de psikoterapi ve dini teselli arasındaki zıtlıklar kaçınılmayacak kadar ortadadır (Yalom, 2020, s. 10).

17. yüzyılın ortalarına kadar varoluşsal meseleler dini bilgelik yoluyla tartışılmaktaydı ve bu faaliyetleri destekleyen tek yer dini kurumlardı. Yalom’a göre dini kurumların felsefi sorgulamaları desteklemesi olumlu ancak tartışılacak şeyleri sınırlaması negatif bir tutumdur. 17. yüzyılın ilk yarısından sonra ise mantığın yerine kutsalın otorite olarak kabulü tartışılmaya başlandı. Varoluşsal meseleler dinin hükmettiği bir alan olmaktan çıkarılarak bilimsel ve materyalist bir bakış açısıyla değerlendirilmeye başlandı. Duygusal yaşam da dahil olmak üzere insanın tüm donanımları, sinir hücrelerinin ve moleküllerin bir mahareti sayılarak, elektro-kimyasal temelli bir yaklaşım geliştirildi. Yalom’a göre insanı değerlendirmede değişen bu paradigma, dinin “karanlıkta parlayan ateş böceği” kadar ışığını da söndürmüştü. Ancak o bilimin ışığının arttığı yerde dinin etkisini yitireceğini savunurken Amerika’daki dini canlanma örneğinde olduğu gibi, beklenenin aksine dinin bazı bağlamlarda güçlenebileceğini de kabul eder. Bu çift yönlü yaklaşım, onun bireylerin dinsel tecrübelerini de dikkate aldığını göstermektedir. Yalom, kendisinin de kutsalla ilişki kurmaya, kaybettiği sevdikleriyle yeniden bir araya gelme olasılığına ve sonsuzluk arzusu gibi konfor sağlayan şeylere iman etmeyi isteyebileceğine fakat “bu olağan dışı iddiaların sıra dışı kanıtlar gerektirdiğine” işaret eder. Böylelikle Yalom, bilimsel dünya görüşü ile dini inanç arasındaki gerilimi bireysel deneyim düzeyinde yumuşatsa da bilimsel ve felsefi açıdan kesin bir ayrımda ısrarcıdır; bu ayrım onun varoluşçu psikoterapiye duyduğu güvenin de temelini oluşturmaktadır (Yalom, 2020, s. 12-16).

Yalom varoluşsal temalar ile din arasındaki diyalogu ise şu cümlelerle kritik etmektedir: “Dinî inançların her yerde var olmasının nedeni, varoluşsal kaygının her yerde var olmasıdır.” O ölüm, anlamsızlık, özgürlük ve yalnızlık gibi konularda konuşurken dini bir diyalektiğe de ihtiyaç duyar. Asırlar boyu varoluşsal temaların din bünyesinde işlenmiş olması onu buna mecbur bırakır. İnsanlık tarihinde dinsiz bir topluma rastlanmaması bazıları tarafından tanrının varlığının ispatı olarak öne sürülse de Yalom, aksine, bunu insanlık tarihi boyunca her toplumun kaygıları olmasına bağlamaktadır. Ona göre dinin ortaya çıkış sebebi varoluşsal kaygıları yatıştırma girişimidir. “Tanrıların bizi yaratmasından ziyade kendi rahatımız için tanrıları bizim yarattığımız apaçık ortada.” Antropolojik tanrı tasavvuru tanrıların insanlar tarafından yaratıldığının bir kanıtıdır.

Ksenofanes'ten atıfla Yalom "eğer aslanlar düşünebilseydi tanrıların yeleleri olurdu ve kükrelerdi" ifadesiyle tanrıların insanlar tarafından yaratılan bir konformizm aracı olduklarını savunmaktadır (Yalom, 2020, s. 32-34).

Yalom, bir terapist hangi dini inanca sahip olursa olsun, bunu hastasına yansıtmaması gerektiğini ve bununla beraber inançsız terapistlerin de dindar hastalarını anlamaları noktasında empati yapması gerektiğini belirtmiştir. Terapist hastalarının dini görüşleri ile ilgili bilgi sahibi olmalıdır; bunu elde etme yolları ise çoğunlukla hastaların kendi hikayeleridir. Hastayı dini inançları noktasında anlamak onları inançlarına daha derinden bakmaya davet etmenin yollarından biridir. Yalom'a göre terapistin görevlerinden biri de "kişilerin bazı dini uygulamaları, daha fazla önem teşkil eden diğerlerinden üstün tutmalarına neden olan ussallaştırmaları ortaya çıkarmaktır." Örneğin ritüelleri yerine getirme gayretinin sevgi, yardımseverlik ve toplumsal bilincin önüne geçmesi gibi durumlarda terapist hastasını bunu fark etmesi yolunda teşvik etmelidir; bu da ancak terapistin hastanın dini görüşlerini önemsemesiyle mümkündür (Yalom, 2020, s. 57).

"Göreliliğe dayalı tezi öğrencilerime sunduğumda bana, "Astrolojik bir açıklamanın da psikoterapide geçerli olabileceğini mi söylemek istiyorsunuz?" tarzında karşılık verirler. Entelektüel çekincelerime rağmen olumlu yanıt vermek zorundayım. Eğer astrolojik veya Şamanist ya da büyüyle ilgili bir açıklama insanın egemenlik duygusunu artırıyor ve içsel kişisel değişime neden oluyorsa geçerlidir (kişinin değerlendirme çerçevesiyle uyumlu olması gerektiği koşulunu unutmayın). Kùltürler arası psikiyatri çalışmalarında benim görüşümü destekleyecek pek çok kanıt vardır; çoğu ilkel kùltürde yalnızca büyüsel ya da dinî açıklamalar kabul edilir ve bu nedenle geçerli ve etkindirler" (Yalom, 2018, s. 462-463).

Yalom'un hastalarının dini inanç ve görüşlerine yaklaşımı klinik çalışmalarında rasyonel düzlemdeyken kendi içsel görüşleri uygulamalarından farklılaşmaktadır. "Bazen inanma ihtiyacımızın ısrarı ve gücü karşısında büyük bir hayret duyuyorum" ifadesiyle o hemen hemen hiç kaybolmayan bu talebin kökeni üzerine derinleşmekte ve en önemli sebeplerinden biri olarak da "kırılgnanlığı" göstermektedir. Doğruluğunda ısrar edilen inanma biçimlerinin dışında daha irrasyonel inançlar ile de irtibatın yoğun olması bu kırılgnanlığ nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bireyler bağlanma ihtiyacını, adeta bir oksijen ihtiyacı gibi görmekte; derinlikli bir bakış açısı geliştirmeden bu inançlara tutunmaktadırlar. "Bizi yok edebilecek olan şey inanç eksikliği değil, doğaüstü inançlardır" cümlesiyle Yalom, dini inancın varoluşsal bir ihtiyaç değil aksine varoluşsal

ihtiyaçları örtmek ve ötelemek için tutunulan nihai bir kurtuluş aracı olduğunu belirtmektedir (Yalom, 2020, s. 60).

“Nihai kurtarıcı” kavramı Yalom’un görüşlerinde önemli bir yer tutmakta ve içeriği büyük ölçüde dini temaları kapsamaktadır. İnançlı insanlara göre din, insana bir st boyutta var olma imkânı sunarak ebediliğini teyit etmektedir. Daha kk yaşlarda annesinin peşinden gideceği ve her tehlikeden onu koruyacağına inanan bir çocuğun kendini özel hissetmesi ve her koşulda ardında bir kurtarıcının olduğuna dair beliren inancı gibi ve bu inancın devamı niteliğinde; çoğu insan yaşam boyu ardında bir nihai kurtarıcı olduğuna dair dini görüşe tutunur. Bu bireyin varoluş sancısını dindirme yolundaki mutlak dayanaklarından biridir (Yalom, 2018, s. 137). “Uçurumun kenarına kadar gelmemize izin verse de sonunda bizi kurtaracaktır” fikri tarih boyunca insanoğlunu tanrı inancına sıkı sıkıya bağlamıştır ve çoğunlukla bu inanç büyük ölçüde işlev grmştir. Ancak “tanrı artık kurtarmaktan vazgeçtiğinde” kişi bu inanç mekanizmalarını sorgulamaya başlamaktadır. Yalom bu durumu “kurtarıcının kş” olarak ifade etmektedir (Yalom, 2018, s. 184).

Kurtarıcı fikrinin kş, çoğunlukla sınır deneyimlerde beklenen “imdat” yetişmediğinde gerçekleşmektedir. Özellikle lmcl hastalıklar bu durumun en bariz örneklerindendir. Kişi bu gibi durumlarda enerjisinin çoğunu bir kurtarıcının varlığına olan inancını kuvvetlendirmeye harcar. Çoğunlukla bu rol doktora verilse de daha derinde olan, tanrının onu kurtaracağına dair eğilimdir. Doktor artık bir tedavi yönteminin kalmadığını söylediğinde ise hastadaki nihai kurtarıcı mitini yıkmış olur; bu durumda hastaların öfke nöbetleri geçirmesi muhtemeldir. Öfke doktora, yani nihai kurtarıcının sembolik varlığına gösterilse de daha içsel bir hayal kırıklığının dışa vurumu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum bazen inançların sorgulanması sonucunu doğururken bazen de bireyleri kendilerinin yardımı hak edecek kadar iyi biri olmadıkları varsayımına yöneltir. İçine düşülen bu gibi varsayımlar ile birtakım sendromlara yol açabilmektedir. Kendini geri çekme ve sorumluluk stlenmeme -ki sorumluluğun üstlenilmesi kişinin nihai kurtarıcıya olan inancından vazgeçmesiyle de sonuçlanmaktadır-, pasiflik, yetişkinliğin reddi, bağımlılık, ken inancın neticesi olarak depresyon ve ilgiyi üzerinde tutmak için acı çekmeye devam etme isteği gibi eğilimler bu durumlardan bazılarıdır (Yalom, 2018, s. 185-187). Yalom böylelikle bir dış kurtarıcı inancının, yapısal olarak patolojik olduğunu savunmaktadır.

Yalom varoluşsal kaygıları yatıştırmanın bir diğer unsurunu “özel oluş” kavramıyla ele almaktadır. Çocuklukta temelleri atılan ve bireyin varoluşsal bütünlüğünü ayakta tutan inanç yapıları, yalnızca metafizik birer teselli değil, aynı zamanda sembolik düzeyde işlev gören şifalandırıcı kuvvetlerdir. Irvin D. Yalom’un “özel oluş” mitini ele aldığı anlatısında, insanın doğanın yasalarına karşı dokunulmaz olduğuna dair çocuklukta geliştirdiği inancın, yaşamı boyunca onu ölüm farkındalığının yıpratıcı etkisinden koruyan bir zırh işlevi gördüğünü vurgulaması dikkat çekicidir. Söz konusu inanç, yalnızca rasyonel bir yanılgı değil; bireyin bilinç dışı düzeyde evrenle kurduğu ilk temas biçimidir. Yalom’un klinik gözlemleri, bireylerin bu mit çökünce yaşadıkları kırılmayı sembolik savunmaların yetersizliğine bağlar. Özellikle örnek verdiği hastalarından birinin, kendisini felç ihtimaline karşı “bağışık” hissetmesi, sembolik düzlemde korunma arzusunun bir dışavurumudur. Ancak ölümün somut gerçekliği karşısında bu inanç yerle bir olur ve birey, varoluşsal boşlukla baş başa kalır. Bu noktada dinin sunduğu semboller ve mitler devreye girer; çünkü onlar, bireyin kozmik anlamsızlık duygusuna karşı anlamın sürekliliğini inşa eden zihinsel yapılardır. Yalom’un “Bin tanesi sağ eline düşecek, bin tanesi sol eline, ama ölüm senin yakınına gelmeyecek” şeklindeki ilahi sözünü aktarması, sembollerin sadece birer söz kalıbı değil, aynı zamanda varoluşsal cesaretin kaynağı olduğunu ortaya koyar. Bu tür metaforlar, kişiyi hem kolektif inanç sistemlerine bağlar hem de bireysel kaygılarını yatıştırır. Ölüm bilinciyle yüzleşen birey, “özel oluş” yanılsamasını kaybettiğinde ancak güçlü bir anlam sistemine yaslanarak psikolojik dengesini koruyabilir. Dolayısıyla, dini semboller sadece metafizik vaatler değil, aynı zamanda ruhsal bütünlüğün ve terapötik direncin taşıyıcılarıdır. Yalom’un anlatımı, bu sembollerin bireyin psikodinamik yapısında nasıl konumlandığını göstermektedir (Yalom, 2018, s. 167-171).

Yalom’un psikiyatrik ve dini görüşleri onun kaleme aldığı kurgu metinlerde de yoğun bir şekilde işlenmiştir. Hemen her romanında rastlamak mümkünken özellikle “Spinoza Problemi” adlı kurgu metni dini anlamda pek çok detaya sahiptir. Yalom, Bento Spinoza ve Franco Benitez karakterleri vasıtasıyla kendi kişisel görüşlerini metinde dile getirmiştir. Örneğin Spinoza’nın “doğada olan her şeyin bir nedeni olduğunu hatırla. Sen, Bento Spinoza, bu engin nedensel bağlantı noktasının önemsiz bir parçasısın” şeklindeki söylemi, Yalom’un hem seküler hem de metafizik inanç biçimlerinin varoluşsal temalar ile birleştirilmiş modelini sunmaktadır. Spinoza’nın burada kendisini evrenin belirli bir

nedensel zincirine ait görmesi, bireyin evrensel düzlemdeki yerine dair bir farkındalık üretirken; aynı zamanda bu farkındalık, kaygı ve yalıtım hissini de besleyebilir. Ancak bu hissin içinde bile anlam üretme arzusu saklıdır: Kişi, anlamı tanrıda, doğada ya da nedenselliğin sürekliliğinde bulmaya yönelir. Yalom'un varoluşçu düşünce sistemi içerisinde din, bu arayışın bir cevabı değil; fakat süreci taşıyan metaforik bir işlev görür. Spinoza'nın doğaya yönelik sezgisel bağlılığı, teolojik değil, varoluşsal bir inanca dönüşür; çünkü bireyin hayatındaki tüm tutarlılık arayışları, kendi sonluluğu karşısında temellendirilmiş bir yön bulma ihtiyacından doğar. Dolayısıyla yaşam amacı, kimi zaman tanrısal bir düzenle ilişkilendirilir, kimi zamansa rasyonel bir sistemin içinde anlam kazanır; her iki durumda da dinin metafizik potansiyeli, bireyin kendi boşluğu ile başa çıkabilme kapasitesine hizmet eder. Spinoza'nın düşüncesinde olduğu gibi, bu anlam ağı bir teslimiyet değil; aksine, insanın içsel özgürlüğünü yeniden kurmaya çalıştığı bir bilinç düzlemidir. Yalom'un tüm eserlerinde belirginleşen bu boyut, varoluşçu psikoterapide de karşılığını bulur. Böylece birey hem doğanın zorunluluklarına boyun eğmeden hem de anlamın mutlaklığını yadsımadan, kendi içsel dengesini kurmaya çalışır (Yalom, 2023, s. 274-276).

“Aşkın oluşun aksi. Her şeyin sadece bu dünyevi varoluştan ibaret olduğu, doğa kanunlarının her şeyi yönettiği ve tanrının doğaya tamamıyla eş değer olduğu fikrini ifade eder bu. Spinoza'nın öteki dünyayı inkarı sonraki felsefe için çok büyük önem taşıyordu çünkü bu, bütün etiğin, bütün hayat ve davranış kurallarının bu dünyayla ve bu varoluşla başlaması gerektiği anlamına geliyordu” (Yalom, 2023, s. 240).

Yalom'un edebi metinlerinde yer alan klinik vakalar, dini inançların kriz anlarında nasıl kırılabilirliğini ve bireyin içsel çözülme sürecine nasıl eşlik ettiğini de açıklar. Söz konusu çalışmada Franco karakterinin yaşadığı inanç kaybı, yalnızca tanrı düşüncesine değil, aynı zamanda bütün dini törenlere ve ibadet biçimlerine karşı derin bir kuşkuya evrilmiştir. Bu ifade, Yalom'un dini bağlamda yaşanan ruhsal çöküntüleri nasıl derinlemesine analiz ettiğini gösterir. Franco'nun krizindeki dini çözülme, travmatik bir geçmişin ve anlam yitimine karşı duyulan varoluşsal bir kaygının sonucudur. Yalom, bu karakter aracılığıyla, inanç sisteminin yalnızca bir değerler dizisi olmadığını, aynı zamanda bireyin iç dünyasında güvenlik, yönelim ve aidiyet duygusunu inşa eden bir yapı olduğunu ima eder. Dini inanç kaybı, bu anlamda, yalnızca metafizik bir boşluk yaratmakla kalmaz; aynı zamanda benliğin parçalanmasına, psiko-duygusal izolasyona ve ölüm düşüncesi karşısında savunmasızlığa da neden olur. Yalom'un terapi sürecinde

bu gibi krizlere yaklaşımı, dinî dogmalarla çatışmaktan ziyade, bireyin yaşadığı kaygının mahiyetini anlamaya ve onunla empatik bir zeminde bağ kurmaya yöneliktir. Nitekim Spinoza'nın bilgi ve bilgelik temelinde verdiği cevaplar, Franco'yu kendi derin sorgulamalarına doğru çekerek bir tür içsel diyalog başlatır. Yalom'un klinik kurgularında dini temalar, çoğu zaman nihai gerçeklikten çok, insanın kırılğanlığını, umut arayışını ve kişisel anlam inşasını simgeler. Böylece Yalom'un yaklaşımı, dinin birey için bir “çıkış” değil, bir “sorgulama alanı” olduğu yönündedir. Franco'nun yaşadığı inanç bunalımı da bu doğrultuda, bireysel travma ve kolektif geleneğin çarpıştığı noktada varoluşsal bir arayışa dönüşmüştür (Yalom, 2023, s. 18-20).

Yalom'un kurgu içinde sunduğu terapötik betimlemeler, inanç sistemlerinin çöküşüyle gelen varoluşsal krizleri de sergilemektedir. Spinoza Problemi'nde yer alan Franco Benitez karakteri, ruhani inançlarını kaybetmenin eşiğinde, dua ve törenlerden soğumuş, hatta tanrının varlığına karşı derin bir şüpheyile kuşatılmış bir figür olarak ortaya çıkar. Bu patolojik tablo, Yalom'un klinik uygulamalarında sıkça karşılaştığı dini çözülme vakalarının kurgusal bir yansımasıdır. Özellikle ölüm, yalnızlık ve suçluluk duygularının tetiklediği bu tür krizlerde, birey tanrıyla olan bağını sorgulamakta, dinsel aidiyetin sağladığı güven zemini kaybolmakta ve yerini ontolojik bir boşluk almaktadır. Yalom'un klinik anlatılarında da görüldüğü üzere, böyle hastalar Tanrı'yı yitirdiklerinde yalnızca metafizik bir varlıktan değil, aynı zamanda kendilerini taşımakta olan anlam haritasından da mahrum kalırlar. Bu mahrumiyetin sonucu olarak kişi, varoluşsal boşlukla baş başa kalır ve çoğu zaman bu boşluk intihar düşüncelerine kadar uzanır. Yalom, bu tip durumlarda terapistin ne bir vaiz ne de bir dogma taşıyıcısı olmaması gerektiğini, ancak hastanın inançsızlıkla yüzleşmesini mümkün kılacak bir içtenlikle, “arayışına eşlik eden bir tanık” olabileceğini vurgulamaktadır (Yalom, 2023, s. 15-17). Sonuç olabilmesi mahiyetinde; Yalom Spinoza aracılığı ile şu cümleleri kurmaktadır:

“Ben herhangi bir dinin müdahalesi olmadan dini bir hayat yaşamayı planlıyorum. Bütün dini düzenlerin -Katolik, Protestan, Müslüman, Musevi- özdeki dini yolları görmemizi engellediğine inanıyorum. Dünyada bir gün dinin olmamasını, bütün bireylerin tanrıyı deneyimleyip ona hürmet etmek için kendi mantıklarını kullanacakları evrensel bir dinin var olacağı bir dünya umuyorum. (...) İnsanın kendi adına düşünmesi hakkına müdahale eden bütün geleneklerin bitmesini istiyorum” (Yalom, 2023, s. 252).

Sonuç olarak, Yalom'un yaklaşımında, insanın inançla kurduğu ilişki, bireysel ve toplumsal bir dönüşüm ve sorgulama süreci olarak ele alınmaktadır. Yalom'a göre yaşanan içsel çatışmalar ve toplumsal geleneklerle yüzleşmeler, bireyin kendini ve dünyayı yeniden tanımlamasına olanak tanımaktadır. Her bireyin kendi yolculuğunda özgün bir anlam ve inanç sistemi geliştirmesi, kişinin kendini keşfetmesi açısından önem taşımaktadır.

### **3.2.5. Emmy van Deurzen ve Din**

Emmy van Deurzen, 1951 yılında Hollanda'nın Lahey kentinde, savaşın henüz izlerinin silinmediği bir toplumda dünyaya gelmiş; Anabaptist kökenli bir annenin ve sanatla ilgili bir babanın çocuğu olarak sosyo-psikolojik gerçekliği erken yaşta deneyimlemiştir. Din, onun dünyasında bir inanç sistemi olmasının yanında, savaş sonrası dönemin acıları ve insanlık onurunun sınındığı bir varoluş alanı olarak belirmiştir. van Deurzen çocukluk yıllarında, annesinin manevi mirasından ve babasının etik duyarlılığından beslenerek, kutsal olanla ilişkisinde sadece bir tanrıya inanmanın değil, anlam arayışının ve direncin de mümkün olduğunu kavramıştır. Din, van Deurzen'in büyüdüğü savaş sonrası Hollanda sokaklarında insanın varoluşsal kırılganlığını kuşatan bir anlam haritası olarak işlev görmüş; onun ruhunda, yıkım karşısında direnişi, kayıp karşısında umudu ve çaresizlik karşısında etik bir duruşu mümkün kılan sessiz bir iç kuvvet biçiminde algılanmıştır. van Deurzen'in yaşamının erken dönemlerinde din, yalnızca ritüellerin tekrarı değil, acıdan doğan bir bilinç uyanışı ve insanlık onuruna sadık kalma çabası olarak deneyimlenmiş; kutsal olan, sığınılacak bir güçten ziyade, varoluşun sancısını taşımanın onurlu bir yolu hâline gelmiştir. Bu dönemde din, van Deurzen için, sadece duaya yönelmenin ötesinde, insanın varoluşla ve kendi faniliğiyle dürüstçe yüzleşebilme çabası anlamına gelmiş; hayatın geçiciliği karşısında anlam üretme cesaretinin ve içsel bütünlüğün kaynağı olmuştur. Böylece çocuklukta dinle kurduğu yoğun ve dönüştürücü temas, van Deurzen'in'nin felsefi arayışlarına, varoluşçu psikoterapi yaklaşımına ve kutsal olana dair özgün düşünsel açılımlarına yön veren temel zemin olmuştur. Din, onun yaşamında, yalnızca geçmişten devralınan bir gelenek değil, her bireyin kendi varoluşu karşısında üstlenmesi gereken etik bir sorumluluk ve anlam arayışına verilen sahici bir cevap olarak yaşamaya devam etmiştir (Deurzen, 2023).

van Deurzen'in akademik ve mesleki yolculuğunda din, bireysel bir miras olmanın ötesinde, felsefî bir sorgulama ve varoluşsal bir derinlik arayışının merkezinde yer almıştır. Montpellier Üniversitesi'nde Michel Henry gibi büyük fenomenologlardan eğitim aldığı dönemlerde dinle olan irtibatı devam eden van Deurzen, inancı yalnızca aşkın bir gerçeklik olarak değil, bireyin diğerleriyle olan varoluşsal ilişkilerinde ortaya çıkan içsel bir iletişim unsuru olarak da değerlendirmiştir. van Deurzen'in Husserl'in fenomenolojisinden beslenen ilk akademik çalışmalarında, kutsal olana ilişkin deneyimin, insanın yalnızlık ve yabancılaşma anlarında şekillendiğine dair keskin bir bilinç geliştirmesine katkı sağlamıştır. Din, onun psikiyatri alanındaki ilk klinik deneyimlerinde de belirleyici bir etken olmuştur. Saint Alban Hastanesi'nde devam ettirdiği grup terapileri ve bireysel danışmanlık süreçleri, insanın ruhsal kırılmalarını yalnızca patolojik belirtiler olarak değil, kutsal olanla temasın bozulmuş formları olarak yorumlamasına olanak tanımıştır. Bu deneyimler boyunca din, van Deurzen'in zihninde, yalnızca kişisel bir inanç biçimi değil, bireyin acı, kaygı ve ötekilik karşısında geliştirdiği temel bir anlam üretim aracı olarak somutlaşmış; klinik uygulamaları sırasında edindiği gözlemler, dini tecrübenin insan ruhunun en derin çatışmalarında nasıl şekillendiğini anlama çabasını derinleştirmiştir. Din, van Deurzen'nin eğitim hayatı boyunca yalnızca teolojik bir mesele değil, varoluşsal bir problematik olarak ele alınmış; özellikle depresyon, yalnızlık ve intihar eğilimleri gibi vakalarda, kutsal olanın bireyin hayatındaki rolünü kavramsal ve pratik düzeyde çözümleme arayışı, onun akademik kimliğinin ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Din, La Candelie Psikoterapi Merkezi'nde Lacancı süpervizyon altında çalıştığı dönemde, klasik psikanalitik kalıpların ötesine geçerek, bireyin ruhsal çözümlerinde varoluşsal bir gerçeklik olarak yeniden belirmiş; van Deurzen, bu süreçte, kutsal olanla temasın insanın kendilik deneyiminde nasıl bir bütünlük ya da kopuş kaynağı olabileceğini doğrudan klinik uygulamaların içinde gözlemlemiştir. Londra'daki Arbours Association'da ve kriz merkezlerinde çalıştığı dönemde, özellikle ağır travmalar yaşamış bireylerde kutsal olana duyulan sezgisel yönelimin, hayatta kalma iradesinin en güçlü kaynaklarından biri olduğunu keşfetmiş ve bunu kendi varoluşçu terapi modelinin merkezine yerleştirmiştir. Böylece van Deurzen için din, felsefeden psikoterapiye kadar uzanan bir çerçevede, insanın kendi varoluşuyla ve başkalarının varlığıyla yüzleşebilmesinde dönüştürücü bir motivasyon olarak kabul görmüştür (Deurzen, 2023).

Van Deurzen’e göre din, etimolojik kökeniyle de açıkça ifade edildiği üzere, insanları birbirine bağlayan bir kuvveti temsil eder; Latince “religare” (bağlamak) fiilinden türeyen bu kavram dini kapsamının dışında, bireylerin ve toplumların içsel bütünlüğünü ve karşılıklı sorumluluk duygusunu pekiştiren bir varoluşsal temeli işaret etmektedir. van Deurzen’in yaklaşımında din, kültürel ya da ritüel pratiklerin ötesinde, insanın diğer varlıklarla, toplumsal düzenle ve kendi içsel dünyasıyla kurduğu derin ilişki biçimi olarak kavramsallaştırılmakta ve bu bağlamda dini deneyim, varoluşun bütünlüğünü koruyan ve bireyi kendini aşma bilinciyle donatan bir yönelim hâline gelmektedir. Özellikle modern çağın birey merkezli ve rasyonalist yapısının ilişkisel bütünlüğü aşındırdığı bir zeminde, van Deurzen dinin bu birleştirici işlevini yeniden yorumlamaktadır. Ona göre, dini deneyimin asıl önemi, bireysel kimliklerin kendi sınırlarını aşarak daha büyük bir anlam ve sorumluluk dairesi içinde birbirine bağlanmasını mümkün kılmasında yatar. Bu anlayış, van Deurzen’in varoluşçu düşünceyle dini fenomeni birleştirme çabasının temel yapı taşlarından birini oluşturur; çünkü o, insanı sadece rasyonel bir varlık olarak değerlendirmez, aynı zamanda başkalarıyla derin bağlar kurmaya yönelik ontolojik yönüne de dikkat çeker. van Deurzen, psikolojik iyiliğin bireylerdeki bağ kurma yetisinin yeniden canlandırılmasıyla mümkün olacağını savunmaktadır. Bu bağlamda din yalnızca bir inanç alanı olarak değil, varoluşsal bağ kurma pratiği olarak da değerlendirilebilmektedir. Dinin sunduğu kolektif hafıza, mitoloji ve etik ilkeler, van Deurzen’e göre ruhsal bütünlüğün ve toplumsal iyileşmenin temel kaynaklarıdır; zira insan, yalnızca bireysel bir özerklik içinde değil, anlamlı bir birliktelik ve karşılıklı bağlılık ağı içinde kendi varoluşunu inşa edebilir. Bu nedenle van Deurzen, modern psikoterapinin sadece kişisel krizleri değil, bireylerin başkalarıyla kurduğu derin ilişki ağlarını da kayda alması gerektiğini ifade etmektedir. Dini bilinç, kişinin yalnızca kendi içsel deneyimine değil, aynı zamanda daha geniş bir insanlık deneyimine bağlanmasını sağlayan temel bir varoluşsal köprüdür. van Deurzen’e göre ruhsal gelişim, bireysel özerkliğin yanında, diğer varlıklarla kurulan güçlü bağların anlamının kavranması ve içselleştirilmesiyle tamamlanır. Bu işlevsellik dinin ontolojik zemindeki yerini sağlamlaştırmaktadır. van Deurzen’in varoluşçu psikoterapi yaklaşımında bu yönüyle önemli olan din, bireyin yalnızca iç çatışmalarını çözmez, aynı zamanda başkalarıyla daha sahici ve anlamlı bağlar kurmasını mümkün kılar. Böylece van Deurzen, dini, geçmişte olduğu gibi dogmatik bir sistem olarak değil, modern insanın parçalanmış anlam

dünyasını onaran ve yeniden bütünleştiren dinamik bir varoluşsal pratik olarak konumlandırır (Deurzen, 1996).

van Deurzen insanın bağ kurma yetisinin ilişkiselliği üzerinden klasik üçlü boyuta bir dördüncü boyut eklemiştir. Böylelikle o dini, tinsel bir içerik olarak varoluşun parçası haline getirmiştir. Bireyler fiziksel, sosyal ve kişisel düzeydeki gerçekliklerinin yanında sezgisel bir idrake kavranan “tinsel” bir boyuta da sahiptirler. van Deurzen’in “uberwelt” olarak isimlendirdiği bu tinsel boyut ister tanrı olsun ister evren olsun veya bilinmeyen bir başka idrak biçimi olsun, insanın aşkın olanla irtibatını temsil etmekte ve önemli ölçüde dini bir yönelişi içermektedir. Din bu bağlamda, teolojik varlığının yanında varoluşun anlamını sezgisel düzeyde inşa eden içsel bir derinlik unsuru olarak ortaya çıkmaktadır. van Deurzen, insanın dünyayla ve kendisiyle kurduğu ilişkiyi belirleyen değerlerin ve inançların, büyük ölçüde bireyin içinde yaşadığı kültürden ve aile ortamından miras alındığını belirtir; ancak bu değerlerin ve inançların gerçek anlamı, hayatın kırılma anlarında, özellikle kriz dönemlerinde yeniden sorgulandığında ortaya çıkar. Bu noktada din hem bireysel hem de kolektif varoluşun anlam bulduğu, hayatın sınır durumlarına (acı, kayıp, ölüm, yalnızlık) karşı verilen bir cevaptır. van Deurzen kendi psikoterapi yaklaşımında, bireylerin tinsel boyuttaki bu sorgulamalarını desteklerken, onların dini inançlarını sabit ve dokunulmaz yapılar olarak değil, değişime açık varoluşsal değerler olarak ele alır. van Deurzen’in anlayışında tinsel boyut, bireyin ideal dünyasını, nihai arzularını ve hayat amaçlarını inşa ettiği düzlemdir. Bu düzlemde din, bireyin geleceğe yönelik motivasyonlarını şekillendiren, yaşam enerjisini ve anlam duygusunu besleyen bir kaynak hâline gelmektedir. Bu süreçte, birey hem kendi varoluşunu hem de hayatındaki kutsallık bilincini yeniden tanımlar. Özellikle zorluklar, kayıplar ve sınır durumları karşısında bireylerin dini tutumları iki uç arasında salınabilir: ya katı bir dogmatizme ya da nihilizme doğru. Varoluşçu terapi bu aşamada, bireyin dini inançlarını esnek, eleştirel ve yaratıcı biçimde yeniden ele almasını teşvik eder. Bu bakımdan, tinsel boyut, bireysel varoluşun estetik, etik ve metafizik unsurlarını bütüncül bir perspektifte birleştiren bir mücadele alanı olarak görülür. van Deurzen’in varoluşçu yaklaşımı, dini ne salt bir güvenlik aracı ne de basit bir kültürel miras olarak ele alır. Din, insanın varoluş gerilimi içerisinde, anlam arayışı, değer inşası ve hayat planlaması bağlamında aktif bir yönelim olarak anlaşılır. Bireyin yaşam enerjisini, cesaretini ve geleceğe dair umudunu oluşturmada dini deneyim, varoluşsal boyutun vazgeçilmez bir

parçası hâline gelir. van Deurzen'in bu yorumu hem klasik teolojik yaklaşımlardan hem de seküler psikoloji paradigmalarından farklı, özgün bir tinsellik perspektifi sunmaktadır (Deurzen, 2023, s. 133-137).

van Deurzen'in varoluşçu düşüncesinde din, bireyin kendilik arayışına eşlik eden tinsel boyut içerisinde konumlandırılmaktadır. İyi yaşanmış bir hayatın ne olduğu sorusu felsefenin kadim meselelerinden biridir. Din, bu soruya verilmiş sabit ve evrensel bir yanıt olmaktan ziyade, bireylerin yaşamlarını kendi değerleri ile şekillendirme sürecinde dönüştürülebilir bir unsur olarak görülmektedir. van Deurzen'in bakışına göre din, bireylerin değer ve inançlar aracılığıyla yaşama yön verme çabasında, yalnızca tanrı merkezli bir ruhaniyetin sınırlarıyla tanımlanmaz; aksine, hayatın anlamını keşfetme ve ahlaki yönelim geliştirme bağlamında kişisel sorumluluğun ve düşünsel derinliğin bir parçası hâline gelir. Bu bağlamda din, dışsal bir otoriteye tâbi olmanın ötesinde, bireyin içsel bütünlüğünü kurma, yaşam tarzını seçme ve kendi varoluşsal doğrularını belirleme sürecine hizmet eden tinsel bir çerçeve sunmaktadır. van Deurzen'in yaklaşımında din, varoluşsallıkla yüzleşmeye ve belirsizlik içinde anlam yaratmaya teşvik eden bir sistemdir. Tanrıyla ruhani bir birliktelik kurmayı gerekli görmeyen bu yaklaşım, dini dogmatik sınırlardan arındırarak insanın özgürlük alanında yeniden konumlandırmaktadır. Din bu hâliyle, insanın hem ahlaki hem de varoluşsal yönelimlerini şekillendiren, ancak onları mutlaklaştırmadan dönüştürebilen esnek ve derin bir yapı olarak değer kazanır. Böylece din, van Deurzen'in varoluşçu terapisinde, bireyin kendilik inşasına katkı sunan yaratıcı bir güç olarak yer almaktadır. Ona göre din ne inkâr edilen bir kategoriye indirgenmeli, ne de sorgulanmaz bir otoriteye dönüştürülmelidir. İyi yaşanmış bir hayat, tinsel bir ilişki sayesinde ancak mümkün hâle gelir (Deurzen, 2023, s. 91-95).

Varoluşun sorgulandığı, bireylerin iç dünyalarında kopuklukların gözlemlendiği klinik tablolar, çoğu zaman tinsel bir temelin eksikliğine işaret etmektedir. van Deurzen'in varoluşçu yaklaşımında, bu eksikliğin giderilmesi yalnızca bilişsel yaklaşımlarla değil, bireyin kendi değerlerine, inançlarına ve hayatının derin anlam katmanlarına ulaşmasıyla mümkün olur. Din, burada sadece ritüelist bir görünümde değil, bireyin yaşamına içsel bir yön ve bağlam kazandırma yeteneği olarak kendini gösterir. van Deurzen'in uygulamalarında terapistler, danışanların kendileri için hangi deneyimlerin anlam taşıdığını keşfetmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda onların dünyaya karşı

geliştirdikleri tutumları da sorgulamalarına rehberlik eder. Bu süreçte dini duyarlılık, bireyin kaybettiği içsel bağları yeniden kurmasında, acıyı anlamlı bir dönüşüme uğratmasında ve sınır durumlarıyla yüzleşerek yaşam enerjisini yeniden canlandırmasında kilit bir rol oynar. Klinik vaka örneklerinde de gözlemlenebileceği gibi, bireylerin çocukluklarından itibaren bastırdıkları arzular ve ihmal ettikleri değerler, tinsel boşluklar oluşturmakta ve sağlam bir varoluşsal zemin ancak bu boşlukların doldurulmasıyla mümkün olmaktadır. van Deurzen'in varoluşçu terapi anlayışında tinsel boyutun dini düzeydeki yansımaları, hayatı aşkın bir perspektiften algılayabilme ve sınırlı zamansallık içinde bile sonsuzlukla temas edebilme yetisi olarak konumlandırılarak varoluşsal boşlukların onarılmasında işlev görmektedir (Deurzen, 2023, s. 162-166).

Klinik süreçte danışanın iç dünyasında köklenen kırılmaların yalnızca psikopatolojik birer semptom değil, aynı zamanda kutsala açılan birer geçit olduğu anlayışı, van Deurzen'in varoluşçu terapi yaklaşımında merkezi bir yere sahiptir. Çünkü o, insanın doğrudan tanıklık ettiği doğum, çile, kayıp ve ölüm gibi temel deneyimlerin, bireyin kendi sınırlılığıyla yüzleştiği ve görünmeyene açık hâle geldiği eşsiz anlar olduğunu vurgular. Bu anlar, danışanın yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda etik ve metafizik bir duyarlılığa da geçiş yaptığı anlardır; çünkü böyle eşiklerde insan, gündelik hayatın yüzeyinden derinliğe çekilir ve artık ne zihnin şemaları ne de toplumsal roller yeterli bir açıklama sunabilir. Bu noktada danışan, çoğu zaman dil öncesi bir sezgiyle, bir anlam haritası arayışına yönelir ve bu harita, çoğunlukla dini imgelem, kutsal anlatılar ya da aşkın bir düzen fikriyle iç içe geçmiş olarak belirir. van Deurzen'e göre bu yönelim, herhangi bir dogmayı benimsemek zorunda olmadan, danışanın kendi acısıyla temas etme ve onu dönüştürme çabasında dinî tecrübenin eşlik edici bir yapı kazanmasına olanak tanır. Özellikle kayıp, ölüm ya da çözümsüz çile gibi sınır deneyimlerinde, danışanın anlam üretme yetisinin körelmemesi ve kendiliğini sürdürebilmesi, çoğu zaman içsel bir sezgiyle bağlantılıdır; bu sezgi ise çoğunlukla manevi bir çerçevede, dini duyarlılığın yeniden keşfiyle canlanır. Terapi odasında doğrudan dillendirilmese de bu kırılma anlarında hissedilen yoğunluk, sessiz bir dua, görünmeyen bir tanıklık ya da ismi konmamış bir tevekkül biçiminde belirerek danışanın kendilik sınırlarını aşmasına ve yeniden yapılanmasına zemin hazırlar. van Deurzen'in vurguladığı gibi, terapist bu derinliğe hazır değilse danışan da kendi içsel gizemleriyle yüzleşemez; çünkü bu temas yalnızca bir teknik kabiliyet değil, varoluşsal olgunluk ve manevi sezgi gerektirir. Bu

bağlamda din, van Deurzen'in klinik yaklaşımında yalnızca inançla değil, deneyimle ve yalnızca bilgiyle değil, acıyla örülü bir içsel açıklığın ortaya çıkış imkanındır (Deurzen, 2025, s. 74-77).

Klinik vakalarda açığa çıkan ruhsal karmaşanın kökeninde, çoğu zaman danışanın uberwelt boyutuyla, yani varoluşun manevi yanıyla kurduğu ilişki yatmaktadır; zira bireyin hayatına anlam, yön ve amaç katma çabası, yalnızca somut koşullara değil, aynı zamanda görünmeyen, soyut ve yüksek değerlere dayanır. van Deurzen'in ortaya koyduğu dört boyutlu varoluş modelinde yer alan uberwelt düzlemi, terapötik sürecin en kırılgan ama aynı zamanda en dönüştürücü alanını temsil eder. Bu düzlemde danışan, yalnızca yaşadığı acının nedenini değil, bu acının neye hizmet ettiğini, hangi manevi inançlarla örtüştüğünü veya çatıştığını sorgulamaya başlar. van Deurzen'e göre birey, yaşamın anlamı üzerine düşünmeden ve kendi değer sistemini bilinçli biçimde gözden geçirmeden, içsel bütünlüğe ulaşamaz. Bu bağlamda klinik müdahaleler, danışanı yalnızca semptomatik iyileşmeye değil, aynı zamanda anlam krizleriyle yüzleşmeye ve içsel bir manevi harita oluşturmaya davet eder. Görünüşte kaotik ve travmatik olan bazı klinik vakalar, aslında danışanın hayatın manevi doğasına dair varsayımlarını sorguladığı, kendi inanç yapısını yeniden inşa etmeye zorlandığı dönüşüm anlarıdır. van Deurzen'in yaklaşımı, danışanın ruhsal çözümlerini “anlamsızlık” veya “arızalı benlik” olarak değil; aksine, daha köklü ve otantik bir kimliğe doğru ilerleyen bir keşif süreci olarak ele alır. Bu süreçte danışanın sorduğu “neden ben?”, “kötülük neden var?” gibi sorular, aslında manevi dünyanın krizleriyle doğrudan ilişkilidir ve bu sorulara verilecek cevaplar, terapötik ilerlemenin özüdür. Bu nedenle varoluşçu terapist, yalnızca bireyin psikolojik kırılganlıklarını değil, aynı zamanda inanç çatışmalarını ve etik karmaşalarını da anlamaya yönelir; çünkü bir kişinin “iyilik” ve “kötülük”, “adalet” ve “kaos”, “anlam” ve “anlamsızlık” gibi ikilemler karşısındaki tutumu, onun terapideki yolculuğunun yönünü belirler. van Deurzen'in klinik vakalardaki bu çok katmanlı dinamiği anlamlandırma çabası, sadece bir psikolojik onarıma değil, aynı zamanda ruhsal bir inşaya yöneliktir (Deurzen, 2025, s. 240-249).

İnsan yaşamının doğasında bulunan çelişkiler, gerilimler ve paradokslar, bireyin varoluşunu derinlemesine kavrayabilmesi için kaçınılmaz deneyim alanlarıdır. van Deurzen'in varoluşçu yaklaşımında, bu gerilimlerle yüzleşme süreci, bireyin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda tinsel bir bütünlük geliştirmesinin temel koşulu olarak

değerlendirilir. Paradoksal yaşantıların zenginliği ve derinliği, bireyin varoluşuna anlam katarken, bu süreçte dinî deneyim, çatışmaların yükünü taşıyabilme cesareti ve sınır durumlarla baş etme yeteneği olarak kendini gösterir. Hayatın iyi ve kötü, umut ve korku, yaşam ve ölüm arasındaki gerilimleri, yalnızca rasyonel açıklamalarla değil, aşkın bir perspektifle kavranabilir; din, bu aşkın bakışı sağlayarak bireyin hem kendisine hem de dünyaya karşı geliştirdiği tutumu dönüştürür. van Deurzen’in çizdiği terapötik çerçevede din, varoluşsal çelişkileri bertaraf eden bir çözüm değil, bilakis bu çelişkilerle birlikte yaşayabilmeyi, onları varoluşun organik parçaları olarak kabul edebilmeyi mümkün kılan içsel bir güçtür. Kutuplaşmalar arasında denge kurma ve paradoksun her iki yönünü birden sahiplenebilme becerisi, ancak bireyin hayatını aşkın anlam katmanları içinde konumlandırmasıyla elde edilir. Bu bağlamda din, yaşamın sınırlılıklarını inkâr etmeksizin onları kabul ederek, bireylerin yaşamında daha derin bir amaç ve benlik bilinci kazanılmasına aracılık etmektedir (Deurzen, 2023, s. 69-72).

Benlik, sabit bir öz olmaktan ziyade bireyin bedeniyle, sosyal ilişkileriyle, içsel dünyasıyla ve manevi yönelimiyle kurduğu çok katmanlı bağlantıların süreklilik arz eden bir bileşkesidir. van Deurzen’in varoluşçu yaklaşımında benlik, yalnızca psikolojik bir yapı değil, bireyin tüm yaşam alanları arasında kurduğu anlam ağlarının dinamik merkezidir. Bu merkez, özellikle kriz anlarında ya da çözülen kimlik sınırlarında, kişinin tanrısal olana, etik değerlere ve nihai sorulara verdiği yanıtlarla yeniden inşa edilir. Manevi alan burada yalnızca bir inanç sistemi değil; danışanın “kendilik” hissini tutarlılıkla sürdürebilmesi için başvurduğu anlam üreten bir boyuttur. van Deurzen’e göre, danışanın içsel tutarlılığını sağlayan şey, geçmişteki rollerin tekrarı değil; hayatın değişen anlam katmanları içinde, yeni bir etik merkez oluşturma çabasıdır. Din, bu merkezle ilişki kuran bir eksen olarak devreye girer; çünkü benliğin sadece fiziksel ya da toplumsal değil, aynı zamanda aşkınlığa yönelen bir açıklıkla şekillendiği durumlarda, kutsal olanla kurulan bağ, kişinin tüm varoluşunu dönüştürebilecek bir potansiyel taşıyıcıdır. Bu bağlamda van Deurzen’in klinik anlayışı, dini yalnızca semboller ya da ritüeller üzerinden değil; bireyin “benliğini kurma” eylemi içinde hissedilen bir yöneliş olarak kavranmaktadır (Deurzen, 2025, s. 155-158).

Son olarak van Deurzen dini, bireyin mesleki ve kişisel gelişim süreçlerinde karşılaştığı ayrımcılıklar bağlamında ele alınmış ve eşitlik ilkesinin gerekliliği üzerinden değerlendirilmiştir. van Deurzen, Avrupa genelinde gerçekleştirilen geniş katılımlı anket

çalışmasına dayanan bulgularında, dinin bireylerin psikoterapi eğitimine erişiminde önemli bir engel oluşturmadığını, buna karşın bu alandaki potansiyel risklerin dikkatle izlenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Özellikle "az sayıda katılımcı, etnik kökenleri, dini inançları veya diğer kişisel özellikleri nedeniyle uygunsuz bir ayrımcılığa maruz kaldığını belirtmiştir" ifadesi dinin, mesleki süreçlerde marjinalleştirici bir unsurdan ziyade, doğru yönetildiğinde kapsayıcı bir potansiyel taşıdığını göstermektedir. van Deurzen'in bu yaklaşımı, dini kimliklerin sosyal hayatta ve özellikle de psikoterapi gibi insanî derinliği olan alanlarda negatif ayrımcılık unsuru haline getirilmemesi gerektiği yönündeki etik ilkesinin bir yansımasıdır. Ona göre, dinin bireysel farklılıkları anlamada ve saygı göstermede bir araç olması gerekirken, ayrıştırıcı bir mekanizma olarak kullanılması hem psikoterapi pratiğinin insan haklarına dayalı yapısına hem de genel toplum sağlığına zarar verir. Bu bağlamda van Deurzen, dini farklılıkların ve inanç çeşitliliğinin eğitim ve uygulama sahalarında görünür olmasının, sadece bir çeşitlilik politikası değil, aynı zamanda psikoterapötik etkinliğin de bir parçası olduğunu ileri sürer. Onun yaklaşımında din, bireyin kimliğini güçlendiren, anlam dünyasını şekillendiren ve hayati krizler karşısında destekleyici bir çerçeve sunan bir boyut olarak ele alınır; dolayısıyla terapi ortamının bu çeşitliliğe açık olması, sadece etik bir zorunluluk değil, aynı zamanda varoluşçu yaklaşımın temel gerekliliklerinden biridir. van Deurzen, bireyin dini kimliğinin bir terapi süreci içinde ne bastırılması ne de yapay biçimde yüceltilmesi gerektiğini, aksine bu kimliğin bireysel deneyimin özgün bir parçası olarak anlaşılması gerektiğini savunur. Özellikle Avrupa'daki çok kültürlü ve çok dinli toplum yapısının giderek daha belirgin hâle geldiği bir dönemde, onun bu tutumu, psikoterapi mesleğinin yeni sosyokültürel gerçekliklere uyum sağlama kabiliyetini artıran önemli bir katkı olarak değerlendirilmelidir. Din, van Deurzen'in yaklaşımında sadece bireysel bir inanç sistemi değil, aynı zamanda sosyal dayanışmanın, kimlik oluşumunun ve psikolojik iyileşmenin merkezi bir bileşeni olarak görülür. Bu yüzden, eğitimde ve uygulamada din temelli ayrımcılığın yokluğu, van Deurzen'in çizdiği ideal psikoterapi manzarasının ayrılmaz bir parçasıdır. Din, van Deurzen'in nezdinde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bir "birlik dili"dir; dışlayıcı değil, birleştirici bir anlam taşır. Bütün bu perspektiften bakıldığında, onun din kavrayışı, modern psikoterapinin insani ve varoluşsal temellerini güçlendiren, kapsayıcı bir etik anlayışla örülüdür (akt. Tamtam vd., 2001, s. 383).

Sonuç olarak, van Deurzen’e göre, dini ve kültürel çeşitliliğin bireysel ve toplumsal düzeyde kapsayıcı bir şekilde ele alınması, psikoterapi alanında etik bir zorunluluk olarak görünmektedir. van Deurzen’in de vurguladığı gibi, bireyin kimliğini oluşturan tüm unsurların, bölünmeye yol açmadan ve yapay bir şekilde yüceltilmeden, özgün bir parça olarak kabul edilmesi; psikoterapinin insani ve varoluşsal temellerini güçlendirmektedir. Bu bakış açısı, toplumsal barış ve bireysel iyilik halinin sürdürülebilmesi için, farklılıkların bir zenginlik olarak görülmesini ve kapsayıcı bir etik anlayışın benimsenmesini gerektirmektedir.

### **3.2.6. Erol Göka ve Din**

Erol Göka’nın hayatı incelendiğinde dine dair ilk izlere çocukluk yıllarında rastlanır. Âlim olan dedesinin hayat hikayesi Göka üzerinde etkili olmuş ve Müslüman bir coğrafyada, İslami bir tanıklıkla yetişmiştir (Göka, 2021). Göka gençlik yıllarında Marksist olmakla beraber yirmili yaşlarına kadar ateisttir. Hayatındaki iki kırılma noktasını 1980-1984 yılları arasında ateistlikten vazgeçmesi ve bir manevi arayış içerisine girmesi olarak belirten Göka, meslek hayatının ilk yıllarında dini görüşünü olgunlaştırarak Müslüman bir kimlikle yaşamını sürdürmüştür (Göka, 2025). Göka Müslüman bir varoluşçu psikiyatrist ve düşünce insanıdır.

Göka’nın külliyatını temelde “Türklerin tarihsel psikolojisi”ni incelediği eserleri ve “varoluşçu dinamik yaklaşımı maneviyat eksenli ele alma çabaları”nı konu edinen çalışmaları olarak ikiye ayırmak mümkündür. Bu iki alanın ortak noktası ise Göka’nın içinde yaşanılan toplumdan ve o toplumda oluşmuş zihin yapısından hareketle maneviyat temelli evrensel bir psikolojik yaklaşım geliştirmeye çalışmasıdır. Türk tarihi boyunca ve özellikle Türklerin zihin kalıplarını ve maneviyatını belirleyen İslamlaşma süresince insana, hayata nasıl yaklaşıldığını görmek bireysel ve toplumsal psikolojinin nasıl şekillendiğini analiz etmek açısından önemlidir. Göka’ya göre insanı ne tarihsel psikolojiden ne de inançlarından bağımsız ele almak mümkün değildir. İnsan içine doğduğu topluluğun tarihinden ve inançlarından bağımsız ele alınamaz (Göka, 2025, s. 63).

Bugüne dek birçok düşünür tarafından farklı zamanlarda ve bağlamlarda yan yana getirilen varoluşçuluk, varoluş ve psikoloji kavramları, disiplinler arası düşünsel etkileşim açısından dikkate değer örüntüler sunmuştur. Varoluşçuluk, modern çağın

krizlerine yanıt arayan bir felsefî yaklaşım olarak belirmiş ve insana dair derinlikli sorgulamalara kapı aralamıştır. Varoluşçu psikoloji ise insanın bireysel tecrübesine ve kendilik bilincine odaklanan bir psikoterapi ekolü olarak şekillenmiştir. Bu üç kavramın bir arada kullanılması, insanı salt zihinsel ya da davranışsal düzlemde değil, anlam arayışı içinde olan bir varlık olarak kavramsallaştırmayı gerekli kılmıştır. Özellikle “Varoluşun Psikiyatrisi” adlı çalışmada, bu üçlü yapının psikiyatrik düşünce içindeki yerine dair sistematik bir değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır. Psikoloji ile felsefenin kavşağında konumlanan bu yaklaşım, modern psikoterapinin doğasına ilişkin eleştirel bir bakış açısı da sunmaktadır. Din, bu çok katmanlı yapı içinde hem bir anlam kaynağı hem de bir varoluş zemini olarak kritik bir rol üstlenmektedir. Varoluşçu yaklaşımda (ateist olarak nitelenen bölümü haricinde), insanın temel varlık şartlarıyla ilişkisini kurarken başvurduğu düşünsel temellerin başında din gelmektedir. Modern psikolojinin ve felsefenin çoğu zaman dışladığı dini tecrübe, burada insanın derinlikli anlam evreninin ayrılmaz bir unsuru olarak yer bulmaktadır. Göka, bu çoklu bağlam içinde dinin dışlanamaz, görmezden gelinemez bir epistemolojik ve ontolojik yapı sunduğunu savunmaktadır. Din, yalnızca kutsal olanla ilişkili bir inanç alanı değil; aynı zamanda bireyin kendini anlamlandırma sürecinde başvurduğu temel bir dayanak noktası, mütemadiyen kendini yenileyen bir anlam kaynağıdır. Bu yönüyle din, varoluşçu psikoterapiye içkin olan bireysel tecrübe vurgusunu güçlendirmektedir. Varoluşçu-dinamik yaklaşım, dinin hem bireysel hem kültürel düzeydeki işlevlerini bütüncül bir biçimde değerlendirmeyi hedeflemektedir. Geleneksel anlam yapılarının modern düşünceye sunduğu katkılar bağlamında, dinin yerel bilgi sistemlerindeki karşılığı yeniden düşünülmeyi hak etmektedir. Dini yapılar, insanın varlıkla kurduğu ilişkiyi anlamlandırmasında kültürel ve bireysel tecrübelerle bütünleşik bir zemin sunmaktadır. Bu nedenle, sadece Batı’nın seküler psikolojik kuramlarıyla değil, İslam kültürünün iç dinamikleriyle de yüzleşen bir psikoloji inşası mümkündür. Varoluşçu düşünürlerin çoğu, insanın anlam ihtiyacını karşılayan en köklü yapı olarak dinin yerini onaylamalarına rağmen mevcut dini yaşantılara ve kurumlara karşı nispeten mesafeli ya da eleştirel duruşlarını bırakmamışlar, sorgulanmalarına orada da devam etmişlerdir.

Din, bireyin ontolojik yalnızlık, ölüm kaygısı, anlam arayışı gibi temel varoluş meseleleriyle baş etmesinde diğer kaynaklardan elde edilemeyecek özgün imkânlar sunmaktadır. Dini inanç, yalnızca metafizik bir tercih değil, insanın hayatına yön veren

değerler sisteminin de kurucu unsurudur. Dolayısıyla, dinin psikoterapi ve psikoloji bağlamında dışsal bir fenomen gibi değerlendirilmesi indirgemeci bir yaklaşım olur. Bu sebeple Göka, dinin yalnızca teorik değil, uygulamalı psikoloji açısından da ihmal edilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Modern psikoloji ve felsefenin din karşısındaki mesafeli duruşu, insanın bütüncül yapısına yönelik anlayışın eksik kalmasına neden olmaktadır. Dinin bu bağlamda hem eleştirel sorgulamalara açık hem de yeni kavramsallaştırmalara kaynaklık eden yapısı göz ardı edilmemelidir. Varoluşun dini bağlamda yeniden inşası, psikoterapi pratiklerine entegre edildiğinde bireyin içsel iyileşme süreçleri daha anlamlı bir zemin kazanacaktır. Dinin hem bireysel hem toplumsal düzlemdeki anlam derinliği, varoluşsal çatışmaların çözümünde belirleyici bir unsur hâline gelmektedir. Din, yalnızca geçmişin bir mirası değil; bugünün ve geleceğin insanlık tasavvuru açısından da vazgeçilmez bir anlam merkezidir (Göka, 2021, s. 15-21). Göka'nın geliştirmeye çalıştığı psikolojik yaklaşımın temelinde “maneviyat” kavramı bulunmaktadır. “Müslüman toplumu ve insanını sadece modern batılı “varoluşçu-dinamik” kavramlarla tam olarak anlayamazsınız, bu özgünlüğü kabul eden bir yaklaşım için mutlaka yeni bir kavrama daha ihtiyacınız olacaktır. Kanaatimizce bu kavram da yine maneviyattır.” diyen Göka, ilginç bir biçimde “maneviyat” kavramını “din” ile özdeş olarak kullanmaz. Elbette din, maneviyata ana rengini veren bir etkiye sahiptir ama onlar bir ve aynı değildir (Göka, 2021).

Göka “maneviyat” kavramını sadece dini olanla sınırlandırmayıp tüm kültürleri kapsayacak bir muhtevayla kullanmaktadır. Onun maneviyat tanımı “insan tecrübesindeki her türlü aşkın boyut ve anlam arayışı; kişinin inancını gündelik hayatta yaşama şekli, insanın varoluşunun nihai koşullarıyla ilişki kurma ve anlamlandırma, dolayısıyla hayatına anlam verme biçimi” şeklindedir. Her kültürün kendine ait bir “maneviyat”ı, yani temel varoluş sorularını cevaplamaya çalıştığı bir anlam ağı olsa da Göka'nın “maneviyat” kavramına yüklediği bu içerik onun ortak bir tanımını da mümkün kılmaktadır (Göka, 2021, s. 31).

Maneviyatın psikolojik bilimlerdeki tanımı ve konumlandırılması, uzun yıllar boyunca farklı yaklaşımlar tarafından şekillendirilmiş, ancak çoğu zaman bütüncül bir zemine oturtulamamıştır. Varoluşçu psikolojiyle ilişkilendirilen bu kavram, özellikle insanın ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal kaygılarla baş etmesinde işlevsel bir rol üstlenmiştir. Bu doğrultuda manevi inançların bireyin psikolojik

yapılanmasındaki yeri, sadece dinî geleneklerden türetilen anlamlarla sınırlı kalmayarak, bireyin iç dünyasına dair daha geniş bir çerçeveye ulaşmıştır. Din, bu çerçevenin içinde hayatın yönünü belirlemekte ve varoluşsal sorulara cevaplar sunmaktadır.

Dinin maneviyatla olan bağı, sadece inanç düzeyinde değil; kültürel, ahlâkî ve bireysel yapıların oluşumunda da etkili bir yapı taşı temsil etmektedir. Bu bağlamda yapılan sempozyumlar, akademik yayınlar ve kurumsal girişimler, dinin psikolojik bilimlerdeki yerini daha görünür kılmaya hizmet etmektedir. Her ne kadar bu çalışmaların bir kısmı doğrudan din kavramına referans vermese de içerik itibarıyla dinin anlam haritasında şekillenmiş yapılarla iç içedir. Din, yalnızca ibadet ve ritüellerle sınırlı olmayan bir anlam alanı sunmakta; bireyin yaşamı anlamlandırmasında süreklilik ve yönelim kazandırmaktadır. Bu yönüyle din, psikoterapi süreçlerine içerik sağlayabilecek potansiyel bir kaynak olarak değerlendirilmelidir. Nihayetinde, psikolojik bilimlerin insana dair bakışını derinleştirmek için dinin varoluşsal, kültürel ve bilişsel boyutlarıyla bütünlüklü biçimde ele alınması gerektiği açıktır. Din hem bireyin içsel çatışmalarını anlamlandırmasında hem de toplumsal bağlamda yer bulmasında vazgeçilmez bir rol üstlenmektedir (Göka, 2021, s. 23-26).

Göka'nın yaklaşımını daha derinlikli inceleyebilmek için onun Paul Tillich'in dine yaklaşımıyla kurduğu diyalektiğe bakmak önemlidir. Modern dönemde insanın zihinsel ve varoluşsal yapısını anlamaya çalışan birçok düşünür gibi Tillich de insanın en temel özelliğinin dini bir varlık olması olduğunu savunmuştur. Bilhassa Eranos çevresinde yer alan düşünürlerle birlikte şekillenen bu yaklaşım, kutsal olanın insan bilincinde silinemez bir yer tuttuğu fikrine dayanmaktadır. Din, Tillich'e göre, insanın bilincinde bastırılabilir ya da geri plana atılabilir bir unsur değil; vazgeçilmez bir boyuttur. Bu nedenle dini, bilincin ilkel bir evresi olarak görme eğilimindeki modern yaklaşımlara karşı çıkarak, onun temel bir bilinç ögesi olduğunu ileri sürmüştür. Tillich'in Heidegger ve Kierkegaard'dan etkilendiği düşünsel zeminde şekillenen teolojisi, dinin insanla kurduğu ilişkiyi sembolik dil ve varoluşsal kaygılar üzerinden anlamlandırmayı hedeflemiştir. Klasik felsefenin Tanrı'yı sadece akıl yoluyla kavramsallaştırmasına karşı çıkan Tillich, dinin bu tür bir rasyonaliteye indirgenemeyeceğini belirtmiştir. Dini, insanın çok katmanlı yapısının tüm boyutlarını içeren bir fenomen olarak görmüş, akıl, his ve iradenin bütünlüğünü vurgulamıştır. Ona göre, sadece akla dayalı bir tanrı anlayışı insanın öznel yapısıyla çelişir, dini ise indirger ve nesneleştirir. Din, sadece inanç sistemi ya da teolojik

önergeler bütünü değil; insanın nihai kaygısıyla yüzleştiği, varoluşsal derinliğini fark ettiği bir bilinç durumudur. Tillich'in "nihai kaygı" kavramı, dinin insan hayatındaki varoluşsal kökenlerini anlamak açısından merkezi bir yer tutar. Nihai kaygı, ölüm, anlamsızlık ve suçluluk karşısında duyulan derin endişedir ve insanı doğrudan kutsal olanla temasa yönlendirir. Tillich, dinin bu kaygı biçimlerini içeren bir anlam arayışı olduğunu; ateizmin bile bu kaygıdan doğan bir tepki olduğunu belirtmiştir. Ona göre, ateist bile tanrıyı reddederken bir nihai kaygıya yönelmekte ve dolaylı biçimde tanrıyı kabul etmektedir. Din, insanın özgürlük alanındaki seçimleriyle şekillenen, irade, bilinç ve duygunun birleştiği bir deneyim alanıdır. Tillich, imanı bu deneyimin merkezi olarak görürken, onun yalnızca duygusal ya da rasyonel bir süreç olmadığını ısrarla dile getirmiştir. İman, dinin dinamik yönünü temsil eder; duygusal, bilişsel ve iradi unsurların sentezinden oluşur. İnsanın varoluşsal çatışmalarını aşma çabasında iman, dinin pratik boyutunu görünür kılar ve nihai kaygıyı anlamlı bir zemine taşır. Tillich'in "var olma cesareti" kavramı, dinin anlamsızlığa ve yokluğa karşı bir duruş olduğunu ve bunun da iman aracılığıyla mümkün olduğunu ortaya koyar. Din, sadece metafizik bir sığınak değil; aynı zamanda insanın varoluşunu onaylama ve sürdürme iradesidir. Tillich'in tanrıyı "var olan her şeyin temeli" olarak tanımlaması, dinin ontolojik bir boyut taşıdığını açıkça ortaya koyar. Bu ontolojik tanım, insanın tanrı ile kurduğu ilişkiyi sıradan bir inanç biçiminden ayırır ve onu varlığın merkezine yerleştirir. Din, Tillich'in düşüncesinde bir "uçurum" metaforuyla ifade edilen aşkın bir gerçeklik olarak kavranır; iman ise bu uçurumu geçme cesaretidir. İman, dinin canlı ve dinamik yapısını koruyan bir niteliktir; içeriğinde taşıdığı şüphe, onu dogmatizmden korur ve tazelik kazandırır. Tillich, dinin modern hayattaki yeri üzerine düşünürken, onun psikolojik ve felsefi boyutlarını birleştirmeyi başarmış ve dinin insanın manevi varoluşunu ayakta tutan bir yapı olduğunu göstermiştir. Göka bu bağlamda Tillich'in psikoloji ve psikoterapiye katkı sağlayabileceğini hatırlatmakta ve onun tespitlerini önemli bulmaktadır (Göka, 2021, s. 85-90).

Göka'nın çalışmalarına etkide bulunan en önemli isim ise Gabriel Marcel'dir. Varoluş, bilgiyle nesneleştirilemeyecek kadar derin ve kişisel bir gerçeklik olarak değerlendirilmelidir; bu bakış açısının en dikkat çekici temsilcilerinden biri olan Gabriel Marcel, Göka'yı da etkiler. Diğer varoluşçu düşünürlerden farklı olarak Marcel, soyut kavramsallaştırmalardan çok, insanın günlük yaşantısındaki somut tecrübeleri merkeze

alarak felsefî bir derinlik kurmayı hedeflemiştir. Din, Marcel'in düşünce sisteminde insanın "sır" ile karşılaşma biçimi olarak tanımlanır ve bu sırra yönelen tecrübe yalnızca rasyonel kavramlarla ifade edilemez. Problemler teknik yöntemlerle çözülebilirken, dinin sunduğu varoluşsal sır, yalnızca katılarak ve tecrübe edilerek anlaşılabilir. Marcel, insanın yaşam içindeki duyusal, zihinsel ve manevi bütünlüğünü gözetir; dinin ise bu bütünlüğü taşıyan en temel varoluşsal bağ olduğunu öne sürer. Sır, Marcel'e göre kişinin kendisini içinde bulduğu, ondan ayrılamayacağı, nesneleştirilemeyen bir gerçekliktir ve din, bu gerçekliğe yönelen en kadim arayıştır. Din, bilginin nesnel kategorilerinde yer almaz, çünkü o teknik değil aşkın olanla, problem değil sırla ilgilidir. Marcel'in "ikinci refleksiyon" dediği derin düşünme biçimi, dinin metafizik içeriğini kavramada vazgeçilmezdir. Bu refleksiyon biçimi, insanın kendisiyle, bedeniyle, varlığıyla ve kutsal olanla kurduğu ilişkinin farkındalığını sağlar. Din, sırla temas edilen bu ikinci refleksiyon düzleminde hem duyumsal hem bilinçli hem de ahlâkî bir nitelik kazanır. Marcel'e göre "sahip olmak" ile "varlık olmak" arasındaki fark, dinin doğasını anlamak açısından merkezi önemdedir; çünkü din, sahip olunamaz, sadece katılınabilir bir gerçekliktir. Kapitalist dünya düzeninde insanın "neyi olduğu" değil "neyi sahip olduğu" önemsenirken, Marcel dinin bu tahribata karşı anlamı ve varlığı yeniden inşa edici rolüne işaret eder. Varlığın sır olarak kavranması ancak sevgi, sadakat, umut ve bağlanma gibi edimlerle mümkündür ve din, bu edimlerin metafizik bağlamıdır. Din, kişiyi "sahip olunan nesneler" dünyasından "ilişkisel ve katılımcı varoluş" dünyasına taşır. Marcel'in "katılım" kavramı, dinin yalnızca bireysel bir inanç olmadığını, aynı zamanda diğer varlıklarla kurulan karşılıklı sadakate dayalı bir bağ olduğunu gösterir. Sevgi gibi derin ilişkiler, dinin taşıdığı metafizik boyutu somut yaşantılar içinde görünür kılar. Din, ölüm, yalnızlık ve anlamsızlık gibi insanın temel varoluşsal endişelerine karşılık gelen bir umut ve anlam sahası oluşturur. Marcel, sevginin zamanı ve ölümü aşan niteliğini vurgularken, dinin ölümsüzlüğe açılan bir sadakat biçimi olduğunu ileri sürer. Din, sadece ritüel ve kurallar bütünü değil; insanın "Mutlak Sen"e yönelik koşulsuz bağlanması ve katılımıdır. Bu bağlanış, kişinin kendisini sırla ilişkilendirmesi ve onu kendi varoluşsal derinliğinde taşıması anlamına gelir. Din, sahip olma ilişkisiyle değil, varlık olma bilinciyle kavranır; çünkü din, dışsal değil içsel bir tecrübenin dilidir. Marcel'in beden anlayışı bile bu içsellik destekler; beden yalnızca bir nesne değil, insanın kendini dünyaya sunduğu bir özne olarak da değerlidir. Dolayısıyla din, insanın beden, ruh ve bilinç düzlemlerinde

bütünleştigi bir anlam alanıdır. Varoluşun sır olarak kavranmasında dinin rolü, sadece inanan birey için değil, tüm insanlık için metafizik bir davet niteliğindedir. Göka “psikoloji, varoluş ve maneviyat kavramlarının bir arada ele alınabilme ve psikoterapide uygulama imkanı”nın Marcel’in bakış açısından yararlanılarak mümkün olabileceğini ifade etmektedir (Göka, 2021, s. 91-99).

Maneviyatın psikoterapiye aktarılmasındaki güçlüğe ve yanlış anlaşılma ihtimaline dikkat çeken Göka, bu dikkat ve ihtimamla, maneviyat ve inancın insan psikolojisindeki temel işlevinin esas alındığı “sağlıklı dini ve manevi yaşantı”nın önemine işaret etmektedir.

“Psikoterapinin ve psikoterapistin vazifesi, inanç bakımından kendini nasıl ifade ederse etsin, beyanı ne olursa olsun insanın anlam dünyasında maneviyatın belirleyici olduğunu, kişinin psikolojisinin ve varoluşunun çerçevesini maneviyatın belirlediğini, başka türlü bir insanı anlamanın mümkün olmayacağını bilmek ve idrak etmektir. Zira maneviyat zaten kişinin davranışlarına yön veren, alemin, hayatın ona göre işlediğine inanılan, amaç ve ideallerin ona göre saptandığı temel anlam ağıdır.”

Modern psikolojik bilimlerde varoluş ve maneviyatın hiç dikkate alınmadığına dair görüşlere itiraz eden Göka, Benötesi Psikolojisi ve Pozitif Psikoloji gibi yaklaşımların bu ihtiyaçların dayattığı zorunluluklar neticesinde ortaya çıktığını belirtmektedir. Bununla birlikte bir diğer itiraz ise bilimde ve akademideki hâkim ideolojinin, Müslüman dünyanın insana ve hayata nasıl baktığına yabancılaşması ve büyük ölçüde ihmal etmesidir. Bu iki itiraz noktasından hareketle Göka, kendi çalışmalarındaki asıl motivasyonun “varoluşçu yaklaşımın özellikle psikoloji ve psikoterapi alanında Müslüman dünyadan gelecek katkılara kendini açmasını ve onları özümsemeye hazır olmasını kolaylaştıracak bir adım” atmak olduğunu ifade etmektedir (Göka, 2021, s. 101-106).

Göka psikoterapi ve psikiyatrinin din ile temasında olması gereken bazı sınırlılıklara dikkat çekmektedir. Bunlardan ilki psikolojik uygulamaların dini olanla irtibatının “dindarlığın sağlıklı ve patolojik yaşanma biçimleri nasıldır?” veya “inanç sistemlerinin belli başlı patolojik kullanımları olan histerik, obsesif, depresif-mazoşistlik ve narsistik biçimleri nasıl tanınabilir?” soruları etrafında ele alınmasıdır. Göka’ya göre bu soruların doğru cevaplanabilmesi için “psikiyatrinin dindarlıkla ilgilenmesi zorunluluğu vardır.” Bir diğer irtibat noktası yaşam ve kültür dünyasının bir ögesi olarak din ile ilgilenme

mecburiyetidir. Dinin danışanın dünyasında tuttuğu yeri görebilmek terapi süreçlerindeki tıkanmaların yolunu açmada kritik bir öneme sahiptir. Son olarak alanında uzman psikoterapistler tarafından dini terim ve yaşantıların terapi süreçlerine aktarılabilmesi bu iki alanın irtibat noktaları olarak öne çıkarılmakta ve kendileriyle sınırlandırılmaktadır (Göka, 2021, s. 110-114).

Göka bu amaçlar bağlamında psikoterapistlerin tedavi süreçlerinde dindar danışanlar ile ilgili nasıl bir tutum geliştirmesi gerektiğine dair birtakım önerilerde bulunmaktadır. İnanç sistemlerinin birey üzerindeki etkisi psikoterapötik sürecin işleyişini doğrudan şekillendirebilir ve bu nedenle dinin varoluşsal konumunu dikkate almadan yürütülen bir terapi, çoğu zaman eksik kalmaya mahkûmdur. Dindar bireylerin yaşantılarını belirleyen anlam ağları, yalnızca kültürel kodlar ya da geleneksel motifler değil, onların varoluşun temel meselelerine verdiği sahici yanıtlar üzerinden biçimlenir. Terapistin bu sahici alanı tanımaması veya önemsizleştirmesi, sadece terapötik ittifakı zedeler değil, aynı zamanda danışanın kendilik bütünlüğünü de örseleyebilir. Geleneksel dünyalarda psikoterapinin işlevini üstlenen yapılar, büyük ölçüde dini kurumlar ve dini temsil biçimleri olmuş, bireyin ruhsal krizleri bu bağlamlar içerisinde anlamlandırılmıştır. Modernlik ise dinin bu anlam düzenleyici rolünü bastırmış, yerine rasyonalist bir model inşa ederek ruhsal olanı bilimsel kategorizasyonlara indirgemeye çalışmıştır. Oysa din, bireyin sadece inanç düzleminde değil, duygu, düşünce ve davranış boyutlarında da yönlendirici bir kuvvet işlevi görür. Danışanın hayatında yaşadığı kayıpları, yalnızlıkları, suçluluk duygularını veya ölüm korkusunu ele alırken, onun dini bakış açısını dışarda bırakmak, terapiyi ontolojik bir boşlukta yürütmek anlamına gelir. Bu nedenle ruh sağlığı uzmanları, dinin birey üzerindeki etkilerini fenomenolojik olarak kavramalı, onu yalnızca dogmatik ya da patolojik bir olgu olarak değerlendirmekten kaçınmalıdır. Özellikle dindar danışanların yaşadığı çelişkiler, inanç sistemi içerisinde anlaşılmadıkça gerçek anlamda bir terapötik ilerleme sağlamak mümkün olmayabilir. Bununla birlikte her dini yaşantının sağlıklı olduğu varsayımı da yanlıştır; zira din, bireyin ruhsal savunma mekanizmalarıyla iç içe geçerek obsesif ya da nevrotik kalıplarla biçimlenmiş olabilir. Terapistin görevi, danışanın dini yaşantısını yargılamak değil, bu yaşantının psikolojik işlevselliğini çözümlemektir. Psikoterapi, bu bağlamda hem inancı tanımalı hem de onu bir terapötik unsur olarak değerlendirme inceliğini taşımaktadır. Örneğin, bazı bireyler için dua etmek yalnızca bir ibadet değil, aynı zamanda kaygı düzeyini düşüren bilişsel bir düzenleme

aracıdır. Kimi zaman da dini ritüeller, travmatik yaşantıların bastırılmasını kolaylaştıran bir sembolik koruma alanı sunabilir. Dolayısıyla din, danışanın içsel anlam haritasında sadece metafizik bir yönelim değil, aynı zamanda psikolojik bir güvenlik ağıdır. Terapist, danışanın bu ağı nasıl kurduğunu ve ona nasıl tutunduğunu kavrayabildiği ölçüde, onunla derin bir iletişim kurabilir. Terapötik ilişkide dinin bu iç içe geçmiş çok katmanlı rolünü tanımak, yalnızca etik bir sorumluluk değil, aynı zamanda profesyonel bir gerekliliktir. Ne var ki bu tanıma süreci, yüzeysel bir kültürel bilgilendirme ile değil, dinin bireysel bilinçteki yankısının içsel sezgisel olarak duyumsanmasıyla mümkündür. Bu sezgi olmadan yürütülen psikoterapi, yalnızca semptomlara odaklanan, insanı mekanikleşmiş bir sistem gibi ele alan indirgemeci bir müdahaleye dönüşür. Din, eğer psikoterapi içerisinde anlamlı bir yer bulabilirse, danışanın kendiyle barışması, hayatına yön vermesi ve acılarına katlanabilmesi için bir içsel dayanak noktası hâline gelir. Psikiyatristin ya da terapistin kendi dini inancına sahip olup olmaması önemli değildir; önemli olan, danışanın inanç dünyasına içten ve açık bir merakla yaklaşabilmesidir. Dindar danışanların bazen yaşadıkları utanç duyguları, suçluluklar ya da korkular, ancak inanç sistemleri içinde değerlendirildiğinde doğru biçimde anlaşılabilir. Aksi hâlde bireyin yaşadığı manevi karmaşa, yanlış yorumlanarak psikopatolojik etiketlere dönüştürülebilir. İşte bu yüzden dinin terapi odasında yalnızca kültürel bir detay değil, varoluşun ta kendisi olarak görülmesi gerekir. İnancın, yaşamı anlamlandırma çabasında bireye sağladığı çapa, çoğu zaman bilimsel müdahalelerin sağlayamayacağı kadar sahici ve dönüştürücü bir güce sahiptir. Bu nedenle terapi, sadece bireyin zihinsel süreçlerini değil, aynı zamanda ruhsal derinliklerini de gözetken bir bütünlük anlayışıyla yürütülmelidir. Din, bu bütünlüğün hem başlangıç noktası hem de sürdürülebilirliğini sağlayan ana unsur olarak görülmelidir (Göka, 2021, s. 110-115).

İnsanın psikolojik derinlikleriyle temasa geçen her yaklaşım, kaçınılmaz biçimde din ile karşılaşır; zira din, varoluşun özsel dokusuna işlemiş temel bir boyuttur. Modern psikoterapi yaklaşımlarının büyük çoğunluğu, bireyin ruhsal sorunlarını çözmeye çalışırken, dini yönelimleri ya ihmal etmiş ya da yalnızca patolojik bir belirti olarak değerlendirmiştir. Oysa din, sadece bir inanç sistemi değil, aynı zamanda kişinin anlam dünyasını kuran, değerlerini şekillendiren ve varoluşsal yönelimini belirleyen bir referans alanıdır. Bugental'in 1965 yılında dile getirdiği ve din ile bilim arasında yapay bir ayrımın sona erdirilmesi gerektiğini vurgulayan çağrısı, bu çerçevede oldukça anlamlıdır. Bu

çağrıdan ilhamla, psikoterapi sürecinde dini inançların, yalnızca tarafsız biçimde gözlemlenmesi değil, danışanın dini dünyasından beslenen anlam ve değer yapılarının terapiye yapıcı biçimde entegre edilmesi gerektiği öne sürülmektedir. Din, bireyin yaşadığı varoluşsal krizleri anlamlandırma, baş etme stratejileri geliştirme ve içsel tutarlılığını yeniden tesis etme süreçlerinde belirleyici bir kılavuzluk sunmaktadır. Pozitif Psikoloji ve Benötesi Psikoloji gibi modern yaklaşımlar, dinin bu işlevselliğini yeniden gündeme taşımış, maneviyatı psikoterapinin merkezine oturtmaya çalışmıştır. Ancak dinin psikoterapiye aktarılması süreci hem kuramsal hem de etik açıdan oldukça hassas bir zemin üzerinde ilerlemektedir. Psikopatolojik olgularla sağlıklı dini yaşantıların birbirine karıştırılması hem birey hem de uygulayıcı açısından tehlikeli sonuçlar doğurabilmektedir. Bu sebeple din, sadece inançsal bir kategori olarak değil, aynı zamanda psikolojik işleyişin anlam haritası olarak da değerlendirilmelidir. Olgunlaşmamış, nevrotik veya saplantılı dini yapılar ile derinleşmiş, içselleştirilmiş ve denge kurmuş manevi yaşantılar arasındaki farkın göz ardı edilmesi, psikoterapi uygulamalarında telafisi zor hatalara neden olabilir.

Tillich'in dikkat çektiği gibi, dinin sembolik doğasının anlaşılması, onun terapötik işlevini açığa çıkaracak en önemli anahtarlardan biridir. Din, eğer içeriğindeki tevazu ve açıklık ilkesinden saparsa, katı bir ideolojik kalıba dönüşebilir ve kişinin gelişimini engelleyebilir. Bu nedenle psikolojik bilimlerin, dine yaklaşırken sadece saygılı değil aynı zamanda eleştirel ve analitik olması da gerekmektedir. Etik sorumluluk çerçevesinde hareket eden her psikolog veya psikiyatrist, dinin insan psikolojisindeki rolünü göz ardı edemez ve ona karşı nötr bir konumda durmalıdır. Bununla birlikte din, terapi odasında kişisel telkinin değil, danışanın kendi inanç dünyasının anlaşılması ve güçlendirilmesi için bir köprü olarak görülmelidir. Her ne kadar yüzlerce inanç sistemi mevcut olsa da dinin insanın temel varoluşsal sorularına verdiği cevaplar benzersiz ve öznel anlamlar taşımaktadır. Bu sebeple din, ne yalnızca tarafsız bir gözlem nesnesi ne de bireyin zihin dünyasında soyut bir fikir olarak kalmalıdır; aksine yaşanan, hissedilen ve içselleştirilen bir varoluş biçimi olarak değerlendirilmelidir. Din, psikolojik yardımı hak eden her bireyin en derin motivasyon kaynaklarından biri olabileceği gibi, aynı zamanda yaşam amacı, ölüm korkusu, özgürlük sınavı ve suçluluk duygusu gibi temel çatışmalara da en sahih cevapları sunabilir. Bu bağlamda din, psikoterapinin yalnızca bir tamamlayıcısı değil, özüne nüfuz eden asli bir bileşen olarak değerlendirilmelidir. İnancı ve dini

yaşantısı olan bireyler için psikoterapideki herhangi bir gelişme, bu manevi alan dikkate alınmadan nitelikli ve kalıcı olamaz. Din, hem bireyin iç dünyasında birliğin kurulmasına hem de toplumsal varoluşta anlamlı ilişkilerin inşasına olanak tanıyan bir metafizik zemin sunar. Yine de her türlü inanca duyulan saygının, bu inançların eşit düzlemde değerlendirilmesini zorunlu kıldığı düşünülmemelidir; zira din, yalnızca inananın değil, tüm insanlığın ontolojik ortaklığına dair bir iddiada bulunmaktadır. Müslüman terapistler İslâmiyet'i bu anlamda en derin ve tutarlı manevi sistem olarak kabul ederken diğer yandan terapi odasında bunu dayatmayan; fakat danışanın inanç haritasına saygı gösteren bir anlayışla hareket etmek durumundadır. Din, yalnızca bireyin içsel huzuru için değil, aynı zamanda bütünsel bir psikolojik iyilik hâlinin tesisi için vazgeçilmez bir boyuttur (Göka, 2021, s. 101-106).

Modern psikolojik kavramsallaştırmalar ile geleneksel manevi düşünce arasında köprü kurmaya çalışan Erol Göka'nın yaklaşımında, “manevi kalp” kavramı aracılığıyla açıklık kazanan yapılar arasında en belirgin olanı şüphesiz ki dinin insan varoluşuna sunduğu çok katmanlı açıklama gücüdür. Nefs ve ruh gibi kavramların tarihsel ve kültürel bağlamlarda nasıl anlam kazandığına dair Göka'nın yaptığı açıklamalar, dinin yalnızca inançla sınırlı kalmayıp, insanın kişilik yapısını ve yönelimlerini kapsayan geniş bir alanı nasıl kuşattığını ortaya koymaktadır. Göka'nın “nefs” kavramını benlik, kimlik ve kişilik gibi modern psikolojik kavramlarla karşılaştırarak yaptığı analizler, dinin insanı hem içsel hem dışsal bütünlük içinde kavrayan yaklaşımını doğrulamaktadır. Kur'ân'da “nefs”in çoklu anlamlarda kullanılması, dinin insana dair çözümlemelerinde esneklik ve derinlik kazandıran bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Din, bu anlamda, nefsin hem arzu ve eğilimler hem de irade ve sorumluluk taşıyan yönleriyle bütünleşik biçimde değerlendirilmesini mümkün kılar. Göka'nın vurguladığı gibi, modern psikoloji nefis ve ruh kavramlarını zihinsel süreçlere indirgerken, din bu kavramlara ontolojik ve ilâhi bir derinlik kazandırmaktadır. Kalbin, nefsin tezkiyesiyle ilişkili olarak konumlandırılması, dinin ahlâkî eylemi yalnızca toplumsal normlarla değil, içsel bir merkezle ilişkilendirdiğini ortaya koymaktadır. Kur'ân'da nefsin arındırılması ve nefsin emredici yapısından uzaklaştırılması çağrısı, dinin bireyin iç dünyasını iyilik ve kötülük arasındaki mücadele alanı olarak konumlandığını göstermektedir. Eski Türk kültüründeki “tin”, “süne” ve “kut” kavramları ile Kur'ân'daki ruh anlayışı arasındaki benzerlikler, dinin kültürlerarası süreklilik taşıyan bir yapı olarak nasıl işlediğini açıklamaktadır. Ölüm, ruh,

ahiret ve görünmeyen âleme dair inançlar, dinin insanın metafizik arayışına nasıl yön verdiğini ve bu yönelimi nasıl anlamlandırdığını gözler önüne sermektedir. Göka'nın işaret ettiği gibi, modern paradigmanın zihin temelli açıklamalarına karşın, din ruh, nefis ve kalp arasındaki ilişkide daha bütünsel bir bakış sunar. Kalbin yaratılış sırasında Allah'ın ruhundan üflemesiyle şekillenmesi, dinin bu merkeze yüklediği kutsallığın ontolojik temelini oluşturur. Kur'ân'da geçen "selim kalp" ifadesi, dinin insanı ahlâkî olgunluk, iç huzur ve ilahi bağlam üzerinden inşa etme niyetini açıkça ifade etmektedir. Kalbin nefis ile olan ilişkisi, dinin bireysel arınmayı yalnızca davranışsal bir süreç değil, aynı zamanda içsel bir dönüşüm olarak değerlendirdiğini ortaya koyar. Tezkiye-i nefis ve tezhîb-i ahlâk gibi tasavvufî kavramlar, dinin kalp merkezli ahlâk inşasına ne denli önem verdiğini gösterir. Göka'nın da ifade ettiği gibi, modern dünyanın kalbi zihinden kovma çabalarına karşın, din hâlâ kalbi merkeze alan bir değer anlayışı geliştirmektedir. Kalbin temel eyleminin "merhamet" olarak tanımlanması, dinin etik sistemini yalnızca yasak ve emirlerle değil, duygusal sezgi ve vicdani yönelimle inşa ettiğini gösterir. Din, bireyin yalnızca kendisi için değil, başkalarıyla birlikte ve başkaları adına yaşaması gerektiğini vurgulayan bir varoluş biçimi sunmaktadır. Göka'nın düşüncesinde açığa çıkan bu ahlâkî bakış, dinin "manevi kalp" üzerinden şekillenen etik bir bilinç inşası olduğunu ortaya koyar. Geleneksel dünyanın ahlâkî hassasiyeti ile modern dünyanın etik gerilimleri arasında kurulabilecek en sağlam bağ, Göka'nın gösterdiği üzere, dinin kalbi arınma ve idrak mekânı olarak değerlendiren yaklaşımıdır. Bu nedenle, din yalnızca kutsal metinlerin diliyle değil, kalbin diliyle de konuşan bir anlam evreni inşa etmektedir (Göka, 2020, s. 55-62).

Sonuç olarak Göka'nın yaklaşımında, dinin bireysel ve toplumsal ahlak inşasında sadece kurallara ve dışsal davranışlara değil, aynı zamanda içsel dönüşüme, vicdana ve merhamet gibi temel değerlere de vurgu yapılmaktadır. Modern dünyanın zihinsel ve dünyevi odaklı yaklaşımına rağmen, dinin hala insanın iç dünyasında anlam ve ahlak inşa edici bir rol oynadığına işaret eden Göka, dinin varoluş bilinci sunduğu, ahlakın ise manevi bir merkezden, kalpten ve vicdandan beslenen bir bilinçle şekillendiğini savunmaktadır.

### 3.3. Varoluşçu Psikolojide Anahtar Kavramlar ve Din

#### 3.3.1. Kaygı ve Din

Kaygı (anksiyete) temel bir insani duygu ve çoğu psikopatolojinin ortak paydasıdır. Kaygı “orantısız korku, endişe ve buna eşlik eden kaçınma davranışları” olarak tanımlanmaktadır (Association, 2013, s. 189). Kaygıyı kavramsallaştıran ve sistematik biçimde müdahale eden çeşitli güncel terapötik ekoller mevcuttur. Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT), kaygıyı “tehdit = felaket” varsayımına dayalı çarpıtılmış bilişsel şemaların ürünü olarak görmektedir. Greenberg’e göre otomatik düşünceler “tehlikeyi abartma” hatalarını içermektedir (Greenberg & Watson, 2006, s. 29). Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance & Commitment) kaygının çekirdeğine “deneyimsel kaçınma”yı yerleştirirken (Hayes vd, 2012, s. 36-40), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) kaygıyı “duygusal aşırı duyarlılık + beceri yoksunluğu” bileşkesinin parçası olarak kabul etmektedir (Linehan, 2014, s. 220-229).

Çağdaş klinik literatürde kaygı, biyopsikososyal dinamiklerin yanı sıra dini-ruhani örüntülerle de şekillenen çok katmanlı bir olgu olarak ele alınmaktadır. Din psikolojisi ekolleri kaygıyı yalnızca semptom olarak değil, “anlam, amaç ve bağ” arayışı içinde oluşan varoluşsal bir sinyal olarak tanımlamaktadır. Örneğin Kenneth I. Pargament’in Dini Baş Etme (Religious Coping) modeli, kaygıyı “kutsallaştırılmış stres” bağlamında incelemektedir. Pargament’e göre duyulan endişe, bireyin nihai değerlerine tehdit algılamasıyla yükselirken dua, teslimiyet ve tanrısal yeniden çerçeveleme bireye bilişsel-ruhani tamponlar sağlamaktadır (Pargament, 1997, s. 238-244). Hristiyan Entegratif Danışmanlık’ta kaygı “yanlış inançlar” ve “ruha aykırı düşünceler”in ürünü olarak görülürken (Tan, 2007, s. 112-118) İslam Psikolojisi’nde kaygı “takva yoksunluğu” ve “kalbin huzursuzluğu” ile ilişkilendirilmektedir (Badri, 2023, s. 88-92).

Varoluşçulukta kaygı, insanın kendi varlığını, özgürlüğünü ve yaşamının anlamını sorgularken karşılaştığı temel bir deneyimdir. Varoluşçu yaklaşımda kaygı, bireyin kendi seçimlerinin ve sorumluluğunun farkına varmasıyla ortaya çıkmaktadır (Sartre, 2021, s. 523). Varoluşçu düşünürler arasında kaygının kaynağının ne olduğu hakkında farklı sebepler sunulmaktadır. Örneğin Binswanger’e göre kaygının kaynağı insanın varoluşsal sınırlılıkları, dünyaya fırlatılmışlığı ve kendini kaybetme tehdidiyle yüzleşme iken (Binswanger, 1967, s. 337-338) Frankl’a göre kaygı anlam arayışı ile yakından ilgilidir

(Frankl, 2023, s. 111). May, kaygının temelinde şeyin güvenlik tehdidi olduğuna işaret ederken (May, 2022, s. 240-242), Yalom kaygının en önemli kaynağının ölüm farkındalığı olduğunu belirtmiştir (Yalom, 2018, s. 47). van Deurzen kaygı ve paradokslar arasındaki ilişkiyi öne çıkarırken (Deurzen, 2025, s. 65-66). Göka kaygının bir kişilik tipolojisi olarak ortaya çıkabilme ihtimaline değinmiştir (Göka & Beyazyüz, 2022, s. 258-279).

Kaygı ve inanç arasındaki ilişkinin seyri ise kendi içinde farklı bir form olarak ortaya çıkmaktadır. Binswanger'e göre, kaygı insan olmanın temel bir parçasıdır ve varoluşun her alanında kendini göstermektedir. Kaygı, insanın kendi varlığının belirsizliği, güvensizliği ve yok olma ihtimaliyle yüzleşmesinden kaynaklanmaktadır (Binswanger, 1953, s. 337-338). Din, insana yaşamın anlamı, amacı ve evrendeki yerine dair bir bakış açısı sunmakta; belirsizlik ve hiçlik karşısında tutunabileceği bir dayanak oluşturmaktadır. Dinin sunduğu bu anlam ve aidiyet duygusu, insanın kaygıya düşmesini engellerken, bireylerin kendileri aşmalarına yardımcı olabilmektedir.

Frankl'a göre kaygının temel sebeplerinden biri anlam arayışıdır. Anlam arayışı bir taraftan varoluşsal boşluğu doldurmaya yardımcı olurken diğer taraftan bu arayışın başarısızlığı kaygıya yol açabilmektedir. Anlamın yokluğu bireylerde varoluşsal boşluk olarak kendini göstermekte ve kaygının başat sebepleri arasında bulunmaktadır. Bireylerin kaygı ile baş etmede tercih ettiği yollardan biri dini inançlarıdır. Frankl'a göre dinin, bireylere evrensel bir anlam çerçevesi sunarak kaygıyı azaltma potansiyeli bulunmaktadır. Din kaygıyla başa çıkmada zorunlu bir mekanizma olmasa da dindar insanların dinin bu işlevselliğinden yararlandığı açıktır (Frankl, 2023, s. 112).

“Kaygılıyız çünkü hangi rolü üstleneceğimizi hangi ilkelere göre inanacağımızı bilmiyoruz.” May kaygılı olmanın inanç ile ilişkisini bu ifadelerle açıklamaktadır. Yine May'in bir başka ifadesiyle “anksiyete kişinin dünyasını yitirmesi ve ben deneyiminin silinmesi” ile eş değerdir. Esasında kaygı var olmama, varlığını koruyamama korkusudur. İnanç ile kaygı arasındaki ilişki bu noktada kendini göstermektedir. May'e göre kutsal olana yönelim, yalnızca bir Tanrı'ya inanma meselesi değildir; bu yönelim, daha derin bir boyutta, bireyin kendi “ben”liğini koruma ve yeniden inşa etme süreciyle ilişkilidir. Zira bireyin inançla kurduğu ilişki, çoğu zaman yüzeyde salt teolojik bir bağlanma gibi görünse de aslında “kişisel kimliğinin eksilmesi” ve içsel sürekliliğinin parçalanması tehlikesine karşı bir direnç biçimidir. Bu eksilme halinde kutsal olan artık birey için yalnızca aşkın bir inanç alanı değil, aynı zamanda benliğin yeniden inşa edildiği

varoluşsal bir merkez hâline gelir. May, bu dönüşümü Kierkegaard'ın “anksiyetenin en iyi öğretmen olması” fikriyle birlikte düşünerek, bireyin anksiyete aracılığıyla yüzeydeki inanç kalıplarını aşmaya ve daha sahici bir içsel bilgiye yönelmeye zorlandığını ileri sürer. Bu nedenle May açısından dini yönelim, sabit bir öğretiyeye pasif teslimiyetten ziyade, “bilincin ayrışması” ve bireyin kendi iç dünyasına açılması yoluyla yeniden bütünleşmesini sağlayan dinamik bir süreçtir. Bu süreçte kutsal olan, bireyi hem kendi parçalanmışlığını tanımaya hem de o parçaları yeni bir bütünlük içinde anlamlandırmaya yönlendiren bir içsel pusula işlevi görür (May, 2019, s. 73-86). Dini tecrübe, insanın güvenlik ihtiyacından doğan edilgen bir sığınma davranışı değil; bilincin kendi sonluluğuyla yüzleşmeye cesaret ettiği varoluşsal bir eşik olarak düşünülmelidir. Zira Tillich'in de vurguladığı üzere, “kaygı, insanın var olmama [nonbeing] olasılığıyla yüzleşmesi”dir ve bu yüzleşme, kutsal olanı psikolojik bir telafi alanından çıkararak, ontolojik bir forma dönüştürür. Bu nedenle May, kaygıyı yok edilmesi gereken bir tehdit olarak değil; bireyin kutsal olanla sahici bir temas kurabilmesi için geçmesi gereken bir varoluş eşiği olarak yorumlar.

Yalom'a göre insanlar varoluşsal kaygılarıyla (ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık) yüzleşmekten kaçınmak için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Din de bu savunma mekanizmalarından biridir. Örneğin ölümle yüzleşmek bireylerde derin bir kaygı yaratmaktadır. Dinler ise ölümden sonraki yaşam, reenkarnasyon veya ruhun ölümsüzlüğü gibi inanç biçimleriyle ölüm kaygısını hafifletmeye çalışmaktadır. Aynı biçimde özgürlük, bireyin kendi yaşamını şekillendirme olanağı olarak kaygının temel güdülerindendir. Bireyler seçim ve sorumluluk gibi görevlerden kaçınmak için dışsal otoritelere yani dini liderler veya kutsal metinler gibi ögelere sığınmaktadırlar. Dinler, belirli kurallar ve ahlaki yönergeler sunarak bireylerin karar verme yükünü azaltarak onlara bir güvenlik hissi sağlamaktadır. Temel bir hissiyat olan yalnızlık, dinler tarafından sağlanan cemaat ve topluluklar aracılığı ile giderilmeye çalışılır. Ortak inançlar ve ritüeller, bireylerin birbirleriyle bağ kurmasına ve yalnızlık duygusunu azaltmasına yardımcı olmaktadır. Yine dinin sunduğu geniş anlam ağı bireylerin anlamsızlık ile mücadelesini desteklemektedir. Yalom'a göre dinler yüceltme, bastırma veya yansıtma gibi mekanizmalar aracılığı ile kaygıyı iyileştirse de bu iyileşme yüzeysel ve geçicidir. Asıl çözüm bireyin kaygısıyla yüzleşmesi ve kendi değerlerini yaratmasıyla mümkündür (Yalom, 2018).

van Deurzen kaygının kaynakları arasında varoluşçu psikoterapinin temel prensiplerini benimsemektedir. Ona göre de kaygı ölüm, özgürlük yalnızlık ve anlamsızlık gibi varoluşsal gerçekliklerin farkında olmanın doğal bir sonucudur. Dinler bireylere bu kaygılarla başa çıkmada çeşitli yollar sunmaktadır. Anlam ve amaç sağlama, topluluk ve bağlılık, kurallar ve değerler ve ölüm sonrası yaşam gibi faktörler bireylerin varoluşsal kaygılarını azaltmakta önemli rol oynarlar. Ancak van Deurzen, dinin kaygıyla başa çıkmada olumlu rol oynayabileceğini kabul etmekle birlikte, dinin potansiyel olumsuz etkilerine de dikkat çekmektedir. Örneğin, dini dogmalar bireylerin özgür düşüncelerini engelleyebilmekte veya dini fanatizm kişinin otantikliğinin yolunu kapatabilmektedir. van Deurzen'e göre bireyler kendi inançlarını eleştirel bir şekilde değerlendirmeli ve kendi varoluşsal gerçeklikleriyle uyumlu bir şekilde yaşamayı ilke edinmelidirler (Deurzen, 2012, s. 120).

Göka kaygıyı umut ve can sıkıntısıyla birlikte değerlendirir. İslam dininin öğretilerinden biri olan “havf ve reca” insanın kaygıyla umut arası bir yerde durmasını öğütleyerek “hayata angajmanı” sağlıklı bir şekilde sağlamanın yolunu göstermektedir. Her iki kavramın da kutsal olanla güçlü bir bağı bulunmaktadır. “Umut ile yaratılmış varlık olma ve Yaratıcı arasında kopmaz bir ilişki vardır.” Umut, insanın bir gün bitecek olan dünyayı aşma güdüsüyle yaratıcıya yönelme halidir. Var olmama, yaşam sona erdiğinde yok olacak olma kaygısına karşı umut bir panzehir olarak kişiye dünyayı aşan bir vaat sunmaktadır. Hz. Peygamberin “İnsanoğlu öldüğü zaman, bütün amellerinin sevabı da sona erer. Şu üç şey bundan müstesnadır: Sadaka-i cariye, faydalı ilim ve hayırlı evlat” hadisine atıfta bulunan Göka, varoluşsal kaygı ile “varoluşsal umut” arasındaki diyalektiğe dikkat çekmektedir. Bu bağlamda umut, kaygıdan beslenmekle birlikte aynı zamanda kaygıyı yatıştırır. Dengeli bir kaygı ve dengeli bir umut sağlıklı bir yaşam için en önemli varoluşsal kaynaklardanır. Umut çoğu zaman inanç ile eş değer bir anlamda kullanılırken kaygı genellikle inanma halinin zayıfladığı anlarda ortaya çıkmaktadır (Göka, 2020, s. 131).

Göka'ya göre farklı birçok inanç biçimi olsa da mutlak manada inanç dini ve akidevidir. Umut ise dini bir buyruk olarak Müslümanlara sunulmuş anlam ağı içerisinde “Allah'tan umut kesilmemesi” gerektiğini hatırlatan önemli bir varoluşsal kaynaktır. Umut sıkıntılara sabretmeyi, her darlıktan sonra bir ferahlığın geleceğini, bu dünyadaki sıkıntıların ahiret hayatında karşılığının mutlaka alınacağını bir nişanesi olarak özellikle

Müslüman toplumların hafızasına kazınmıştır. Umudun sadece retorik bir anlama sahip olmadığını, kaygıyı yatıştırmada ne denli önemli bir araç olduğunu ifade etmek için Göka, Müslüman toplumlardaki düşük intihar oranlarını örnek göstermektedir (Göka, 2020, s. 135).

Kaygının dini inançlar ile nasıl etkileşime girdiği ve bireyler üzerindeki etkilerinin ne şekilde ortaya çıktığı problemi güncelliğini korumaya devam etmektedir. Yapılan son araştırmalardan birinde (Kayacan, 2024) varoluşsal kaygılar ve dindarlık arasındaki ilişki incelenmiş ve ikisi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Negatif yönlü ilişkinin en önemli sebebi olarak, bireylerin dindarlık tutumları öne çıkmaktadır. Dini tutum ve varoluşsal kaygı arasındaki ilişki anlam, özgürlük, yalnızlık ve ölüm kaygısı gibi alt boyutlarda katılımcıların demografik özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterse de genel eğilim, dindar insanların kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu yönündedir. Bu gibi bilimsel araştırmalardan da yola çıkılarak din/maneviyat ve psikoloji arasındaki alışveriş anlam kazanmakta; ikisi arasındaki diyalogun sürdürülebilirliği hem manevi destek sağlayan din adamları hem de psikoterapistler açısından önem taşımaktadır.

Sonuçta, Binswanger'ın insanın varoluşsal kaygının temelinde bulunduğu inandığı “atılmışlık” (thrownness) ve “tasarım” (project) gibi kavramlar ile yine Binswanger'ın dini deneyimleri, bireyin kendi varoluşunu anlama ve aşma çabası olarak görmesi (Binswanger, 1963, s. 45-60) arasındaki değerlendirme, dinin bireylerin kaygı gerilimine bir cevap üretmesi imkanını yaratmaktadır. Frankl'a göre kaygının insanın temel motivasyonu olan anlam arayışı ile yakından irtibatı vardır. Diğer yandan Frankl'a göre dini inançlar, bireye hayatın anlamını bulma ve bu anlamı yaşama konusunda rehberlik etmektedir. Bu ise dini inançların bireyin varoluşsal boşluğunu doldurarak kaygıyı azaltabileceği sonucunu doğurmaktadır (Frankl, 2023, s. 111). May'e göre kaygının önemli kaynaklarından biri bireyin “ben deneyimi”nin silinmesidir. Din ise benliğin yeniden inşası için gerekli olan varoluşsal alanlardan biridir. İkisi arasında kurulacak ilişki, dini nevrotik kaygının onaranı haline getirmektedir. Yalom'a göre kaygının en önemli kaynakları ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi varoluşsal gerçekliklerdir. Dini inançlar her ne kadar bu kaygılarla yüzleşmede bireylere destek sağlasa da dini inançlar sorgulanarak daha önemli bir gelişim süreci gerçekleştirilebilir. Yalom'un kaygı ve inanç arasında kurduğu bu diyalog, dinin varoluşsal krizleri hafifletici rolünü kabul etse de aynı zamanda insanın içsel bir motivasyonla varoluşsal

yüzleşmelerini gerçekleştirmesi gerektiği yönündedir (Yalom, 2018). van Deurzen’e göre kaygı insanın varoluşsal koşullarıyla başa çıkma çabasının bir parçasıdır. Birey kendi değerlerini ve anlamını keşfetmek için kaygıyla yüzleşmelidir. Dini inançlar bu keşif sürecinde bir referans noktası olarak bireylerin kendi otantik varoluşlarını bulmasına yardımcı olabilir. Göka’ya göre toplumsal değişimler ve modernleşmenin getirdiği belirsizlikler kaygının sebepleri arasındadır. Din ise “havf ve reca” gibi öğretilerle bireylerin kaygıyla mücadelesinde önemli işlev görür. Kayacan’ın ortaya koyduğu güncel araştırmalar da dahil edildiğinde din ve kaygı arasındaki terapötik etki açıkça gözükmemektedir.

Nihai olarak dini inançlar, bireye anlam, değer, topluluk ve umut sunarak kaygıyı azaltabilir ve psikolojik iyi oluşu destekleyebilir. Ancak, bu inançların sorgulanması ve bireyin kendi otantik varoluşunu bulma çabası da kimlik gelişiminde önemli bir süreçtir. Bütün bunların yanında “sağlıklı din” kavramı göz ardı edilmemeli, sağlıksız bir şekilde gelişen dini yaşantıların kaygıyı arttıran rolü de yok sayılmamalıdır.

### **3.3.2. Anlam Arayışı ve Din**

Hayatın anlamı, bireyin yaşadığı zorluklara rağmen yaşamına bir amaç ve yön bulması, bu sayede psikolojik iyilik halini ve direncini arttırması olarak tanımlanmaktadır (Frankl, 2023, s. 41-43). Anlam arayışı denince akla gelen ilk psikoterapi ekolleri arasında Frankl’in kurmuş olduğu logoterapi ekolü bulunmaktadır. Frankl’a göre anlam, hayatın somut gerçekliği içinde bulunmakta; acı, umutsuzluk, hastalık ve ölüm gibi zor yüzleşmelerde bile bir işleve sahip olabilmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi’de anlam problemi doğrudan ele alınmamakla birlikte bireylerin inançlarının sorgulanmasına yardımcı olunmaktadır. Gestalt Terapi yaklaşımında bireyin “şimdi ve burada” yaşantısına ve bütünlüğüne odaklanılarak, bireyin deneyimlerinden bir anlam inşa etmesi desteklenmektedir. Psikanalitik ve Psikodinamik ekollerde hayatın anlamı daha çok bilinçdışı süreçler, çocukluk yaşantıları ve içsel çatışmalar üzerinden ele alınırken Bütüncül Psikoterapiler ise farklı ekollerin tekniklerini birleştirerek bireylerin ihtiyaçlarına yönelik anlam arayışlarını desteklemektedir.

Frankl varoluşçu yaklaşımın temsilcilerinden biri olarak kişinin kendisi için yarattığı veya keşfettiği bu anlamsal bağlamların ötesinde bir meta-anlamdan söz etmektedir. Ona göre meta-anlam sadece bir tanrı inancı değil, hayattaki bütün anlamları içeren bir üst bir

anlamdır. Kişinin bu anlamı bulması “bilmek”le değil, “inanmak” ile ilgilidir. “Zaten dinsel inanç son tahlilde meta-anlama inanmaktan başka bir şey değildir.” Frankl’a göre insan doğası “anlam arama” gibi bir itkiyle donatılmıştır ve bunun neden böyle olduğuna dair kesin bir cevap üretmek mümkün değildir. Bu noktada insanın elinden gelen anlamın varlığına inanmaktır. Yaşı, cinsiyeti, eğitimi, dini ne olursa olsun her insan “anlam arama” sezgisiyle donatılmıştır ve bulamasa dahi sezgisel olarak onun varlığına inanmaktadır. Ona göre “Anlamsızlık şikâyet yol açar. Bu anlamsızlığı kime şikâyet edeceğiz. Onu daima inansak da inanmasak da bir ortağımıza bir yakınımıza şikâyet ederiz. Dinin dili bu yakına bir ad bulmuştur: Tanrı” (Frankl, 2021, s. 197).

Anlam arayışı dinle psikoterapiyi birbirine bağlayan en önemli varoluşsal problemlerden biridir. Hayatın anlamı felsefi bir arayışın ötesinde gündelik yaşamın enerjisini üreten en önemli motivasyondur. Bireyleri her gün yaşama ikna eden itki hayata yükledikleri anlamdır. Anlamını yitiren bireyler daima aynı ızdırap içindedirler: “Bugün yataktan kalkmanın ne anlamı var?” Anlam kişinin yaratıcı gücüdür; kendi potansiyelini keşfetmek, olanaklarını geliştirmek ve sürekli bir ilginin peşinde olmanın motivasyonudur. Böylesine önemli bir kaynağın nasıl elde edileceği ise varoluşçu psikoloji içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. May’e göre “hayata anlam bulma esasen dini bir alan” olmakla beraber anlamın hangi sebeplerden dolayı bulunamadığı ve onu keşfetme teknikleri modern psikolojinin katkılarıyla gerçekleşmektedir. Bu iki alan arasındaki iş birliği sağlıklı bir yaşam açısından birbirlerini tamamlamaktadırlar (May, 1940, s. 13).

Dinin temelinde bir şeylerin önemli olduğuna dair bir inanç yatmaktadır. Tanrı, evren, insan veya diğer yaratılmış şeyler din tarafından kendilerine önem atfedilen varlıklardan bazılarıdır. Böylelikle hayatın bir anlamının olması dinlerin ön kabulüdür. “Dinin amacı, kişiye bir birey olarak sorumsuz atomların bir oyunu değil, önemli bir kaderin bir taşıyıcısı olduğuna dair güven vermek olmuştur.” Dinin buradaki desteği hayatın bir “masal” olmadığı, bireylerin yaptıkları küçük işlerle hayata büyük anlamlar katabileceğine yönelik güven yaratmasıdır. “Esasen, dinin işlevi, insana kendini, diğer insanları ve yaşadığı evreni onaylatmaktır.” May’e göre dinin bu işlevselliğine karşın modern insan “anlam susuzluğunu” din ile giderememektedir. Dinlerden kaynaklanan durgunluk, hayata değmeyen vaazlar, kurumsal tutum ve kültürel gelişmeler bireylerin dinle arasına mesafe koymuştur. Modern insan aradığı rehberliği dinde bulamamış; bu

ihtiyacını terapistler yoluyla gidermeye çalışmış, bir anlamda terapilerde kendilerine yeni bir dini “kült” yaratmışlardır. Başlangıçta din ve psikoloji arasında gerilime yol açan bu ayrışım bin dokuz yüzlerin ilk çeyreğinden itibaren bir diyaloga dönüşmeye başlamıştır. “Çoğu psikolojik problemin dinle iç içe olduğu ve dini problemlerin çoğunun da çok net bir psikolojik yönü olduğu” keşfedilmiş, insan ruhunun sağlıklı hareket edebilmesi için sağlam bir dine ihtiyaç duyduğu fark edilmiştir. Jung otuz beş yaş üstü hemen her hastasının nihayetinde dini bir anlam arayışında olduğunu, ellerinden alınan bu güvenin kendilerine verilmeden tam anlamıyla iyileşemediklerini ifade etmektedir. Psikoterapistin buradaki misyonu bireylerin hayatlarındaki anlam bütünlüğünü yoluna sokmaktır; din burada anlamsal yapının kendisidir. Örneğin kadınların şeytan olduğuna inanan bir adamın dinin “sev” buyruğuna güven duyması mümkün değildir. Kişi öncelikle analiz tekniği ile kendi dolambaçlarından kurtulacak ve sonrasında dinin sev buyruğundan bir anlam üretebilecektir. Sonuç olarak “geniş görüşlü psikoterapi ve akıllı din, birbirine zıt olmaktan ziyade tamamlayıcı” davranarak hayatın anlamı gibi yaşamsal bir temanın önemli iki tarafını temsil etmektedirler (May, 1940, s. 19-26).

“Hayatın anlamı meselesi, kendisi üzerinde düşünen bütün varlıkların başına beladır.” Bununla birlikte “yaşamı desteklemeye yetecek kadar sağlam bir amaç icat etmek” hayattaki en önemli sorumluluklardan biridir. Yalom bu cümlelerle aslında terapistlerin sandığından çok daha fazla kişinin hayatın anlamı ile ilgili problemler sebebiyle terapi süreçlerine dahil olduklarını ifade etmektedir. Ona göre kendi amacını keşfetmekte veya yaratmakta sıkıntı çeken kişiler bir tanrı tarafından kendilerine bir amaç yaratılmasını kolaylıkla kabul ederler. Dinin vahiyler aracılığı ile ortaya koyduğu anlam her ne kadar hacimli ve zorlu olursa olsun, insanın evren zinciri içinde kendi yaratacağı küçük bir anlamdan çok daha memnuniyet verici ve rahatlatıcıdır. Yalom’a göre yaşam amacı her ne kadar kendini-aşkın bir kapsamla tasarlanıyorsa o derece derin ve daha güçlü bir anlam inşası oluşturmaktadır. “Dava aşkı, yaratıcı süreçler, başkalarını ya da ilâhi bir varlığı sevmek” gibi aşkın yönelimler bireysel amaçlardan devşirilen anlamlara göre daha kalıcı ve etkili gözükmektedir (Yalom, 2020, s. 38-40). “Aklıma Ovid’in lafı geliyor: Tanrıların olması çok işimize gelir, o yüzden iyisi mi var olduklarına inanalım.” (Yalom, 2021, s. 232). Yalom’un bu sözlerle ifade ettiği gibi pek çok insan, anlamı “dışarıda” aramaktadır. Yalom’a göre terapistlerin yapması gereken şey bireylerin iç dünyalarındaki yaratıcılığı keşfetmelerini sağlamaktır. “Kozmik anlam”ın varlığına inansa da, Yalom için, o sadece

dini bir niteliğe sahip olmayıp, din-dışı pek çok motivasyonu barındırmaktadır. Örneğin, insanın başkalarıyla kurduğu derin ve özgün ilişkiler hayatın anlamı için temel bir kaynak olabilmektedir. Kişinin kendini ifade etmesi, bir eser ortaya koyması ya da toplumsal katkılarda bulunması anlam duygusunu pekiştirmektedir. Kişinin kendi potansiyelini keşfetmesi, kendini geliştirmesi ve özgün bir yaşam sürmesinin de anlam arayışında önemli bir yeri bulunmaktadır. “Anlam çoğu zaman başkalarına dokunmakta ve onlara katkı sunmaktadır (Yalom, 2022, s. 67-74).

Yaşam bireyi kendi varlığını taşıyacak bir anlam üretmeye zorladığında, bu zorlama yalnızca felsefi bir arayış değil, aynı zamanda varoluşsal bir zorunluluk hâline gelmektedir. Yalom’a göre insan, anlamdan yoksun bir dünyaya bırakılmış varlık olarak, dayanabileceği bir amaç icat etmekle yükümlüdür; ancak bu amacı kendi eliyle yaratmasına rağmen, onu sanki dışsal bir gerçekmiş gibi “keşfetme” illüzyonuna ihtiyaç duyar. Bu illüzyon, bireyin kendi üretimi olan anlamı evrensel bir hakikatin izdüşümüymiş gibi içselleştirmesini sağlar. Psikoterapi seanslarında karşılaştığı sayısız danışan deneyimiyle Yalom, hayatın anlamına dair kaygıların, görünenden çok daha geniş bir spektruma yayıldığını ve bireyin kriz durumlarını tetikleyen ana faktörlerden biri olduğunu ortaya koyar. Bu nedenle anlam arayışı, yalnızca felsefi değil, terapötik bir meseledir; çünkü birey, kendini boşlukta hissettiği anda, yaşamına yön verecek bir iç rota bulmaya çalışır. Bu yön, çoğu zaman geleneksel inanç sistemlerinden, mitsel yapılardan ya da dini çerçevelerden ödünç alınarak şekillendirilir. Ancak modern birey için bu ödünç alınan anlamların yetersizliği, onu yeni anlam icatlarına zorlar. Yalom’un örneklediği gibi, Monty isimli bir köpeğin bir dal parçasını almak uğruna gösterdiği tutku ve adanmışlık, insanın da bir amaç karşısındaki varoluşsal sadakatini simgeler. Burada önemli olan, amacın ne kadar “gerçek” olduğu değil, birey tarafından ne ölçüde yaşamsal kılındığıdır. Zira insan, yaşadığı hayatı sürdürülebilir kılacak kadar güçlü bir anlam icat etmek zorundadır; aksi hâlde varoluş, dayanılmaz bir ağırlığa dönüşür. Din, tarih boyunca bu anlam ihtiyacına karşılık veren en güçlü kurumlardan biri olmuştur. Bu yüzden dini sistemler yalnızca bir inanç doktrini değil, bireyin varlık boşluğuyla baş edebilmesi için sunduğu kadim anlam haritalarıdır. Yalom, bu haritaların bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini vurgulamaktan kaçınmamaktadır (Yalom, 2020, s. 30-40).

van Deurzen çağdaş dünyada yaşanan ruhsal kargaşanın artık tıp, hukuk, siyaset gibi vasıtalar aracılığı ile çözülemeyeceğini, geleneksel dinin de bireylerin krizlerine çözüm

üretemediğini ifade etmektedir. Ona göre, dinin tarihi süreç içerisinde üstlendiği varoluşu bütünleme ve acıyı anlamlandırma işlevi, modern kültürün sekülerleşen yapısı içinde aşınmış ve bireyleri ruhsal boşlukla baş başa bırakmıştır; bu noktada onun psikoterapi yaklaşımı, yalnızca bireysel iyileşme değil, aynı zamanda dini tecrübenin sunduğu anlam üretme kapasitesini yeni bir düzlemde yeniden işler hâle getirme sorumluluğunu üstlenmiştir. van Deurzen’in yaklaşımında din, salt dogmatik kabuller bütünü olmaktan çıkarak, insanın varoluşsal ihtiyaçlarını karşılayan bir deneyim alanı olarak yeniden ele alınır; çünkü ona göre günümüzde birey, geleneksel inanç yapılarının çözülmesiyle birlikte, acıyı anlamlı bir bağlama yerleştirme becerisinden de mahrum kalmıştır. Dinin modern toplumda işlevsizleşmesi, van Deurzen’e göre yalnızca bir metafizik kriz değil, aynı zamanda bireylerin duygusal, etik ve varoluşsal çerçeve bulmakta yaşadığı ciddi bir eksikliktir; bu yüzden psikoterapi, kaybedilen dini sezgiyi, bireyin kendi içsel kaynaklarını keşfetmesi için bir katalizör hâline getirmekle yükümlüdür. Burada söz konusu olan yeni bir dogma yaratmak değil; bilakis, insanın kendine ve başkalarına duyduğu güveni, geçmişin dini deneyimlerinden kalan varoluşsal mirasla besleyerek yeniden canlandırmaktır. van Deurzen, bireyin iyileşme sürecini yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda anlam ve değer üretimi ekseninde ele aldığı için, dinin çağdaş toplumsal işlevsizleşmesini terapötik süreçte aktif bir mesele olarak değerlendirir. Bu bakış açısına göre, psikoterapi, dini deneyimin sunduğu içsel bütünlük ve dayanıklılık kaynaklarını yeniden keşfetmeye yardımcı olan bir alan haline gelir; zira bireyin ruhsal onarımı, yalnızca patolojilerin tedavisiyle değil, aynı zamanda anlam kaybına karşı yeni bir içsel dünya inşasıyla mümkündür. van Deurzen, böylece dini, modern çağın krizleri karşısında kaybedilmiş bir güç değil; varoluşsal sorulara yeni cevaplar üretebilmek için dönüştürülmesi gereken bir imkân olarak kavramsallaştırır (Deurzen, 1996, s. 16).

Herhangi bir dine sahip olanların hayatın anlamını “paket” olarak bulma konforunu yaşadığı düşüncesinin aksine Göka, bir dine mensup olmayanların hayatın anlamını reddederek çok daha kolaycı ve kestirme bir yolu tercih ettiğini düşünmektedir (Göka, 2019, s. 124). Ona göre anlam problemi inançlı olsun ya da olmasın herkesi ilgilendiren varoluşsal bir itkidir. Her insan hayatına bir anlam ve amaç katma konusunda isteklidir. İnançsız insanlar bunu çoğunlukla biyolojik evrimcilik yoluyla inşa eder. Evrimci bir bakışla insan kendi anlamını yaratacak kadar gelişmiş bir varlıktır ve bir anlam varsa bu evrimsel bir niteliktedir. Varoluşçu paradigma içerisinde bu görüşü savunanlar var ise de

varoluşçuluk yapısı itibariyle herhangi bir indirgemeciliği kabul etmediği gibi salt evrimci bir düşüncenin de karşısındadır. Din-dışı motivasyonların da insana bir direnç sağlayacağı doğrudur fakat bu mekanizmaların güçlükler karşısındaki dirençleri zayıftır. Göka, dinin her şeyi garanti etmeyeceğinin farkındadır ancak sağlıklı bir anlam arayışı için dinin “güvenli bir parkur” olduğunu görmektedir.

Yapılan pek çok güncel çalışmadan biri, örneğin “Psikolojik İyi Oluş, Yaşamda Anlam ve Dindarlık Arasındaki İlişkiler” (Karaçalı, 2023) adlı çalışma ele alındığında bireylerin dindarlık düzeyleri arttıkça hayattaki anlam düzeylerinin de arttığı gözlemlenmektedir. Bu çalışmada dindarlık, yaşamda anlamın ve psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. “Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı: Altın Çağ Şifa Teknikleri Örneği” (Bahadur & Çapcıoğlu , 2021) adlı diğer bir çalışmada da modernleşme ve sekülerleşme süreçleriyle birlikte kurumsal dinlerin toplumsal hayattaki belirleyici gücünün zayıfladığı ancak bunula birlikte yeni dini/mistik hareketlerin öne çıktığı; insanların yalnızlık ve anlam arayışı gibi sorunlarına cevap bulmak için bu gibi hareketlere yöneldiğini göstermektedir. Nihayetinde modern insanın anlam arayışı hem kurumsal dinler hem de bireysel manevi yönelimler aracılığı ile varlığını sürdürmektedir. Varoluşçu yaklaşımlar ise bireylerin anlam arayışı gibi temel ihtiyaçlarında dini ve manevi unsurları göz ardı etmemektedir.

### **3.3.3. Özgürlük ve Din**

Özgürlük, bireyin kendi yaşamı üzerinde seçim yapabilme, sorumluluk alabilme ve kendi potansiyelini gerçekleştirme kapasitesiyle ilgilidir. Özgürlük özellikle hümanistik ve varoluşçu ekollerde, bireyin kendini gerçekleştirme ve otantik bir yaşam sürmesiyle doğrudan bağlantılıdır (Karahana & Sardoğan, 2016, s. 185-186). Freud’a göre özgürlük, bilinçdışı çatışmaların farkına varılması ve bunların çözülmesiyle mümkündür. Bireyler içsel engellerini aştıkça daha özgür seçim yapabilmektedirler. Freud’un yaklaşımında din içsel çatışmalardan kaynaklanan bir fenomendir ve bireyin özgürleşmesini engelleyebilir (Köşkdere, 2011, s. 45-47). Bilişsel davranışçı terapide özgürlük, bireyin otomatik düşünce ve inançlarının farkına varıp bunları değiştirme kapasitesiyle ilişkilidir. Dinler bireylerin düşünce ve davranışlarını şekillendirebilme kapasitesine sahiptir fakat katı ve sorgulanmayan dini şemalar, bireyin özgür seçimlerini kısıtlayabilir (Türkçapar, 2012, s. 34-36). Carl Rogers’ın hümanistik yaklaşımında özgürlük, psikolojik sağlığın ve

özgürlüğün temel koşuludur. Bu yaklaşıma göre dini inançlar özgürlüğün gelişimini destekleyebilecek potansiyele sahiptirler (Karahan & Sardoğan, 2016, s. 185-186).

Dini inançlar insanın varoluştan getirdiği özelliklerini beslediği ölçüde terapötik, kırdığı ölçüde patolojiktirler. Örneğin “dinin nevrotik kullanımlarının bir ortak noktası, bireyin özgürlüğünü devretmesidir” ve bu devretme, kutsal olanla kurulan ilişkinin özünü zedeleyen, sorumluluktan kaçışla örülü bir yönelimdir. May, kutsal olanla kurulan ilişkinin gerçek anlamda derinlik kazanabilmesi için bireyin özgür bir özne olarak kendi sorumluluğuyla yüzleşmesi gerektiğini savunur; bu da onun yaklaşımında dini tecrübeyi, sadece inançsal bir yönelim değil, aynı zamanda etik bir farkındalık ve varoluşsal sorumluluk zemininde temellendirdiğini gösterir (May, 1997, s. 172-197).

May’ın kutsal olanla ilgili anlayışı, tanrıyı dışsal bir otorite figürüne indirgemektense, bireyin kendi varoluşsal derinliğiyle karşılaştığı bir içsel sezi alanı olarak ele alınır. Zira ona göre “insan özgürlüğü kendi ontolojik temeline sahiptir” ve bu temel, kutsal olanla teması, yalnızca inançsal bir yönelim değil, varlığın bizzat kendisine dair bir bilinç biçimi hâline getirir. Bu bağlamda May, bireyin kutsal olanla kurduğu temasın ancak kendi iç dünyasının gölgeleriyle yüzleşebildiği ölçüde sahici ve dönüştürücü olabileceğini savunur; çünkü onun düşüncesinde “Sokrates’in diyaloglarında, benliğin bilinçaltı içeriğinin açığa çıkarılması, gerçek özgürlük olarak tanımlanır” ve bu açığa çıkarma süreci, tanrıyı dışsal bir yargıç konumundan çıkararak, insanın ruhsal çözülmesinde kendini gösteren sezgisel bir eşlikçiye dönüştürür. May’ın bu yaklaşımı, varoluşçu din anlayışını Kierkegaard’ın etkisiyle derinleştirir; çünkü onun düşüncesinde korku, bir zaaf değil, tanrı karşısındaki ontolojik farkındalığın ifadesidir. Nitekim “Binswanger ayrıca, Kierkegaard’ın dinsel yorumuna dikkat çeker: Korku, kişinin tanrı karşısındaki duruşunun ifadesidir” aktarımıyla May, bu varoluşsal korkunun modern psikolojinin doğuşuna dair sezgisel bir temel sunduğunu belirtir. Hatta bu bağlamda, “Kierkegaard’ın daha sonraki dinamik psikolojiyi öngördüğünü gösteren ipuçlarının bu alanda” bulunduğu dikkat çekerek, onun felsefi sezgisinin psikolojik kuramsallaşmalar üzerindeki etkisini vurgular. Bu nedenle May için dini tecrübe, dışsal gelenekler ya da normatif yapılardan çok, bireyin kendi içsel gerçekliğine doğru cesaretle yürüyebildiği ölçüde derinlik kazanır. Zira ona göre “içsel ve öznel gerçekliğin engin diyarlarının keşfi, kişinin tanrısal olanla doğrudan bir karşılaşma yaşamasına olanak tanır” ve bu keşif, ancak insanın kendisiyle dürüst, açık ve savunmasız bir yüzleşme yaşadığı anlarda

mümkün hâle gelir. Böylece May, kutsal olanı yalnızca aşkın bir inanç nesnesi olarak değil, insanın kendi varlığının sınırlarına cesaretle yöneldiği her içsel karşılaşmada açığa çıkan, sezgisel ve dönüştürücü bir özgürleşme boyutu olarak ele alır (May, 2022, s. 37-89).

Yalom'un özgürlük anlayışı, yalnızca bireysel iradenin sorumluluğunu değil, aynı zamanda Tanrı'ya ve kutsal düzene duyulan tarihsel yönelimin altında yatan kaçış dürtüsünü de merkeze alır. İnsanın kendi seçimlerinin yazarı olduğunu fark etmesi, onu hem özgür kılar hem de dehşete sürükler. Bu özgürlük, özünde başıboşlukla özdeşleşir; çünkü mutlak bir anlam veya yönlendirici bir kutsal otorite yokluğunda birey, değerlerini ve hedeflerini kendisi inşa etmek zorundadır. Bu noktada din devreye girer: Tanrı'nın bize bir görev yüklediğini düşünmek, özgürlüğün taşıdığı kaygıyı hafifletir. Allen Wheelis'ten aktarımla Yalom şu hikâyeyi örnek olarak vermektedir:

“Eğer eğilip çubuğu elime alırsam hemen önüme geçiyor. İşte müthiş bir şey oldu. Bir görevi var...Bu görevi değerlendirmek aklıma dahi gelmiyor. Kendini tamamen bu görevi yerine getirmeye adanmış durumda. O çubuğu bulmak için gereken her mesafeyi koşacak, yüzecek, her engeli aşacak.

Ve çubuğu bulur bulmaz geri getiriyor, zira görevi sadece onu bulup getirmek. Ama bana yaklaşıırken yavaş hareket ediyor. Çubuğu bana vermek, görevini tamamlamak istiyor ama bir yandan da görevin sonlanıyor olmasından, yeniden bekleme pozisyonuna geçecek olmaktan nefret ediyor.

Şansına ben varım da çubuğunu fırlatıyorum. Oysa Tanrı'nın benim çubuğumu fırlatmasını ben hala bekliyorum. Kim bilir, acaba bir gün dikkatini çeker miyim? Benim Monty'ye sağladığım görev duygusunu o da bana sağlar mı?” (Yalom, 2021, s. 231).

Bu örnekle Yalom, dinin bir anlam üreticisi olmaktan çok, varoluşsal yükü hafifletmeye hizmet eden bir “aldatma” olduğu iddia etmektedir. Yalom'a göre, özgürlüğün verdiği sorumluluk ile dinin sunduğu yönlendirme arasındaki bu gerilim, modern insanın ruhsal bölünmüşlüğüne şekillendiren temel çelişkilerden biridir (Yalom, 2021, s. 232).

Gök'a'ya göre özgürlüğün dini boyutu ile ilişkili olan önemli kavramlardan biri kaderdir. İnanç sistemlerinin merkezinde yer alan evren tasavvuru, bireyin kendi hayatını anlama ve açıklama biçimini doğrudan etkileyen dini bir çerçeve sunmaktadır. Kader, bu çerçevenin en karmaşık ve en çok tartışılan kavramlarından biri olarak hem ilahi adalet hem de insan sorumluluğu ile ilişkili biçimde ele alınmaktadır. Felsefi bakışla

biçimlendirilmiş modern özgürlük anlayışı, dinin insanın sınırlılığine dair öğretileriyle karşılaştığında, varoluşsal gerilimlere yol açan bir düşünsel zemin doğurmaktadır. Şans, kismet, talih gibi kavramların gündelik dilde rastgele sıralanışı, aslında dinin bu kavramlara yüklediği ağırlığın çoğu zaman göz ardı edilmesine neden olmaktadır. Dilimize pelesenk olmuş bu ifadelerin arkasında, dini geleneğin yüzyıllar boyunca taşıdığı felsefi ve teolojik miras yer almaktadır. Özellikle kader inancı, İslâm kelâm geleneğinde üzerinde derinlemesine tartışılmış, mezhep ayrılıklarının dahi temelinde yer almış kritik bir mesele olmuştur. Rastlantı ve zorunluluk karşısında bireyin tutumu, dinin sunduğu tevekkül ve irade dengesiyle ahenkli bir biçimde ele alınmaya çalışılmıştır. İrade ve özgürlük gibi kavramlarla birlikte değerlendirilen kader anlayışı, sadece pasif bir kabulleniş değil, aynı zamanda aktif bir sorumluluk alanı inşa etmektedir. Ezeli bilgiye sahip bir tanrının takdiriyle şekillenen hayatın, insanın cüz'î iradesiyle birleştiği noktada, dini öğretilerde kaderin anlamı derinleşmekte ve katmanlı bir hale bürünmektedir. Kur'ân'daki kader anlatımları, yalnızca ontolojik bir mutlak belirlenimi değil, evrendeki her şeyin bir ölçü ve düzenle yaratıldığını vurgulayan bir kozmolojik ilkedir. Her oluşun ardında bir ölçü, her eylemin ardında bir hikmet arayan dini anlayış, insanın yaşamına yön veren tercihlerin hem ilahi hem de beşeri boyutlarını tartışmaya açmaktadır. Ayetlerde sıkça geçen “ölçü” anlamındaki kader kavramı, İslam düşüncesinde tabiatın yasalarıyla insanın sınırları arasındaki bağları tanımlamak için de kullanılmaktadır. Teşrî irade ile tekvînî irade arasındaki ayrım, dinin özgürlük anlayışını sınırlandırmadan sorumluluğu nasıl tanımladığını göstermektedir. İnsan hiçbir şeyi yoktan var edemese de dini öğretiye göre, mevcut imkânlar arasında yapacağı tercihlerle kendi hayat çizgisini şekillendirme sorumluluğunu üstlenmektedir. Kaderin belirlenmişliği ile özgür iradenin dinamizmi arasındaki bu çift kutuplu denge, dini düşüncenin en zarif ama aynı zamanda en zorlu meselelerinden biridir. Başımıza gelenler ve başımıza gelecekler ayrımı, dinin tevekkül ile mücadeleyi birlikte öğreten metafizik yapısında anlam bulmaktadır. Sabit kader ile değişebilir kader ayrımı hem kelâmî tartışmalarda hem de psikolojik çözümlemelerde dinin işlevini çok yönlü olarak ortaya koymaktadır. Levh-i Mahfuz'daki kayıt anlayışı, insanın sınırlı bilgi alanıyla kavrayamayacağı bir düzenin işaretini verirken; sorumluluk vurgusu, bu düzenin içinde insanın yerini anlamlandırmasını sağlamaktadır. Kur'ân'da geçen ayetler, kaderin sadece sonuç değil, süreç odaklı bir ilahi tasarım olduğunu sürekli hatırlatmaktadır. Şüphesiz insan, dinin bu öğretisi sayesinde ne

tamamen edilgen bir nesneye indirgenmekte ne de sınır tanımayan bir fail gibi sunulmaktadır. Din, kader inancını bireyin iç dünyasında inkârla değil idrakte, isyanla değil teslimiyetle, edilgenlikle değil sorumlulukla bütünleştirmeyi amaçlamaktadır (Göka, 2023, s. 43-47).

İncelenen çalışmalar dinin bireylere hem özgürlük hem de sınır sunabileceğini göstermektedir. Dinler bir taraftan bireylerin kimlik gelişiminde ve değerler sisteminin oluşumunda önemli bir rol oynarken diğer taraftan bazı davranış ve düşünceleri sınırlandırmaktadırlar. Yapılan güncel çalışmalar da özgürlük ve din arasındaki ilişkinin, dinin içselleştirilmesiyle yakından ilgili olduğunu göstermektedir. İçselleştirilmiş (otonom) dini inançlar, bireylerin özgürlük duygusunu arttırabilirken; dışsal (otoriteye dayalı) inançlar, özgürlüğü kısıtlayıcı bir işleve sahiptirler (Haque, 2011).

### **3.3.4. Yalnızlık ve Din**

Yalnızlık çoklu anlam bağlamlarına sahip varoluşsal temalardan biridir. Varoluşçu psikoterapi içerisinde de pek çok yönüyle ele alınan, danışmanlık süreçlerinde çeşitli faktörler nedeniyle sıkça karşılaşılan bir durumdur. Yalnızlık, bireyin sosyal bağlantılarının niteliği ve niceliği arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan, giderek artan bir psikolojik sorun olarak güncelliğini korumaktadır. Teknolojinin sunduğu sanal ilişkiler, yüz yüze ilişkilerin yerini alırken, derin ve anlamlı bağlar kurmak zorlaşmakta ve yalnızlık duygusu depresyon, anksiyete gibi sorunlara yol açmaktadır (Cüceloğlu, 2019, s. 222-223).

Kişinin kendi otonom organizmasından ayrılması, kişiler arası ayrılık ve varoluşsal yalnızlık olarak tanımlanan farklı oluşum unsurları sebebiyle ortaya çıkabilmektedir. Psikoterapi gibi din de yalnızlığın verdiği keyifsizliği gidermek için kendine birtakım mekanizmalar geliştirmiştir. Bunlardan biri “bağlantı” kavramı üzerine ürettikleri söylemlerdir. Dinin en güçlü bağlantı biçimi tanrı ile kurulan bağdır. “Dindar bir kişi kendisini sonsuza dek gözleyen, sadece kişinin varlığından haberdar olmakla kalmayıp sevilenlerle, tanrıyla, evrensel yaşam gücüyle nihai birleşme vaadi de veren kişisel bir ilahın varlığıyla teselli bulur.” Yalom’a göre sistematize edilmiş dinler bu bağı cemaatler aracılığı ile gerçekleştirirler. Örgütlenmiş bu yapı içerisinde bireyler sosyal ağlar, okuma grupları, tanışma grupları vesilesiyle pek çok ilişki kurarlar. Birçok insan bu cemaatlere teolojik bir öğreti arayışından dolayı değil, yalnızlıklarını gidermek için katılmaktadırlar

(Yalom, 2020, s. 51). “Tanrı birçokları için yalıtımdan kurtulma ihtimalini sunar ama Alfred North Whitehead’in iddia ettiği gibi, yalıtım gerçek bir ruhsal inanç durumudur: “Din insanın kendi yalnızlığıyla yaptığı bir şeydir... ve eğer asla yalnız değilseniz asla dindar değilsinizdir” (Yalom, 2018, s. 534).

Yalnızlık ile “meta anlam” kavramını ilişkilendiren Frankl da insanın kendi başına kaldığı anlarda içsel derinliği ve dolayısı ile aşkın olanla bağı sahici bir tecrübe ile yaşayabileceğini savunmaktadır.

“Bu tür bir ‘meta anlam’ kavramı Tanrı inancını gerektirmez. Tanrı kavramı bile Tanrı inancını gerektirmez. 15 yaşındayken, şu yaşında bile daha çok inanır olduğum bir Tanrı tanımı geliştirmiştım. Buna işlemsel (operasyonel) tanım diyorum. Şöyleydi: Tanrı en gizli iç konuşmalarımıza eşlik eden kişidir. Tam bir içtenlik ve tam bir yalnızlık içinde kendi kendinizle konuştuğunuz zaman, kendinizi anlattığınız kişiye Tanrı denir. Bu tanım Tanrı tanımaz ve Tanrı tanır yaşam felsefeleri arasındaki ikilikten kaçınır. Bu ikisi arasındaki fark, ancak daha sonra dine inanmayan kişi kendi kendine konuşmasının, sadece monolog olduğunda ısrar ettiği; dindar kişi de bunu başka biriyle olan gerçek diyaloglar olarak yorumladığı zaman ortaya çıkar” (Frankl, 2019, s. 63).

May yalnızlık ve boşluk duygusunun bireyin varoluşsal kaygılarının temelinde yer aldığını ve bu duygularla başa çıkmak için tarih boyunca çeşitli toplumsal ve kültürel mekanizmaların geliştirildiğini ve bunların başında da dinin geldiğini vurgulamaktadır. Yalnızlık kavramını bakım görmeyi “ulvi hak” olarak görme ve “desteklenme” ihtiyacı bağlamında yorumlayan May, dinin nevrotik kullanımlarından birinin kişilerin yalnızlıkları ve kaygılarıyla yüzleşmek zorunda kalmamaları olduğunu ifade etmektedir. Bu gibi dini inanış biçimlerinde tanrı adeta bir “kozmetik baba” olarak algılanıp yalnızlığın varoluşsal olduğunun üstü örtülmekte ve tek başına seçim yapma sorumluluğundan kaçınılmaktadır. Tanrı inancının yalnızlıktan kaçma ihtiyacına binaen gerçekleşmesi kişiyi güçlü değil daha kırılgan hale getirmektedir. Yalnızlıkla açık bir şekilde hesaplaşmak onu kabullenmekle mümkündür (May, 1997, s. 193-198).

“Yalnızlık ve endişeyle yapıcı bir şekilde yüzleşilebilir. Kozmik bir babanın ... aracılığıyla bunu yapmak güç olsa da bireyin kendi gelişiminin farklı krizleriyle doğrudan yüzleşmesiyle, bağımlılıktan özgürlüğe yönelmesiyle ve kapasitesini ortaya koyup yaratıcı çalışma ve sevgi aracılığıyla kendini çevresindeki insanlarla ilişkilendirebilmesiyle bu başarılabılır” (May, 1997, s. 199).

May'e göre, modern çağda bireyler, geleneksel ahlaki ve dinsel otoritelerin zayıflamasıyla birlikte, toplumsal normların ve kamuoyunun anonim baskısı altında yaşamaktadırlar. Bu durum, bireyin kendi varoluşunu anlamlandırma sürecinde yalnızlık ve boşluk duygularını daha da derinleştirmektedir. Yalnızlık, May'in ifadesiyle, bireyin iç dünyasında neler olup bittiğini tam olarak bilemediği zamanlarda ortaya çıkan bir boşluk olarak tanımlanır. Birey, bu boşluğu doldurmak ve yalnızlık duygusundan kaçmak için insanlarla bağlantı kurmaya çalışır (May, 1997, s. 26-29).

Dinin bu noktadaki rolü, yalnızlık ve kaygıdan kaçış için bir sığınak işlevi görmesidir. May, dinin nörotik boyuta taşan kullanımlarında, bireyin yalnızlığından ve kaygılarından kaçma olanağı bulunduğunu belirtir. Tanrı'dan "kozmik bir baba" yaratılmıştır; bu figür, bireyin varoluşsal yalnızlığını ve korkularını unutturacak bir mekanizma olarak işlev görür. Ancak May, bu tür bir din anlayışının, bireylerin bağımsızlığına ve gerçek anlamda güçlenmesine katkı sağlamayacağını, aksine uzun vadede bir güvence de sunmayacağını savunur. Paul Tillich'in de vurguladığı gibi, umutsuzluk ve endişeler, kişi onlarla cesurca yüzleşmediği süre boyunca aşılamaz. Olgunlaşma ve yalnızlık hissinden kurtulmak, öncelikle yalnız olmayı kabullenmekle başlar (May, 1997, s. 188-189).

May, dinin bireyin yalnızlık duygusunu bastırmak için bir kaçış yolu olarak kullanıldığında, bireyin kendi varoluşsal sorumluluğundan uzaklaştığını ve gerçek anlamda bir bütünleşme sağlayamadığı ileri sürer. Spinoza'nın "Tanrı'yı seven birey, Tanrı'dan karşılık olarak onu sevmesini beklememelidir" sözüne atıfla, May, olgun ve huzurlu bir insanın, sevgiyi ve inancı bir karşılık beklentisiyle değil, kendi içsel bütünlüğü ve özgürlüğü için yaşaması gerektiğini savunur (May, 1997, s. 189).

May'in düşüncesinde din, bireyin yalnızlık ve kaygılarıyla başa çıkmasında hem bir sığınak hem de potansiyel bir engel olarak iki yönlü bir işlev üstlenir. Dinin, bireyin yalnızlık duygusunu bastırmak için bir kaçış yolu olarak kullanılması, bireyin gerçek anlamda olgunlaşmasını ve kendi varlığının gelişimini üstlenmesini engelleyebilir. Ancak birey yalnızlıkla yüzleşmeyi ve onu kabul etmeyi başardığında, dinin de bu sürece katkı sağlayabilecek bir derinlik kazanması mümkündür. Burada önemli olan dinin terapötik kullanımıdır. Terapötik din anlayışı ile yüzleşilen yalnızlık kaygısında tanrı inancı, bireylerin yalnızlık ve yabancılık sonucu ortaya çıkan semptomlarını azaltmaktadır (May, 2019, s. 124).

Göka'ya göre “dinsel inançlar asla başka kurum ya da kuruluşlar tarafından doldurulamayacak muhteşem özelliklere sahiptir.” Maneviyat sisteminin insan psikolojisini bütünlemedeki rolü kolayına başka mekanizmalar tarafından üstlenilemez. “Her şeyden önce dinin sağladığı bilişsel harita sayesinde bir jeolojik kozmoloji ve kozmoloji içinde, bu âlem içinde insan olarak dünyadaki varlık nedeniniz ve konumunuz belirleniyor.” Bu belirlenim, temelden insanın dünya içinde yalnız olmadığı, alemin bir parçası olarak varlığa katkı sağladığı gibi iyileştirici motivasyonlara sahiptir. “Varoluş bir türlü sırtımızdan atamadığımız bir doluluk”, onu anlamlandırarak olan şey ise insanın iradesi le yaşamına kattığı anlamdır. Yalnızlık hissi ile içerisine düşülen tek başlılık hali, varoluşun doluluğu ile baş edebilmede anlam haritalarına ihtiyaç duymaktadır. “Dinsel inanç, sunduğu anlam ve davranış haritasıyla bu kaygıda bir bütünü garanti altına alarak insana bir güvenlik alanı sağlar. Dinsel inanç sayesinde varoluşun doluluğu, ağırlığı hafifler” (Göka, 2025).

### **3.3.5. Ölüm ve Din**

“Ölüm en belirgin, sezgisel açıdan en açık nihai kaygıdır” (Yalom, 2018, s. 47). Ölüm çocukluk yaşlarından itibaren herkesin yaşamaktan korktuğu, kaçındığı, zihninde acıyla eş değer taşıdığı temalardan biridir. Bununla birlikte, bazen sınır deneyim olarak adlandırılan bir tecrübe vasıtasıyla bazı bireyler, ölümle yüzleşmek zorunda kalmaktadırlar. Örneğin kanser hastaları hayatlarının değerini tekrardan düşünme, küçük şeyler hakkında endişelenmeme ve geri kalan yaşam sürelerinin hakkını verebilme noktasında ölümle yüzleşmeyen insanlara göre çok daha başarılıdırlar. “Korkunç bir şekilde kanser, psikonevrozları tedavi eder ve ölüm de hayata belirgin, buruk bir tat katar.” Ancak böylesi bir tecrübe yaşanmadan bu bilgeliği kazanmak çoğunlukla mümkün değildir. Bu noktada ölüm anksiyetesi tedavi gerektirecek süreçlere kadar ilerleyebilmektedir. Dini öğretiler; ruhun ölümsüzlüğü, ahiret hayatı, kefareti, cennette sevdiklerinizle tekrar birlikte olma, tanrıyı görme gibi inançlar yoluyla ölümün getirdiği endişeyi yatıştırmaya çalışmaktadırlar. Yapılan bazı araştırmalarda gerçekten dindar insanlarda ölüm kaygısının dindar olmayan insanlara göre daha az olduğuna rastlanmıştır (Yalom, 2018, s. 76). Yalom hastaları ile karşılaştığında dini empati yoluyla onların inançlarına saygı duyduğunu ve inançlarıyla daha derin bir ilişkiye girmeleri noktasında onları desteklediğini ifade eder ancak, kendi bireysel görüşü ölüm anksiyetesinin

“yaşanmamış hayat” miktarı ile doğru orantılı olduğu yönündedir (Yalom, 2020, s. 56-62).

Yalom’un varoluşçu psikoterapi yaklaşımında dini mitler, bireyin ölümle yüzleşmesinde kullandığı savunma düzeneklerinin erken dönem biçimleri olarak değerlendirilir. Yalom’a göre çocuklukta geliştirilen “özel olma” ve “nihai kurtarıcıya” duyulan inanç, zamanla dinsel imgeler ve mitlerle şekillenir; bu süreçte koruyucu tanrı figürü, yalnızca travmanın değil, ölüm düşüncesinin de bastırılmasına hizmet eder. Çocuğun erken dönem yaşam deneyimlerinden, ebeveynin şefkatli varlığından ve hayal gücünden beslenen bu inanç sistemleri, daha sonra kişisel duaların etkinliği ve ölümsüzlük vaatleriyle dinsel anlatılarda vücut bulur. Yalom, burada mitleri yalnızca gerçekliğin inşasında değil, varoluşsal anksiyeteye karşı geliştirilen sembolik korunaklar olarak görür. Ölüm düşüncesiyle baş etmekte kullanılan bu mitolojik yapıların işlevi, sadece korkuyu hafifletmekle sınırlı değildir; aynı zamanda bireye yaşam içinde süreklilik, anlam ve değer atfetme görevini de üstlenir. Bu yönüyle din, bireyin ölümün bilinmezliği karşısında geliştirdiği ilk büyük savunma biçimidir ve mitler onun somut araçlarıdır. Yalom, çocuğun ölüme dair soyutlayıcı tahayyüllerini örneklerken, bu mitlerin sadece psikolojik işlev görmediğini, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir hafızanın devamlılığını sağladığını da ifade eder. Yalom’a göre, dinsel mitler yalnızca bir inanç sistemi değil, aynı zamanda insanlığın bilinçaltında yer alan evrensel temsillerin taşıyıcısıdır. Yalom’un Freud’un “Totem ve Tabu” eserinde ileri sürdüğü yapılarla benzer bir çizgide, dini bir “bastırma” ya da “yer değiştirme” mekanizması olarak değil; varoluşsal bir işlev olarak kavramlaştırması, onun din psikolojisine dair yaklaşımını özgün kılar. Nitekim bu tutum, Yalom’un mitlere yönelik mesafeli fakat empatik duruşunu da açıkça ortaya koyar: Mitler, gerçekle olan ilişkileri kadar, insanın gerçeği nasıl taşıdığı ve ona nasıl dayandığı sorularının da cevabıdır (Yalom, 2018, s. 135).

Ölüm gerçeğiyle yüzleşen insan, varoluşun kaçınılmaz sonluluğu karşısında yalnızca kaygı ve çaresizlik üretmekle kalmaz; aynı zamanda kendini aşacak, ardında bir iz bırakacak ve yok oluşun karanlığına anlam kazandıracak yollar arar. İşte bu arayışta din, ölüm kaygısının donuklaştırıcı etkisine karşı insan ruhunda doğan etik bir seferberlik olarak belirir; çünkü din, insanın sadece yaşamı değil, ölümü de onurlandıracak bir anlam ağı içinde konumlandırma çabasının adıdır. Ölümünden sonraki hayata inanmak ya da ardında bir iz bırakabileceğine güvenmek, bireyin kendi varoluşuna yalnızca dünyevi bir

başarı penceresinden bakmaktan vazgeçip, daha aşkın bir sürekliliğin parçası olma iradesine yaslanmasını sağlar; böylece din, faniliğin bilinciyle derinleşen bir değer üretme pratiği, yok oluşa karşı geliştirilen ontolojik bir direniş biçimi hâline gelir. van Deurzen’e göre, insanın ölümle ilişkisi yalnızca bir korku meselesi değil; yaşamın merkezine yerleştirilen bir sorumluluk bilincidir ve din, bu bilinci taşımanın, bu yükü anlamla dönüştürmenin en kadim ifadesidir. Ölüm, her an kendini hatırlatırken, din bireyin geçicilik gerçeği karşısında yılmadan bir varlık dili üretmesini sağlar. Bu dil, van Deurzen’in varoluşçu terapi yaklaşımında, sadece bireyin acıdan kaçınması değil, acıyı değerle dönüştürerek hayatı daha sahici kılması için temel bir dayanak olur (Deurzen, 2025, s. 218-221).

Göka’ya göre din, insanın ölüm karşısındaki varoluşsal yalnızlığını hafifleten, yoklukla yüzleşme anlarında ona anlam sağlayan en kadim ve derinlikli kabuldür; ölümün salt fiziksel bir son değil, manevi bir geçiş olduğu fikriyle insan, zihnini sakinleştirir. Ölüm korkusunun iç içe geçmiş katmanlarında boğulan birey, dini inanç sayesinde bu dehşet verici boşluğu, bir başka âleme açılan kapı olarak tahayyül etme gücünü kazanır. Modern psikiyatrinin ya da seküler felsefenin çözümleyemediği “ölüm endişesi”, dinin kelimelerle değil, anlamla sunduğu teselliyle yatıştır. Epikuros’tan Kierkegaard’a, Jaspers’ten Tillich’e uzanan çizgide ölüm korkusu tanımlanmaya çalışılsa da onunla yaşamının bilgeliği daima dini geleneklerde aranmıştır. Çünkü din, ölümle birlikte gelen bilinmezliğin içine metafizik bir bağ kurarak ışık düşürür, öteki dünyanın karanlığını adalet, umut ve karşılaşma gibi anlamlarla aydınlatır. Geride kalanın yasını da gidenin yolculuğunu da sarmalayan bu anlam, yalnızca aklın değil, kalbin de duyabileceği bir hakikatin ifadesidir. Din, insanın kendi faniliğini unutmasına değil, onu bilerek yaşamasına imkân tanır; zira hakiki diriliş, ölümü unutarak değil, ölümle yüzleşerek mümkün olur. Modern zamanlarda ölümü gündelik yaşamdan uzaklaştıran seküler kültür, onun kaçınılmazlığını bastırırken din, ölümü hayatın içine dâhil ederek onunla barışmanın yollarını sunar. “Bir gün öleceğiz” bilgisini, “bir gün hesap vereceğiz” fikriyle anlamlandırmak, yalnızca dinin sağlayabileceği bir bilinç alanıdır. İnsan, ne kadar güçlü olursa olsun, ölüm karşısında acizliğini fark ettiğinde, varlığını aşkın bir düzlemde anlamlandırmak zorunda kalır; işte bu zorunluluğun dili, tarih boyunca hep din olmuştur. Ölüm korkusunun neden olduğu kaygı, modern psikoloji tarafından endişe bozuklukları olarak sınıflandırılrsa da din, bu korkunun varoluşsal temelini kabul ederek onu

dönüştürmeye çalışır. Ölümle yüzleşen insanın “neden varım?” sorusuna verdiği cevap, çoğu kez dinin sunduğu varlık şemasıyla açıklık kazanır. Kıyamet tasvirleri, mizan ve hesap anlatıları, ölümden sonra ne olacağını açıklamak için değil, yaşamın anlamını derinleştirmek ve insanın sorumluluk bilincini diri tutmak için vardır. Dini metinlerin sık sık ölüme atıf yapması, insanın ölüm gerçeği karşısında çaresizliğe değil, tevazuya yönelmesini sağlar. Ölüme hazırlıklı olmak, dinin inşa ettiği manevi disiplinin en temel hedeflerinden biridir ve bu hazırlık hem içsel bir olgunluk hem de toplumsal bir sorumluluk bilinci doğurur. Ölümle birlikte sona ermeyen bir yaşam fikri, modern düşüncenin içine sıkıştığı nihilist boşluğu aşmak için dinin sunduğu en büyük iddiadır. Bu iddia, sadece bir teselli değil, bireyin hayatını baştan sona yeniden kurabileceği bir zemindir. Din, ölüm karşısında insanın tek başına olmadığını, onu bilen, gözeten ve hesaba çeken bir kudretin varlığını sürekli hatırlatarak, insanın derin varoluşsal yarasını sarar. Bu yönüyle din ne sadece bir inanç sistemi ne de bir kültürel mirastır; o, insanın ontolojik çıplaklığına en derin cevaptır. Ölümle ilgili bütün korkuların ötesinde, dinin öğrettiği şey, yaşamın bu dünyadan ibaret olmadığıdır ve bu öğreti, yalnızca ölümle değil, hayatla da nasıl başa çıkılacağını belirlemektedir (Göka, 2020, s. 61-66).

Öte yandan din, psikolojik ölümün pençesinde kıvranan bireylerin de yaşama tutunabilme gücünü yeniden kazanmaları için bir zemine sahiptir; çünkü din, yalnızca tanrı inancına değil, aynı zamanda dünyayla ilişki kurma biçimlerine, benliği yeniden anlamlandırmaya ve içsel bütünlüğü tesis etmeye yönelik bir öğüttür. Psikolojik ölüm, bireyin iç dünyasında yaşanmamışlıkların, ertelenmiş arzuların ve bastırılmış duyguların birikimiyle oluşan, hayatın canlılığına karşı içsel bir tepkidir; oysa din, bu tepkiselliği anlamın aktif üretimine dönüştürebilecek ontolojik bir yönelim sunar. Kaygının, yalnızlığın ve aidiyetsizliğin çoğaldığı modern dünyada, din; bireyin geçici benlik kurgularını aşarak ebedi olanla bağ kurmasını ve yaşantısını ‘hayat’ olarak kaydedebileceği bir bilinçle sürdürmesini mümkün kılar. Kierkegaard’ın umutsuzlukla tanımladığı varoluşsal felç hali, dini inanç sayesinde aşılabılır; çünkü din, insanın kendiyile olan diyalogunu derinleştirir, içsel boşluğunu bir hakikat arayışına yönlendirir ve ona kendini yaratıcıyla ilişkilendiren bir anlam bütünlüğü sunar. Psikolojik ölüm, varoluşsal anksiyetenin bastırılmasıyla değil, onunla yüzleşip, aşılmasıyla bertaraf edilebilir; bu yüzleşmede dinin sunduğu anlatılar, semboller, ritüeller ve dua pratikleri bireyin kendi içine doğru cesur bir yolculuğa çıkmasını kolaylaştırır. Yalom’un terapi seanslarında gözlemlediği gibi, ölüm korkusu

çoğu zaman yaşanmamış bir hayatın yankısıdır; işte din, bu yankıyı anlamlı bir çağrıya dönüştürür, çünkü insana yalnızca niçin yaşadığını değil, nasıl yaşaması gerektiğini de öğretir. Dünyasızlaşan, insani bağlarını yitiren, zamanla silikleşen birey için din, bir iç dünya inşasıdır; orada hem tanrı hem insan hem de dünya yeni baştan kurulur. Böylelikle din, bireyin yalnızlıkla özdeşleşmiş ölüm korkusunu dönüştürür, çünkü ölüm artık bir yokluk değil, başka bir varlık formu olarak kabul edilir (Göka, 2020, s. 102-108).



## SONUÇ

Çalışmada, varoluşçu psikolojinin öncü isimlerinin din ve maneviyat görüşleri ve bu görüşleri bağlamında temel varoluşsal kavramların din ve maneviyat ile ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmada ele alınan isimler, varoluşçu felsefe ile varoluşçu psikiyatri arasındaki ilk etkileşimi gerçekleştirmesi sebebiyle Ludwig Binswanger, günümüzde devam eden dört varoluşçu yaklaşımın öncüleri olarak Viktor Frankl, Rollo May, Irvin D. Yalom, Emmy van Deurzen, ayrıca Türkiye’de yürütülen varoluşçu yaklaşımların bir örneği olarak Erol Göka olarak sınırlandırılmıştır.

Çalışma giriş, üç bölüm ve sonuçtan oluşmaktadır. Çalışmanın birinci bölümünde, varoluşçu felsefenin entelektüel kökenlerinden günümüze uzanan serüveni, Søren Kierkegaard'dan Jean-Paul Sartre'a dek uzanan düşünürler aracılığı ile incelenmiş ve her bir düşünürün insan varoluşuna dair sunduğu özgün kavrayışları kısaca ele alınmıştır. İkinci bölüm ise bu felsefi kavramların, varoluşçu psikolojinin öncü isimleri ile nasıl birer terapi aracına dönüştürüldüğü ve felsefi problemlerin -kaygı, anlamsızlık, yalıtım ve ölüm korkusu gibi yaşamsal krizlerin- nasıl yeniden formüle edildiği incelenmiştir. Bu iki bölüm, çalışmanın nihai hedefine ulaşmak için gerekli olan kuramsal ve tarihsel çerçeveyi sunmaktadır. Çalışmanın ağırlık merkezini oluşturan üçüncü bölüm ise varoluşçu psikolojinin din ile kurduğu ilişkiyi analiz etmektedir. Bu analiz; varoluşçu yaklaşımın dini, bireyin varoluşsal sorularının çözümünde ve anlamlandırılmasında, işlevsel ve yapıcı bir diyalog imkânı olarak gördüğünü ortaya koymaktadır.

Çalışmada ele alınan isimler, din ve psikoloji arasındaki ilişkinin tek boyutlu olmadığını göstermiştir. Binswanger, dini geleneksel teolojik ve dogmatik bir sistemler bütünü olarak değil, insanın varoluşsal arayışlarının ve kendilik deneyiminin bir parçası olarak görmektedir. Onun yaklaşımında din, bireyin dünyayla ve başkalarıyla kurduğu anlamlı ilişkilerde, sevgi, açıklık, karşılaşma ve diyalog gibi temel kavramlar üzerinde şekillenmiştir. Binswanger’in yaklaşımında dini unsurlar, patolojik bir sapma ya da yalnızca kültürel bir kabul değil, psikoterapötik iyileşme süreçlerinde bütünleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Binswanger’e ait olan “manevi iletişim” ve “varoluş secdesi” gibi kavramlar, dini deneyimin sembolik varlığının yanında, bireyin ruhsal iyileşme sürecinde, dinin anlam ve bütünlük kazandırıcı bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Binswanger’in bu yaklaşımı, dini deneyimin insan yaşamındaki yerini yeniden düşünmek ve anlamlandırmak için önemli bir zemin sunmaktadır.

Frankl'ın yaklaşımında dinin, insan yaşamının merkezinde olan anlam arayışının önemli bir parçası olarak yer aldığı görülmektedir. Ona göre din, insanın vicdanı, sorumluluk duygusu ve özgür iradesiyle bağlantılı bir varoluşsal alan olarak ele alınmaktadır. Frankl'a göre anlam bulma çabası, dini ve manevi unsurlarla iç içe geçebilir ve bu, bireyin ruhsal dayanıklılığını arttırabilir. Bu bağlamda din, Frankl için ruhsal iyilik halinin araçlarından birisi olarak öne çıkmaktadır.

May, dini, bireyin ruhsal sağlığı ve kişisel gelişimi için önemli bir unsur olarak görmüş, ancak dogmatik yaklaşımlara karşı eleştirel bir duruş sergilemiştir. May'e göre sağlıklı bir din anlayışı, bireyin kendini, çevresini ve yaşamının amacını onaylamayı gerektirmektedir. May, insanın tanrı ile olan ilişkisini bir "mücadele" olarak tanımlamakta ve bu mücadelenin bireyin özgün kimliğini kazanmasında rol oynayabileceğini belirtmektedir. May, dinin, özünde nevrotik bir olgu olduğu görüşünü reddederek, dinin bireyin ruhsal sağlığına katkıda bulunabileceği bir alan olarak görmektedir. Özellikle "psiko-dinsel maskeler" kavramıyla, ateizmin bile altında yatan psikolojik nedenleri ve dini karmaşaları açıklamıştır. Ancak, dinin baskıcı ve otoriter bir yapıya dönüşmesindeki sağlıklı durumlara da dikkat çekmiş, bireyin gelişimini engelleyen her türlü inanç sistemini reddetmiştir.

Yalom, dinin birey için bir "çıkış" değil, varoluşsal sorunlarla yüzleşmede bir araç olabileceğini savunmaktadır. Onun yaklaşımında dini inançlar, çoğu zaman bireyin içsel çatışmalarını ve kaygılarını yatıştırmak için başvurduğu sembolik ve psikolojik mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir. Yalom, özellikle ölümcül hastalar, kayıp ve travma gibi durumlarda, bireylerin "kurtarıcı" bir inanca yönelme eğilimi gösterdiği, ancak bu eğilimin çoğu zaman geçici ve yüzeysel bir rahatlama olduğunu belirtmektedir. Yalom, bu tür inançların bireyin gerçek anlamda varoluşsal cesaret geliştirmesinin önünde bir engel olabileceğine dikkat çekmektedir. Yalom, dini inançların ve ritüellerin psikolojik işlevini kabul etmekle birlikte, bireysel ve toplumsal bir dönüşüm ve sorgulama sürecini teşvik etmektedir.

van Deurzen'in yaklaşımında din, bireysel ve toplumsal düzeyde birleştirici, kapsayıcı ve bütünleştirici bir unsur olarak görülmektedir. van Deurzen, dini ve kültürel çeşitliliğin, psikoloji alanında da kapsayıcı bir şekilde ele alınması gerektiğini savunmaktadır. Ona göre, dinin yalnızca semboller ve ritüellerle sınırlı kalmaması, bireyin "benliğini kurma" eylemiyle iç içe geçmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, dinin sunduğu kolektif hafıza,

mitoloji ve etik ilkeler, bireyin ruhsal bütünlüğünü ve toplumsal aidiyetini güçlendiren temel kaynaklar olarak dikkate alınmalıdır.

Göka, dini “maneviyat” kavramı içinde değerlendirmektedir. Ona göre maneviyat, bireyin hayatına anlam verme biçimi olarak, kültürel ve bireysel farklılıkları kapsayan bir çerçevede ele alınmalıdır. Göka, modern psikolojinin ve psikoterapinin, dinin ve maneviyatın, insanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini göz ardı etmemesi gerektiğini, aksine bu unsurların psikolojik iyileşme ve bütünleşme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını savunmaktadır.

Tüm bu yaklaşımlar, varoluşçu psikolojinin dinle ilişkisinin indirgemeci olmayan, çok katmanlı ve bütüncül bir bakış açısıyla ele alındığını göstermektedir. Varoluşçu psikolojide din, insanın varoluşsal krizlerinde ve anlam arayışında bireyin psikolojik dayanıklılığını, içsel bütünlüğünü ve toplumsal aidiyetini destekleyebilen bir araç olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçu psikoloji, dinin insan ruhsallığındaki yerini, bireyin özgün deneyimleri ve anlam arayışıyla birlikte, eleştirel ve kapsayıcı bir şekilde değerlendirmeyi önermektedir. Bu çalışma, varoluşçu psikolojinin din ile ortak bir zeminde buluşabileceğini ve bu buluşmanın, bireyin varoluşsal krizlerine yanıt ararken hem terapötik hem de manevi bir derinlik sunabileceğini göstermektedir.

Ayrıca, çalışma boyunca ele alınan başlıca argümanlardan hareketle, varoluşçu psikolojinin önde gelen isimlerinin dini görüşleri arasında çeşitlilik olduğu görülmüştür. Frankl, May, Göka sağlıklı dinin terapötik yönünü açıkça ifade ederken, Binswanger, van Deurzen daha temkinli bir yaklaşım sergilemişlerdir. Yalom ise işlevsel olarak dinin terapötik katkısını görmezden gelmemekle beraber, dinin sağladığı iyileşmenin yüzeysel ve geçici olduğunu savunmaktadır. Söz konusu isimlerin görüş ayrılıklarına rağmen ortak kanaatleri, sağlıklı bir dini inancın, bireylerin ruh sağlığını desteklemede işlevsel olduğudur. Din, bireyin yaşamına anlam katan, umut veren, acıyı anlamlandıran ve otantik bir varoluş inşa etme sürecinde bir kaynak olarak görülmektedir. dinin bireye sunduğu ritüeller, semboller ve cemaat aidiyeti, varoluşsal yalnızlık ve izolasyon hislerini hafifletmede, bireyin yaşamına yön veren, acıyı anlamlandıran, yalnızlığı paylaşılabilir kılan, özgürlüğü sorumlu hale getiren bir yapı olarak işlev görebilmektedir.

Çalışma ayrıca, varoluşçu psikolojinin temel kavramlarının (kaygı, anlam arayışı, özgürlük, yalnızlık, ölüm) din ile ilişkisine odaklanmıştır. Çalışmanın sonuçları, dini inançların ve varoluşsal yaklaşımların kaygı ile başa çıkmada bireye anlam ve

motivasyon kazandırdığını, ancak bu süreçte inançların sorgulanmasının ve bireyin kendi otantik varoluşunu bulma çabasının da kimlik gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Kaygı ile başa çıkmada hem psikolojik hem de dini ve varoluşçu yaklaşımların bütüncül bir şekilde ele alınmasının bireyin psikolojik iyi oluşunu desteklemede katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bireyin kendi anlamını bulma, toplulukla bağ kurma ve umut geliştirme süreçleri, kaygının yönetilmesinde temel faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda “sağlıklı din” kavramı göz önünde bulundurulmalı, sağlıksız dini yaşantıların kaygı üzerindeki olumsuz etkileri ise göz ardı edilmemelidir.

Çalışmada ele alınan bir diğer kavram anlam arayışıdır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, dindarlık düzeyi arttıkça yaşamda anlam bulmanın ve psikolojik iyi oluşun da arttığını göstermektedir. Öte yandan, anlam arayışının yalnızca dini inançlarla sınırlı olmadığı, bireyin kendi yaşamına anlam katma çabasının da psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Nihayetinde insanın anlam arayışı hem kurumsal dinler hem de bireysel manevi yönelimler aracılığıyla varlığını sürdürmekte; varoluşçu psikoloji de bireylerin bu temel ihtiyacı karşılama sürecindeki sorumluluğunu reddetmemektedir.

Varoluşçu psikolojinin bir diğer önemli kavramı özgürlüktür. Özgürlük ve din arasındaki ilişkinin çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Din, bireyin özgürlük duygusunu ve kimlik gelişimini destekleyebileceği gibi, katı ve sorgulanmayan inanç biçimleriyle bireyin özgürlük alanını daraltabilmektedir. Bu nedenle, bireylerin dini inançlarını içselleştirmeleri ve kendi yaşamına anlam katacak şekilde özgürce yorumlayabilmeleri, psikolojik sağlık ve otantik yaşam açısından önem taşımaktadır. Varoluşçu psikolojinin, özgürlüğü engelleyen inanç biçimlerini reddettiği, özgün kişiliği destekleyen inanç biçimlerinin rollerini ise onayladığı görülmektedir.

Ele alınan varoluşsal kavramlardan bir diğeri yalnızlıktır. Çalışma, dinin yalnızlıkla başa çıkmada çok boyutlu bir rol oynadığını göstermektedir. Din, bireyin yalnızlık duygusunu anlamlandırmasına, içsel bütünlüğünü sağlamasına ve toplumsal aidiyet hissetmesine katkı sunmaktadır. Ancak, dinin yalnızlıkla başa çıkmada bir kaçış yolu olarak kullanılması, bireyin olgunlaşmasını engelleyebilmektedir. Bu nedenle, dinini işlevi, bireyin yalnızlıkla yüzleşme ve onu anlamlandırma biçimine göre değişkenlik göstermektedir. Nihayetinde din, yalnızlıkla başa çıkmada önemli bir araçtır; fakat bu

aracın işlevselliğinin, bireyin dinle kurduğu ilişkinin niteliğine bağlı olduğu görülmektedir.

Son olarak, çalışmada, ölüm ve din ilişkisi ele alınmış ve iki kavram arasındaki etkileşim, varoluşçu psikoloji yaklaşımı açısından değerlendirilmiştir. Bu bağlamdaki çalışmalar takip edildiğinde dinin, ölüm kaygısı ve ölümle başa çıkma süreçlerinde bireye hem psikolojik hem de varoluşsal düzeyde önemli destekler sunduğu görülmektedir. Din, ölümün kaçınılmazlığı karşısında bireyin yalnızlık ve kaygı duygularını hafifletirken, ölümün anlamını yeniden inşa ederek yaşamı daha anlamlı ve bütünlüklü kılmaktadır. Dini inançlar ve pratikler, ölüm korkusunu azaltmakla kalmamakta, aynı zamanda bireylere umut, direnç ve yeni bir başlangıç perspektifi kazandırmaktadır. Sonuç olarak, dinin ölümle başa çıkmadaki işlevselliği, bireyin ölümle yüzleşme biçimi ve dinle kurduğu ilişkinin niteliğine bağlı olarak değişmekle birlikte, dinin bu süreçte hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Varoluşçu psikoterapinin temel ilkesi, bireyin içsel dünyasını yeniden keşfetmesi sürecidir. Din de aynı zamanda bu sürecin derinliklerinde yer alarak hem bir anlam haritası hem de bir ruhsal dayanak noktası olarak işlev görebilmektedir. Bu bağlamda, varoluşçu yaklaşımda dinin yerini yeniden düşünmek, yalnızca psikoloji disiplininin zenginleşmesine değil, aynı zamanda insanın kendisiyle daha derin bir diyalog kurabilmesine de olanak tanır. Varoluşsal kaygılar (ölüm, özgürlük, yalnızlık, anlamsızlık) karşısında dini inançların ve pratiklerin bireye sağladığı psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma motivasyonu, önceki araştırmalarda da ortaya konmuş olmakla birlikte, bu çalışma ile temsilciler ve temel kavramlar üzerinden bir kez daha vurgulanmış ve mevcut literatür desteklenmiştir. Ölümün kaçınılmazlığı karşısında dini inançlar, ötesi bir yaşam umudu veya varoluşun daha büyük bir bütünün parçası olduğu inancı ile teselli sağlayabilir. Özgürlüğün getirdiği sorumluluk ve karar verme yükü, dini buyruklar veya ahlaki ilkeler aracılığıyla bir çerçeveye oturtularak bireyin kaygısını hafifletebilir. Yalnızlık ve izolasyon hissi, cemaatleşme ve aidiyet sunan dini gruplar içinde paylaşılabilecek bir tecrübeye dönüşebilir. Anlamsızlık krizi ise, dinin evrene, yaşama ve insan varoluşuna dair sunduğu kapsamlı anlam sistemleriyle giderilmeye çalışılabilir.

Varoluşçu psikolojinin temel kaygıları ile dinin temel vaatleri arasındaki bu uyum, insanın varoluşsal arayışlarının evrensel bir süreç olduğunu ve bu süreçte psikoloji ile dinin

birbirini dışlayan değil, tamamlayan iki açı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla varoluşçuluğun varoluşa dair sorduğu sorular ile dinin bu sorulara sunduğu aşkın cevaplar, bireylerin kendini gerçekleştirme deneyiminde birleşmektedir.

Varoluşçu psikoterapide dinin işlevselliği, yalnızca bireyin içsel dünyasını dönüştürmekle kalmaz; aynı zamanda psikolojinin insanı bütüncül anlamda kavrama çabasına da katkı sağlayabilir. Bu nedenle, varoluşçu psikoterapide dinin işlevselliğini reddedilebilir bir unsur olarak görmek yerine, onu bir kaynak olarak kabul etmek, psikolojinin hem teorik hem de uygulamalı alanlarında yeni deneyimler sunabilir. Bu yaklaşım, sadece klinik pratikler için değil, aynı zamanda din psikolojisi ve manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmaları için de yeni kapılar aralayabilir.

Çalışmanın sınırlılıklarına değinmek gerekirse, varoluşçu psikolojinin yalnızca belirli öncü isimleri üzerinden incelenmesi ve din kavramının daha çok teist bir çerçevede ele alınması göz önünde bulundurulabilir. Ancak, bu sınırlılıkların, çalışmanın odaklandığı temsilciler ve dini görüşleri ve temel varoluşsal kavramlar ve din arasındaki ilişkinin, incelendiği çerçevedeki derinliği gölgelemeyeceği umulmaktadır. Ulaşılan sonuçlar, varoluşçu psikolojinin din psikolojisi ile kurduğu diyalogun, bireyin ruhsal sağlığını desteklemede önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Bu diyalog hem psikoterapistlerin hem de manevi danışmanların bireyin varoluşsal ihtiyaçlarını daha bütüncül bir şekilde ele almasına olanak tanıyabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, varoluşçu yaklaşımın din ile temasını inceleyerek; bireyin varoluşsal kaygılarına yanıt ararken, dinin sunduğu anlam dünyasının önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Din, varoluşçu psikolojinin bireye sunduğu araçları zenginleştirirken, bireyin özgürlüğünü, sorumluluğunu ve otantikliğini destekleyen bir çerçeve sunabilir. Varoluşçu psikoloji ile din arasındaki bu diyalog, modern insanın anlam krizlerine yanıt ararken hem terapötik hem de manevi bir derinlik sunarak; bireyin kendi hakikatine ulaşmasını mümkün kılabilir. Bu çalışma, varoluşçu psikoloji ve din arasındaki bu zengin diyalogun daha fazla araştırılması gerekebileceğini göstererek, gelecekteki çalışmalar için bir zemin oluşturabilir. Bu doğrultuda, elde edilen sonuçların alana mütevazı bir katkı sunabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adorno, T. W. (2020). Husserl ve İdealizm Problemi (E.T. Somyürek, K. Gülenç, A.İ. Duru, Çev.). G. Ateşoğlu içinde, *Varoluşçuluk, Fenomenoloji, Ontoloji* (s. 171-175). Ayrıntı Yayınları.
- Adukid, Y. (2013). Özgürlüğün Kısa Tarihi. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 16, s. 63-93. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/flsf/issue/48620/617710> adresinden alındı
- Ağılkaya, Z. (2018). Din ve Psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin? Psikoterapilerdeki Dini İzler. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(3), s. 1607-1632. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuid/issue/40123/466215> adresinden alındı
- Ağılkaya, Z. (2018). Pastoral Psikoloji Merkezinde Klinik Manevi Bakım Eğitimi. *Mizanü'l-Hak: İslami İlimler Dergisi*, (7). [https://dergipark.org.tr/tr/pub/mizan/issue/42354/509811#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/mizan/issue/42354/509811#article_cite) adresinden alındı
- Akdemir, F. (2019). Kierkegaard'ın Felsefesinde Varoluşun Aşamaları ve İnanan Bir Varlık Olarak İnsan. *Felsefe Dünyası Dergisi*, (70), s. 127-150. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1479410> adresinden alındı
- Akgün, T. (2012). Karl Jaspers'de İmanın Felsefi Temelleri . *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26, s. 5-30.
- Akış, Y. (2021). *Soren Kierkegaard'da Kaygı Kavramı*. Ayrıntı Yayınları.
- Aksoy, E. (2022). *Martin Heidegger'de Varlık Anlayışı ( Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=G\\_oJ1rKE4SgJukomyAKpR1370m4kyUSXA70ULbmN2-A3eOc\\_G68o71gLj-LsOF51](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=G_oJ1rKE4SgJukomyAKpR1370m4kyUSXA70ULbmN2-A3eOc_G68o71gLj-LsOF51)
- Anderson, R. L. (2017, Mart 17). "*Friedrich Nietzsche*". Stanford Felsefe Ansiklopedisi : <https://plato.stanford.edu/archives/spr2024/entries/nietzsche/> adresinden alındı
- Anderson, R. L. (2017). *Friedrich Nietzsche*. Stanford Encyclopedia of Philosophy: <https://plato.stanford.edu/entries/nietzsche/> adresinden alındı
- Aristoteles. (2011). *Nikomakhos'a Etik (Çev. S. Cengiz)*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Aslan, Ç. (2016). *Kierkegaard Düşüncesinden Hareketle Kaygı Kavramının Bir Analizi, ( Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=cbOXH84ZayrLjc0tI-QXKvuX5MxFGwM0kNmbFjDkeY-EjU-N2\\_SK3NEtsGPLwCcK](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=cbOXH84ZayrLjc0tI-QXKvuX5MxFGwM0kNmbFjDkeY-EjU-N2_SK3NEtsGPLwCcK)
- Aslan, R. (2019). *Ali Şeriatî'de Varoluşçuluk Düşüncesi, ( Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=FgmkGc>

hPKo23qQqBeqzVZm75TnXrwDv90YOcXR1IvU5OsAryl\_GTgyxrTOQpvm6  
b

Association, A. P. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC: Author.

Atasoy, Y. C. (2018). *Heidegger'in Varlık ve İnsan Anlayışı (Yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=fS4sqEZr79C\\_n60Rk6MjFT-SZiYETyLGijDIFTmFP\\_3gXbe-3RU0\\_KqWz8QFwtsk](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=fS4sqEZr79C_n60Rk6MjFT-SZiYETyLGijDIFTmFP_3gXbe-3RU0_KqWz8QFwtsk)

Ataş, D. (2019). *Karl Jaspers Felsefesinde Aşkın Varlık ve Varoluş İlişkisi, (Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=aEzj\\_IdWAsjiSAfK3qwrBpuHVP\\_CyG5WB2Z7rGm-liR8L\\_-KfwOokRoJiGE6klJs](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=aEzj_IdWAsjiSAfK3qwrBpuHVP_CyG5WB2Z7rGm-liR8L_-KfwOokRoJiGE6klJs)

Aydın, H. (2015). Ortaçağ Felsefesinde Dil, Düşünce ve Gerçeklik İlişkileri ve Metafizik Alandaki İzdüşümleri. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 19, s. 1-25. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/804019> adresinden alındı

Aydoğdu, H. (2016). Kierkegaard ve Heidegger’de Ölümün Eksistensiyal-Ontolojik Çözümlemesi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi* (27), s. 127-150. <https://doi.org/https://doi.org/10.20981/kaygi.286906>

Badri, M. (2023). *The unique Islamic approach to God-consciousness (taqwa)*. Kuala Lumpur: IIT.

Bagatur, Ö. (2021). *Türk Tiyatrosunda Varoluşçuluk, (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=v7BkNn nepTnbhn8rNR77LZBx6uu3sHV8FH3g4LDIJW2JQSdijMfydOMA8TI8A3zD>

Bahadır, A. (2000). Hayatın Sorgulayıcılığı Karşısında İnsan ve Üretkenlik. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, s. 443-477.

Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*. İnsan Yayınları.

Bahadır, M., & Çapcıoğlu, İ. (2021). Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı: Altın Çağ Şifa Teknikleri Örneği. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi* 6 (4), s. 147-177.

Bakewell, S. (2021). *Varoluşçular Kahvesi, (E. Gözgü, Çev.)*. Domingo Yayınları.

Baktemur, Z., & Acar, R. (2019). Kierkegaard'da Ahlakın Öznelliği Problemi. *Din & Felsefe Araştırmaları* 2(3), s. 5-18. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/749051> adresinden alındı

Balıkçı, Ü. (2024). Emmy Van Deurzen ile Claire Arnold-Baker’in “Varoluşçu Terapi” Adlı Eserinin Değerlendirmesi. *Darulfunun İlahiyat* 35(1), s. 299-303. <https://doi.org/https://doi.org/10.26650/di.2023.35.1.1423227>

- Batchelor, S. (2015). *Buddhism without Beliefs*. Riverhead Books.
- Batur, B. (2020). Toplumsaldan Bireysele: Modern Toplumda Dinin Görünümü. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(3), s. 97-106. <https://doi.org/https://doi.org/10.47525/ulasbid.789464>
- Baymur, F. B. (2017). *Genel Psikoloji*. Inkılâp Yayınevi.
- Benek, E. (2022). *Kierkegaard'da İnsanın Varoluşu Bağlamında Umutsuzluk Problemi (Yüksek lisans tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RjZwH00oMG4iNa5SgvlggxFr\\_hdeDR\\_ioNOGHmI8r35Za-rRvRkxqVVh8i776G7t](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RjZwH00oMG4iNa5SgvlggxFr_hdeDR_ioNOGHmI8r35Za-rRvRkxqVVh8i776G7t)
- Binswanger, L. (1930). *Traum und Existenz*. Springer.
- Binswanger, L. (1942). *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*. Max Niemeyer Verlag.
- Binswanger, L. (1944). Der Fall Ellen West: Ein Beitrag zur anthropologischen Psychiatrie. *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 53, s. 1-60.
- Binswanger, L. (1953). *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*. M. Niehans.
- Binswanger, L. (1956). *Daseinsanalytik und Psychiatrie*. Max Niemeyer.
- Binswanger, L. (1958). *The case of Ellen West: An anthropological-clinical Study*.
- Binswanger, L. (1963). *Wahn, Wahnsinn und Erkenntnis*. Pfullingen: Neske.
- Binswanger, L. (1967). *Being-in-the World*. Harper Torchbook.
- Binswanger, L. (2025). *Ludwig Binswanger*. Self Transcendence Research: <https://self-transcendence.org/ludwig-binswanger> adresinden alındı
- Binswanger, L. (2025). *Self - Transcendence Research*. Ludwig Binswanger: <https://self-transcendence.org/ludwig-binswanger> adresinden alındı
- Blackham, H. J. (2005). *Altı Varoluşçu Düşünür (Ekin Uşşaklı, Çev.)*. Dost Kitabevi Yayınları.
- Boeree, G. (2006). *Rollo May*. [https://www.academia.edu/33130217/boere\\_personality\\_theories](https://www.academia.edu/33130217/boere_personality_theories).
- Bottomore, T., & Nispet, R. (2019). *Sosyolojik Çözümlemenin Tarihi II (M.Tuncay, Çev.)*. Kırmızı Yayınları.
- Boz, Y. (2024). *Jean-Paul Sartre ve Michel Foucault'da Varoluşçu Zemin Üzerinden Özne Öteki ve Kaygı Kavramlarının Karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

[https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=weFMBHaUra8rsS5wi2bmHFc\\_kBIrjvcKGRTOOJ6NvYacuhkTnESrxbjdKtxvrByR](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=weFMBHaUra8rsS5wi2bmHFc_kBIrjvcKGRTOOJ6NvYacuhkTnESrxbjdKtxvrByR)

- Bravo, I. B. (2007). Antikçağ'da Varlık ve Bilgi Problemleri Üstüne. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 4, s. 43-58.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/flsf/issue/48603/617480> adresinden alındı
- Bühler, K.-E. (2004). Differences between Existential Analysis and Psychoanalysis . *American Journal of Psychotherapy* 58(1), s. 34-50.  
<https://psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.psychotherapy.2004.58.1.34> adresinden alındı
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W.W. Norton & Company.
- Camus, A. (2018). *Baş Kaldıran İnsan* (Çev, S. Koral). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Canş, F. (2021). Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdahaleler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (4), s. 97-111.
- Cohen, L. J. (2022). *A'dan Z'ye Psikoloji*, (Çev, Mihriban Doğan). Say Yayınları.
- Coşkun, S. (2015). Varoluşçuluk ve Özgürlük Problemi. *Felsefe Dünyası* (61), s. 80-105.  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1481994> adresinden alındı
- Craig, E. (2019). The History of Daseinsanalysis. *The Wiley World Handbook of Existential Therapy, First Edition*. Edited by Emmy van Deurzen, , s. 33-54.  
[https://www.academia.edu/111596978/The\\_History\\_of\\_Daseinsanalysis](https://www.academia.edu/111596978/The_History_of_Daseinsanalysis) adresinden alındı
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* . Remzi Kitapevi=.
- Çakıröz, N. (2019). *Teist Varoluşçularda Anlam Arayışı ve Tanrı*, (Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi ). YÖK Ulusal Tez Merkezi.  
[https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=aEzj\\_IdWAsjiSAfK3qwrBiMCY3QAr\\_33uRHgTWdkjCX0AxS-VAkxTGmy1aUms9r-](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=aEzj_IdWAsjiSAfK3qwrBiMCY3QAr_33uRHgTWdkjCX0AxS-VAkxTGmy1aUms9r-)
- Çakıröz, N. (2019). *Teist Varoluşçularda Anlam Arayışı ve Tanrı*, (Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi ). YÖK Ulusal Tez Merkezi.  
[https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=aEzj\\_IdWAsjiSAfK3qwrBiMCY3QAr\\_33uRHgTWdkjCX0AxS-VAkxTGmy1aUms9r-](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=aEzj_IdWAsjiSAfK3qwrBiMCY3QAr_33uRHgTWdkjCX0AxS-VAkxTGmy1aUms9r-)
- Çarkı, R. (2022). *İnsan Felsefesi Açısından Varoluşçuluk ve Varoluşçu Psikoloji*, (Doktora tezi, İstanbul T.C Maltepe Üniversitesi ). YÖK Ulusal Tez Merkezi.  
[https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=kIrldtdJ31bRgjb6fHvMUQlOYrWp8X\\_dumjoolIsFRPsfZSZGNH9-ReAH\\_bWdRvNs](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=kIrldtdJ31bRgjb6fHvMUQlOYrWp8X_dumjoolIsFRPsfZSZGNH9-ReAH_bWdRvNs)

- Çavuşoğlu, H. (2023). Varoluşçuluğun Terminolojisinin Kökenleri ve Özçülüğün Kavramsal Epistemolojisi Üzerine. *BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ* 22, s. 1-16. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3232366> adresinden alındı
- Çelebi, V. (2014). Jean Paul Sartre'in Varoluşçuluk Düşüncesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy* 4(2). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/40591> adresinden alındı
- Çetin, Ö. (2019). Rollo May'de Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik Yansımaları. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(35), s. 171-186. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititilahiyat/issue/46538/479395> adresinden alındı
- Çinar, M. (2024). *Karl Jaspers Düşüncesinde Tanrı, Özgürlük ve Etik Kavramları, (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi)*. İstanbul Üniversitesi. <https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=cr4SkWLaRMhkDRBjqthpsadGRWxHzNVkZZLkBKuO7Cxe-xkvfQ9zYbFOI0A3oROH>
- Çıraklı, A. N. (2021). *Feyyaz Kayacan'ın Öykülerinde Varoluşçuluk, (Yüksek lisans tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=tqUiYt63sTQLTpozMJ92Qrx\\_Zy7jMyRWtvsihRun3w50GOQt5dr1Evo-4p0CJ-cL](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=tqUiYt63sTQLTpozMJ92Qrx_Zy7jMyRWtvsihRun3w50GOQt5dr1Evo-4p0CJ-cL)
- Çöçü, B. (2024). *Heidegger'de Varlığın Belirlenimleri Olarak Zamansallık ve Mekansallık İlişkisi, (Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=cr4SkWLaRMhkDRBjqthpsWeyMD1hDujag\\_Zh604y45kiOI\\_YsiyeI44gayme9Of](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=cr4SkWLaRMhkDRBjqthpsWeyMD1hDujag_Zh604y45kiOI_YsiyeI44gayme9Of)
- Çüçen, A. (2006, Haziran). Heidegger ve Felsefe. *Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi* 1, s. 7-24. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/flsf/issue/48600/978637> adresinden alındı
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227-268.
- Deleuze, G. (2021). *Nietzsche ( İlke Karadağ, Çev.)*. Alfa Yayınları.
- Demir, C. (2024). *Victor Frankl: Hayatın Anlamını Hastalarına Reçete Eden Doktor. Matematiksel: https://www.matematiksel.org/acidan-hayat-yaratmak-victor-frankl/* adresinden alındı
- Demir, E. (2020). *Jean - Paul Sartre'in Varlık Görüşü Bağlamında Özgürlük Düşüncesi, (Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=4J\\_FzTwlrMCH4qBROpXPHyO2-C0HgK2OOBgGWiNHqQ0X72mP6ugfKu\\_A1\\_ekvwi](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=4J_FzTwlrMCH4qBROpXPHyO2-C0HgK2OOBgGWiNHqQ0X72mP6ugfKu_A1_ekvwi)
- Demirel, B. (2023). *Jean Paul Sartre'da Başkası İçin Varlık, (Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

[https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=weFMBHaUra8rsS5wi2bmHIsejQhVeAcslvYHBTcmYk2xd4DJ4\\_uceE-btjuv-eDQ](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=weFMBHaUra8rsS5wi2bmHIsejQhVeAcslvYHBTcmYk2xd4DJ4_uceE-btjuv-eDQ)

Demirhan, A. (2002). *Nietzsche ve Din*. Gelenek Yayıncılık.

Demirhan, A. (2002). *Nietzsche ve Din (Ahmet Demirhan, Der. ve Çev.)*. Gelenek Yayıncılık.

Deurzen, E. v. (1996). The future of Psychotherapy in Europe. *International Journal of Psychotherapy*, s. 15-21. [https://www.researchgate.net/publication/308075787\\_The\\_future\\_of\\_Psychotherapy\\_in\\_Europe](https://www.researchgate.net/publication/308075787_The_future_of_Psychotherapy_in_Europe) adresinden alındı

Deurzen, E. v. (2012). *Varoluşçu Psikoterapi ve Danışmanlık (Existential Counselling & Psychotherapy in Practice)*. Sage Publications.

Deurzen, E. v. (2015). *Paradox and Passion In Psychotherapy*. Wiley Blackwell.

Deurzen, E. v. (2023). *Biography*. Emmy van Deurzen: <https://www.emmyvandeurzen.com/biography> adresinden alındı

Deurzen, E. v. (2023). *Varoluşçu Terapi (Çev, Müge Özçelik)*. Beyaz Baykuş Yayınları.

Deurzen, E. v. (2025). *Emmy Van Deurzen*. Emmy Van Deurzen: <https://www.emmyvandeurzen.com/biography> adresinden alındı

Deurzen, E. v. (2025). *Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler (Çev, Gözde Soykan Bilim)*. Epsilon Yayınları.

Dilan, H. (2019). *Manevi Danışmanlık ve Varoluşçu Psikoterapi, (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi )*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=weFMBHaUra8rsS5wi2bmHIsejQhVeAcslvYHBTcmYk2xd4DJ4\\_uceE-btjuv-eDQ](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=weFMBHaUra8rsS5wi2bmHIsejQhVeAcslvYHBTcmYk2xd4DJ4_uceE-btjuv-eDQ)

Doğan, M. (2018). *Varoluşçulukta Din, (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=MzP7PYssFqdb3WljroAkfTtE3nkP5--xuGjtrxerQ2EEYq43\\_oDfCZpgLWLDiRE](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=MzP7PYssFqdb3WljroAkfTtE3nkP5--xuGjtrxerQ2EEYq43_oDfCZpgLWLDiRE)

Doğan, N. (2020). *Jean Paul Sartre ve Gabriel Marcel'de İnsan Sorunu, (Doktora Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi )*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=wf-FPgY-5qjHEzEoOgvMs4piyvVxai3WtQo\\_rB-\\_McCANAejBoxrIbyDzzj3IPRo](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=wf-FPgY-5qjHEzEoOgvMs4piyvVxai3WtQo_rB-_McCANAejBoxrIbyDzzj3IPRo)

Ekşi, H., Takmaz, Z., & Kardaş, S. (2016). Spirituality in Psychotherapy Settings: A Phenomenological Inquiry into the Experiences of Turkish Health Professionals. *Spiritual Psychology and Counseling*, s. 89-105. <https://dergipark.org.tr/en/pub/spiritualpc/issue/28271/300198> adresinden alındı

- Ergün, Z. (2023). *Karl Jaspers'in İletişim Biçimlerinin Sosyal Medyada Gerçekleşme Düzeyi: X. Y. Z Kuşakları Üzerine Bir İnceleme, (Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi )*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=1pwTzRXnomYf6jwqVORfUX8n2KczzdczVzfTqckoNdscwYIagrfGCrOE0w4mlmVN>
- Etili, Z., & Önal, S. (2022). Platon'un İdeaları Bağlamında Descartes'in Ruh-Beden İkiliğinin İncelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi KÜSBD*, s. 283-298. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2018407> adresinden alındı
- Frankl, V. (2021). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi ( Çev. Veysel Atayman)*. Say Yayınları.
- Frankl, V. (2022). *Tıbbi Ruhsal Bakım*. Totem Yayınları.
- Frankl, V. (2022). *Yaşamı Karşılama (Çev, Duygu Bolut)*. Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2019). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı (Selçuk Budak)*. Totem Yayınları.
- Frankl, V. E. (2020). *Yaşamak İçin Bir Nedeni Olan ( Sevgi Tuncer, Çev.)*. Totem Yayınları.
- Frankl, V. E. (2021). *Anlam İstenci ( Mustafa Yalçinkaya, Çev.)*. Totem Yayınları.
- Frankl, V. E. (2021). *Psikoterapi ve Din (Çev, Zeynep Taşkın)*. Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2022). *Yaşamı Karşılama ( Duygu Bolut, Çev.)*. Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2023). *İnsanın Anlam Arayışı ( Özge Yılmaz, Çev. )*. Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E., & Lapide, P. (2020). *Tanrı Arayışı ve Anlam Sorunu (Çev, Nevin Tali Ölçer)*. Totem Yayınları.
- Freud, S. (1920). *Beyond the Pleasure Principle*. International Psycho-Analytical Press.
- Frie, R. (2012). Psychoanalysis, religion, philosophy and the possibility for dialogue: Freud, Binswanger and Pfister. *International Forum of Psychoanalysis*, 21(2), s. 106-116. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/0803706X.2011.610817?needAccess=true> adresinden alındı
- Gece, G. (2022). *Belirsizin Etiği: Simone de Beauvoir ve Varoluşçuluk, (Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi )*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=5XiSE4yCP\\_gmnukpMEp65T0cE56vJjUnWIAmu7QXIrAjMkM6yso-nJSdazrOQ9bS](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=5XiSE4yCP_gmnukpMEp65T0cE56vJjUnWIAmu7QXIrAjMkM6yso-nJSdazrOQ9bS)
- Geçtan, E. (2002). *Varoluş ve Psikiyatri*. Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2021). *Varoluş ve Psikiyatri*. Metis Yayınları.

- Ghaemi, S. N. (2001). Rediscovering Existential Psychotherapy: The Contribution of Ludwig Binswanger. *American Journal of Psychotherapy* 55(1), s. 51-64. <https://psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.psychotherapy.2001.55.1.51?download=true> adresinden alındı
- Göka, E. (2019). *Hayatın Anlamı*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2019). *Hayatın Anlamı Var mı*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2019). *İnsan Kısım Kısım*. Vadi Yayınları.
- Göka, E. (2020). *Hoşçakal*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2020). *Kalpden*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2020). *Varoluşun Psikiyatrisi*. Vadi Yayınları.
- Göka, E. (2020). *Yalnızlık Ve Umut*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2021). *Göka: Birbirimizi ne kadar iyi anlarsak, alemi ve öteki alemi de o kadar iyi anlarız*. Erol Göka: <https://erolgoka.net/goka-birbirimizi-ne-kadar-iyi-anlarsak-alemi-ve-oteki-alemi-de-o-kadar-iyi-anlariiz/> adresinden alındı
- Göka, E. (2021). *Psikiyatri ve Düşünce Dünyası Arasında Geçişler*. Vadi Yayınları.
- Göka, E. (2021). *Psikoloji Varoluş Maneviyat*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2021). *Psikoloji Varoluş Maneviyat*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2021). *Türklerin Psikolojisi*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2023). *Hayat Oyunu*. Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2024). *Sorumluluk, Özgürlük, İrade: Unutulan Kavramlar Üzerine Konuşmalıyız*. Erol Göka: <https://www.erolgoka.net/sorumluluk-ozgurluk-irade-unutulan-kavramlar-uzerine-konusmaliiyiz/> adresinden alındı
- Göka, E. (2025). *EBiyagrafi*. Erol Göka: <https://www.erolgoka.net/biyografi/> adresinden alındı
- Göka, E. (2025). *Muhit Dergisi Söyleşisi: Erol Göka*. Erol Göka: <https://erolgoka.net/muhit-dergisi-roportaji-erol-goka/> adresinden alındı
- Göka, E. (tarih yok). *Gİbadetlerin İnsan Psikolojisine Etkisi*. Gönül Kültür ve Medeniyet Dergisi: <https://www.gonuldergisi.com/ibadetlerin-insan-psikolojisine-etkisi-prof-dr-erol-goka.html> adresinden alındı
- Göka, E., & Beyazyüz, E. (2022). *Geçimsizler*. Kapı Yayınları.
- Greenberg, L., & Watson, J. (2006). Emotion-focused therapy for depression. *Washington, DC: APA*.

- Gündoğdu, H. (2007). Varoluşçu Felsefelerdeki Bazı Ortak Özellikler. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 1, s. 95-131. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/52462> adresinden alındı
- Gürdal, G. (2010). *Soren Kierkegaard'da Tekil Birey ve Varoluş*, (Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi ). YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=ZeTyprYuef2HkaF3xt4wYs8PbpSLt7X-ytGLXzD12Qr-4QIWLgo3P1xSuP1nAlxj>
- Haque, A. (2011). İslami Bir Perspektiften Psikoloji ve Din Arasındaki İlişki ve Bütünleşme (Çev. Mustafa Koç), 20 (1). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, s. 227-258.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. *Guilford Press*.
- Heidegger, M. (2022). *Varlık ve Zaman*. Alfa Yayınları.
- Heidegger, M. (2022). *Varlık ve Zaman (Kaan Öktem, Çev.)*. Alfa Yayınları.
- Hernandez, J. G. (2025, 01 25). *Gabriel Marcel*. Internet Encyclopedia of Philosophy: <https://iep.utm.edu/marcel/> adresinden alındı
- Hill, P., Spilka, S., & Hood , R. (2009). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. Guilford Press.
- Hoffmann, K. (2007). Ludwig Binswanger's collected papers—introduction and critical remarks. *International Forum of Psychoanalysis*. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/08037069708405902?needAccess=true> adresinden alındı
- Hökelekli, H. (2020). *Din Psikolojisine Giriş*. Dem Yayınları.
- İçer, S. (2021, Mart). *Varoluşçu Psikoterapide Temel Kavramlar*. Tavsiye Ediyorum: [https://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_22245.htm](https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_22245.htm) adresinden alındı
- Ilgar, M., & Ilgar, S. (2019). Varoluşçu Psikolojik Danışma ve Psikoterapi: Teori ve Pratiği . *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* 23, s. 193-220. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/695317> adresinden alındı
- individualism101. (tarih yok). *The Philosophical Foundations of Individualism - Christian Influences (Part 2)*. individualism101: <https://individualism101.com/individualism/2023/8/10/the-philosophical-foundations-of-individualism-christian-influences-part-2> adresinden alındı
- Jaspers, K. (1995). *Felsefi Düşünüşün Küçük Okulu (Sedat Umran, Çev.)*. Birleşik Yayıncılık.
- Jaspers, K. (2010). *Felsefe Nedir (İsmet Zeki Eyuboğlu, Çev.)*. Say Yayınları.

- Jaspers, K. (2018). *Felsefe Konuşmaları - Felsefeye Giriş* (Abdurrahman Aliy, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Kahraman, Y. (2015). Modern Bilim ve Din. *Milel ve Nihal*, 12(2), s. 157-160. <https://doi.org/10.17131/milelnihal.44299>
- Kahraman, Y. (2015). Modern Bilim ve Din. *Milel ve Nihal*, 12(2), s. 150-156. <https://doi.org/10.17131/milelnihal.44299>
- Kant, I. (2019). *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi* (A. Tüzel). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Karaaziz, M. (2020). Yaşantısal Grup Psikoterapisinde Yalom Perspektifinden “Şimdi ve Burada” İlkesi Üzerine Bir Derleme. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, s. 414-419. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1120376> adresinden alındı
- Karaçalı, M. (2023). Psikolojik İyi Oluş, Yaşamda Anlam ve Dindarlık Arasındaki İlişkiler. *Yakın Doğu Üniversitesi Yayınları*, s. 128-147. [https://www.researchgate.net/publication/376820920\\_Psikolojik\\_Iyi\\_Olus\\_Yasamda\\_Anlam\\_ve\\_Dindarlik\\_Arasindaki\\_Iliskiler/fulltext/658acf330bb2c7472b130505/Psikolojik-Iyi-Olus-Yasamda-Anlam-ve-Dindarlik-Arasindaki-Iliskiler.pdf?origin=publication\\_detail&\\_tp=](https://www.researchgate.net/publication/376820920_Psikolojik_Iyi_Olus_Yasamda_Anlam_ve_Dindarlik_Arasindaki_Iliskiler/fulltext/658acf330bb2c7472b130505/Psikolojik-Iyi-Olus-Yasamda-Anlam-ve-Dindarlik-Arasindaki-Iliskiler.pdf?origin=publication_detail&_tp=) adresinden alındı
- Karahan, T. F., & Sardoğan, M. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kurallar*. Nobel yayıncılık.
- Karatosun, M. O. (2019). Roma Katolik Kilisesinin Ahiret İnancı Üzerine Bir İnceleme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19(2), s. 646-661. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/905551> adresinden alındı
- Kayacan, K. (2024). Varoluşsal Kaygı İle Dindarlık Arasındaki ilişkilerin Araştırılması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Kayacan, K. N. (2024). *Varoluşsal Kaygı ile Dindarlık Arasındaki İlişkilerin Araştırılması, (Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=1pwTzRXnomYf6jwqVORfUdMwIwvFrI8NsJvkaPBwrZYKzuPsSyMy2iL0M6Je\\_ueB](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=1pwTzRXnomYf6jwqVORfUdMwIwvFrI8NsJvkaPBwrZYKzuPsSyMy2iL0M6Je_ueB)
- Kaytancılar, S. (2021). *Demir Özlü'nün Romanları ve Varoluşçuluk Felsefesi, (Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=tqUiYt63sTQLTpozMJ92QtI3QYX9BP5t7qYcP3mDfEigeMoJZtKDKXVJ\\_gn-V1sl](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=tqUiYt63sTQLTpozMJ92QtI3QYX9BP5t7qYcP3mDfEigeMoJZtKDKXVJ_gn-V1sl)
- Kelland, M. D. (2023). *Personality Theory In A Cultural Context*. LibreTexts.
- Kierkegaard, S. (2020). *Ya / Ya Da* (N. Beier, Çev.). Alfa Yayınları.
- Kierkegaard, S. (2022). *Korku ve Titreme (İ.Kapaklıkaya, Çev.)*. Ketebe Yayınları.

- Kierkegaard, S. (2022). *Ölümcül Hastalık, Umutsuzluk* (İ. Yerguz, Çev.). Say Yayınları.
- Koç, E. (2008, Aralık). Bir Umut Metafiziği Olarak Gabriel Marcel Felsefesi. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 18, s. 171-194. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/118000> adresinden alındı
- Koç, E. (2018). Varoluşçuluğun Türkiye'deki İlk Etkileri. *Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science*, (32), s. 794-816.
- Köse, A., & Ayten, A. (2021). *Din Psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Köşkdere, A. A. (2011). *Psikanalitik Psikoterapiler: Temel Kavramlar, Kuramlar ve Yöntemler*. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Linehan, M. M. (2014). DBT skills training manual. *Guilford Press*.
- Mark, J. (2020). *Antik Yunan Felsefesi [Greek Philosophy]*. (Y. Yanardağ, Çev.). World History Encyclopedia: <https://www.worldhistory.org/trans/tr/1-11892/antik-yunan-felsefesi/> adresinden alındı
- May, R. (1940). *The Springs of Creative Living*. Abingdon Press.
- May, R. (1997). *Kendini Arayan İnsan* (Çev, Ayşen Karpaz). Kuraldışı Yayıncılık.
- May, R. (2019). *Güç ve Masumiyet* (Çev, Cihan Dansuk). Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2019). *Kafese Konan Adam* (Çev, Aysun Babacan). Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2019). *Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk* (Çev, Kerem Işık). Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2021). *Aşk ve İrade*. Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2021). *Özgürlük Ve Kader* (Çev, Ali Babaoğlu). Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2022). *Kaygının Anlamı* (A. Babacan, Çev). Okuyan Us.
- May, R. (2022). *Varoluşun Keşfi* (Çev, Aysun Babacan ). Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2022). *Varoluşun Keşfi* (Çev, Aysun Babacan ). Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2022). *Yaratma Cesareti* (Çev, Alper Oysal). Metis Yayınları.
- Messas, G. (2018). Ludwig Binswanger: the construction of an epistemological foundation for psychiatry. *Circumscribere*, s. 36-49. [https://www.academia.edu/37960060/Ludwig\\_Binswanger\\_the\\_construction\\_of\\_an\\_epistemological\\_foundation\\_for\\_psychiatry](https://www.academia.edu/37960060/Ludwig_Binswanger_the_construction_of_an_epistemological_foundation_for_psychiatry) adresinden alındı
- Neuman, W. L. (2022). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri* (Çev. Özlem Akkaya). Siyasal Kitabevi.

- Nietzsche, F. (2010). *Güç İstenci (Nilüfer Epçeli, Çev.)*. Say Yayınları.
- Nietzsche, F. (2016). *Filozofun Kitabı (Nejat Bozkurt, Çev.)*. Sentez Yayıncılık.
- Nietzsche, F. (2017). *İyinin ve Kötünün Ötesinde (Mustafa Tüzel, Çev.)*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Nietzsche, F. (2021). *Böyle Buyurdu Zerdüşt (Regaip Minareci, Çev.)*. Can Sanat Yayınları.
- O'Brien, W. (2025, 12 25). *Yaşamın Anlamı: Erken Kıta ve Analitik Perspektifler*. Internet Encyclopedia of Philosophy: <https://iep.utm.edu/mean-ear/#H2> adresinden alındı
- Okumuş, H. (2023). *Soren Kierkegaard'da İnsanın Olanakları ve Kaygı, (Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=j\\_Fjwp4JS4mk97Puqti8rqli-uonySvrNXefWbBz8rPGk8K0vpMqK88a2459c11x](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=j_Fjwp4JS4mk97Puqti8rqli-uonySvrNXefWbBz8rPGk8K0vpMqK88a2459c11x)
- Oruç, Y. (2022). Soren Kierkegaard'ta Varoluş, Kendilik ve Hakikat, ( 14 ). *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s. 61-62. <https://doi.org/10.29157/etusbed.994942>
- Öktem, Ü. (2005). Fenomenoloji ve Edmund Husserl'de Apaçıklık (Evidenz) Problemi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* 45 (1), s. 27-55. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2153227> adresinden alındı
- Özen, Y. (2012). Varoluşçu Felsefeden Varoluşçu Psikolojiye. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi* 5, s. 266-286. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/84391> adresinden alındı
- Özer, Ç. (2019). *Rollo May Psikolojisinde Din ve Kişilik*. İz Yayıncılık.
- Özer, N. (2020). *Karl Jaspers'te felsefi İnanç Problemi, (Yüksek lisans tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=4J\\_FzTwlrMCH4qBROpXPH0sxPRezq3xMp0k8HjICK7cQL4U9uEtiWML8dAjsÜvJl](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=4J_FzTwlrMCH4qBROpXPH0sxPRezq3xMp0k8HjICK7cQL4U9uEtiWML8dAjsÜvJl)
- Özköse, A. Ş. (2018). *Varoluşçu Felsefenin Özgürlük Anlayışı, (Yüksek lisans tezi, Bozok Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=hcgrYffRbz0Z44UJEUltwQabBWR\\_sVF3Q1ZpdwAa2CsSr0FK22JbU\\_DTWPvLlMC](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=hcgrYffRbz0Z44UJEUltwQabBWR_sVF3Q1ZpdwAa2CsSr0FK22JbU_DTWPvLlMC)
- Özyıldırım, U. (2023). *Varoluşçulukta Yaşamın ve Etiğin Teist ve Ateist Temellendirilmesi: Jaspers ve Sartre, (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=S2eMulTIwY\\_v4mYv58xAr6fpfEvg1iqJB0TVedgKcEh1q5YhDJW0zupuy1RIcwR](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=S2eMulTIwY_v4mYv58xAr6fpfEvg1iqJB0TVedgKcEh1q5YhDJW0zupuy1RIcwR)
- Pargament, K. I. (1997). *Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.

- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), s. 168-181. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303\\_02](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_02)
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues* 61(4), s. 295-314.
- Park, S.-C. (2019, Şubat 21). *Karl Jaspers'in Genel Psikopatolojisi (Allgemeine Psychopathologie) ve Güncel Psikiyatri Açısından Önemi*. National Library of Medicine 16(2): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6393754/> adresinden alındı
- Pienkos, E. (2023). Remembering 'Ellen West': What a tragic case reveals about contemporary phenomenological psychopathology. *Philosophical Psychology*, 36(8), s. 1439-1457. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09515089.2022.2126304> adresinden alındı
- Polat, E. (2016). *M. Heidegger ve J.P. Sartre'da Ölüm Kavramı, (Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=cbOXH84ZayrLjc0tI-QXKqG-lrXnLmPhG-cdHCAwNmLhQgFGyGmHH\\_vDXDWCr2Ua](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=cbOXH84ZayrLjc0tI-QXKqG-lrXnLmPhG-cdHCAwNmLhQgFGyGmHH_vDXDWCr2Ua)
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review* 106(4), s. 835-845.
- Reynolds, J., & Renaudie, P.-J. (2024, Eylül 21). *Jean-Paul Sartre*. Stanford Felsefe Ansiklopedisi : <https://plato.stanford.edu/archives/fall2024/entries/sartre/> adresinden alındı
- Sagan, O., & Miller, E. D. (2025). *Narratives of Loneliness. Chapter 2*. Roudledge.
- Sak, R., Şahin Sak, İ., Öneren Şendil, Ç., & Nas, E. (tarih yok). Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), s. 227-250.
- Salur, B. (2020). *Otantiklik Problemi ve Heidegger'de Otantikliğin Zamansallıkla Olan İlişkisi, (Doktora Tezi, Ege Üniversitesi)*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=wf-FPgY-5qjHEzEoOgvMs2mmo2RmV9Amu53-haPTPHixuUVXqC-ewrW34Pf2Net\\_](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=wf-FPgY-5qjHEzEoOgvMs2mmo2RmV9Amu53-haPTPHixuUVXqC-ewrW34Pf2Net_)
- Salur, B. (2021). Heidegger'de Otantiklik - Zamansallık ilişkisi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 31, s. 577-590. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/flsf/issue/62323/888347> adresinden alındı

- Sands, J. (2018). Between Faith and Belief: Toward a Contemporary Phenomenology of Religious Life. *International Journal of Philosophical Studies*, 26(1), s. 118-122. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/09672559.2018.1415697?needAccess=true> adresinden alındı
- Sarıoğlu, G. (2008). Tarih Felsefesi Alanında Bir İnceleme: Varoluş Felsefesi ve Tarih Anlayışı. *Musfafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), s. 245. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/183197> adresinden alındı
- Sarıtaş, D. (2015). Modern Töz Metafiziğinde Descartes'ın "Ruh ve Beden" Düalizmi. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, s. 1-12. [https://www.academia.edu/18498704/Descartes\\_RUH\\_ve\\_BEDEN\\_dualizmi](https://www.academia.edu/18498704/Descartes_RUH_ve_BEDEN_dualizmi) adresinden alındı
- Sarp, A. (2010). *Karl Jaspers Felsefesinde İnsan Problemi*, (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi ). YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=veR1mHu9yoWjwcVUjCEoPHCKwJduIJdmIoAhScguxz6c2ct42QPZWGbeBeGouto>
- Sartre, J. P. (1985). *Varoluşçuluk* (Asım Bezirci, Çev.). SAY YAYINLARI.
- Sartre, J. -P. (2024). *Varoluşçuluk* (Asım Bezirci, Çev.). Say Yayınları.
- Sartre, J.-P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme*. Nagel.
- Sartre, J.-P. (2021). *Varlık ve Hiçlik* ( Çev. Nurhan Ilgaz, Gaye Çankaya Eksen). İthaki Yayınları.
- Savaş, H. (2001). *Sinema ve Varoluşçuluk*, ( Doktora tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi ). YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=5T1\\_CZ5-UGb9QCmoURec4JVfpuGCsIWd9dNZzg2HrGwwVtuq\\_KKNmOQ1Z1VFq0ZP](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=5T1_CZ5-UGb9QCmoURec4JVfpuGCsIWd9dNZzg2HrGwwVtuq_KKNmOQ1Z1VFq0ZP)
- Schrijvers, J. (2017). Ludwig Binswanger: The Transcendence of Love. *Bogoslovni vestnik* 77, s. 489-500. [https://www.researchgate.net/publication/322245481\\_Ludwig\\_Binswanger\\_The\\_Transcendence\\_of\\_Love](https://www.researchgate.net/publication/322245481_Ludwig_Binswanger_The_Transcendence_of_Love) adresinden alındı
- Sebuktekin, S. (2021). *Zeki Demirkubuz Sinemasında Varoluşçuluk: Dostoyevski İzleri*, (Yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi ). YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Eb5EkakJlp3olBdo\\_wNEGWKtic4PLjSC8vjuInafEtPMcBH\\_Eisuu3RbR3WTgVzC](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Eb5EkakJlp3olBdo_wNEGWKtic4PLjSC8vjuInafEtPMcBH_Eisuu3RbR3WTgVzC)
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), s. 5-14.
- Sindoni, P. R. (2002). *Phenomenology World-Wide*. Springer Media.

- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), s. 381-385.
- Steger, M., & Fraizer, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology* 52(4), s. 574-582.
- Şahin, E. (2023). Platon'da Ruhun Ezeli Bir Form Olarak Ölümsüzlüğünün İspatı. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 64(1), s. 99-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.33227/auifd.1233780>.
- Şahiner, M. (2017). Kierkegaard'a Göre İmanın Gereği: Bireysel Varoluş 7(14 ). *Soyal Bilimler Dergisi*, s. 294-296. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/386974> adresinden alındı
- Tamtam, D., van Deurzen, E., & Osterloh, K. (2001). The Survey of European Psychotherapy Training 2. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 4(3), s. 379-395. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/13642530210126284?needAccess=true> adresinden alındı
- Tan, S. Y. (2007). *Counseling and psychotherapy: A Christian perspective*. Baker Academic.
- Taşdelen, V. (2017). *Benlik ve Varoluş*. Hece Yayınları.
- Thornhill, C., & Ronny, M. (2024, Haziran 21). *Karl Jaspers*. Stanford Felsefe Ansiklopedisi: <https://plato.stanford.edu/archives/sum2024/entries/jaspers/> adresinden alındı
- Tokat, L. (2021). *Varoluşçu Teoloji*. Elis Yayınları.
- Treanor, B., & Sweetman, B. (2021, Haziran 21). *Gabriel (-Honoré) Marcel*. Stanford Felsefe Ansiklopedisi : <https://plato.stanford.edu/archives/sum2021/entries/marcel> adresinden alındı
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. HYB Yayıncılık.
- Ustabaşı, Z. (2011). *Gabriel Marcel'in Varoluşçuluğunda Dini Tecrübe, (Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi )*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=zqI\\_ZOq-b18GC2rT9c2JGvOUshIVQJPgNN4FKY10DGr3Kk4ocBYjydb7-qj9SiKB](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=zqI_ZOq-b18GC2rT9c2JGvOUshIVQJPgNN4FKY10DGr3Kk4ocBYjydb7-qj9SiKB)
- Ustabaşı, Z. (2018). Gabriel Marcel'in Somut Felsefesi ve Varoluşçuluktaki Yeri. *Mizânî'l Hak İslami İlimler Dergisi* 6, s. 57-91. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mizan/issue/39826/472111> adresinden alındı

- Ustabası, Z. (2019, Aralık). Gabriel Marcel'in Felsefesinde Dini Tecrübe Boyutu. *Mîzânü'l Hak İslami İlimler Dergisi* 9, s. 211-249. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mizan/issue/51643/563236> adresinden alındı
- Ültay, E., Atkurt, H., & Ültay, N. (2021). Sosyal Bilimlerde Betimsel İçerik Analizi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (10), s. 188-201. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1545984> adresinden alındı
- Ün, B. (2021). *Selçuk Baran'ın Öykülerinde Varoluşçuluk İzleri, (Yüksek lisan tezi. Trakya Üniversitesi )*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RjZwH00oMG4iNa5Sgvlgg2\\_YEBiVICB20AcFrZhwiRIk39r7P07Dw7o109ksCdve](https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RjZwH00oMG4iNa5Sgvlgg2_YEBiVICB20AcFrZhwiRIk39r7P07Dw7o109ksCdve)
- Wahl, J. (1999). *Varoluşçuluğun Tarihçesi (B. Onaran, Çev.)*. Payel Yayınları.
- Wink, P., & Scott, J. (2005). Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 60 (4), s. 207-214.
- Wrathall, M. (2025, Mart 21). Martin Heidegger. *Stanford Felsefe Ansiklopedisi* . <https://plato.stanford.edu/archives/spr2025/entries/heidegger> adresinden alındı
- Wrathall, M. (2025, Mart 21). Martin Heidegger. *Stanford Felsefe Ansiklopedisi* . <https://plato.stanford.edu/archives/spr2025/entries/heidegger> adresinden alındı
- Wriht, R. (2024). *Tanrı'nın Evrimi (Sanem İncel, Çev.)*. Fol Yayınları.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi (Zeliha Babayiğit, Çev.)*. Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2019). *Yalom Seçkisi (Barış Baysal, Çev.)*. Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2020). *Din ve Psikiyatri (Çev, Zeliha Babayiğit)*. Pegasus Yayıncılık.
- Yalom, I. D. (2021). *Bir Psikiyatristin Anıları (Elif Okan Gezmiş, Çev.)*. Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2022). *Günübirlik Hayatlar (Çev, Elif Okan Gezmiş)*. Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2023). *Spinoza Problemi (Çev, Zeliha Babayiğit)*. Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2024). *Irvin D. Yalom*. Irvin D. Yalom: <https://www.yalom.com/biography> adresinden alındı
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2018). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği (Ataman Tangör&Özgür Karaçam, Çev.)*. Pegasus Yayınları.
- Yazgan, A. (2024). *Martin Heidegger'de Kaygı Kavramı, (Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi )*. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://doi.org/https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=1pwTzRXnomYf6jwqVORfUb5sxzIHRxFgbVIROC3BWpwfBZm-Jg0Tx3xxeXNhuPcf>

- Yeşilçayır, C. (2022). Victor E. Farnkl'in Yaşam Felsefesi ve Anlam . *Temaşa Felsefe Dergisi*, 18, s. 55-67.
- Yetkin, S. (2022). Dört Dünya Üzerinden Varoluşçu Vaka Formülasyonu. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(10), s. 1-6. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2492029> adresinden alındı
- Yıldız, Y., & Ataş, D. (2020). Dasein”den “Varoluş”a İnsan: Karl Jaspers’in İnsan Görüşü. *Artuklu Akademi* 7 (2), s. 389-416. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1353500> adresinden alındı
- Yılmaz, S. (2023). *Irvin D. Yalom'un Psikoterapi Yaklaşımında Varoluşsal Kaygı ve Din*. Grafiker Yayınları.
- Yılmaz, S. (2023). *Irwin D. Yalom'un Psikoterapi Yaklaşımında Varoluşsal Kaygı ve Din*. Grafiker Yayınları.
- Yurt, E., & Yıldız , E. (2019). Nietzsche'de Yaşamın Olumlanması Üzerine 19(1). *Marife*, s. 209-224. <https://doi.org/https://doi.org/10.33420/marife.434165>

## ÖZ GEÇMİŞ

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Ad Soyad: Esra ÇATAN</b>                                                                                                                                                                                                                           |                                    |
| <b>Eğitim Bilgileri</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| <b>Lisans</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                    |
| <b>Üniversite</b>                                                                                                                                                                                                                                     | Sakarya Üniversitesi               |
| <b>Fakülte</b>                                                                                                                                                                                                                                        | İlahiyat Fakültesi                 |
| <b>Bölümü</b>                                                                                                                                                                                                                                         | İlahiyat Lisans Tamamlama Programı |
| <b>Makale ve Bildiriler</b>                                                                                                                                                                                                                           |                                    |
| <b>1.</b> Çatan, Esra. “Pozitif Psikoloji ve Din Psikolojisi Bağlamında Umuda Bakış”. Sözel Bildiri, V. Bilsel Uluslararası Ahlat Bilimsel Araştırmalar Kongresi: Tam Metin Kitabı. Ed. Dr. Bahar Altunok, 1445-1456. Bitlis: Bilsel Yayıncılık, 2025 |                                    |