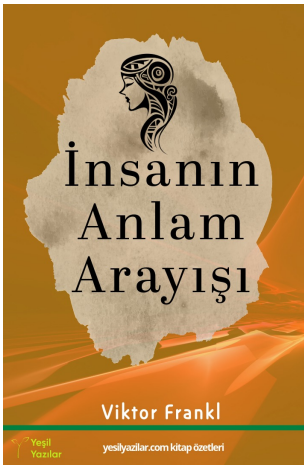




İNSANIN ANLAM ARAYIŞI

Kategori: Etik ve Felsefe



Yazar Hakkında Bilgi



Viktor E. Frankl, Avusturyalı bir nörolog ve psikiyatristtir. 1905 yılında Viyana'da doğan Frankl, İkinci Dünya Savaşı sırasında, Auschwitz de dahil olmak üzere Nazi toplama kamplarında üç yıl tutuklu kaldı. Ebeveynlerini ve 1941 yılında evlendiği eşini bu kamplarda kaybetti. 1945 yılında Holokost'tan sağ kurtuldu, varoluşçu psikolojinin en önemli isimlerinden biri oldu.

1947 yılında tekrar evlendi. Evliliği mutlu bir şekilde 50 yıl devam etti, 40'tan fazla fahri doktora aldı, 30'un üzerinde kitap yazdı ve dünyanın en prestijli üniversitelerinde dersler verdi. Victor Frankl kitapları halen dünyanın her köşesinde ilgiyle okunmaya, yeni baskılar yapmaya devam etmektedir.

Nazi ölüm kamplarının insanlık dışı koşulları altında Frankl, insan varoluşunun temelinde **anlam arayışının** yattığını gözlemledi ve kendi terapötik yaklaşımı olan **Logoterapi'yi** geliştirdi.

Viktor Frankl "İnsanın Anlam Arayışı" kitabını toplama kamplarında gizli gizli tuttuğu notlarını bir araya getirmesiyle oluşturdu. Çığır açan eseri "**İnsanın Anlam Arayışı**", hem onun yürek burkan kamp anılarını kaydeder hem de Logoterapi'nin felsefesini açıklar.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitap Konusu

Holokost'tan sağ kurtulan ünlü psikiyatrist Viktor E. Frankl'ın sarsıcı eseri "**İnsanın Anlam Arayışı**", akıl almaz acılar karşısında insan ruhunun derinliklerini etkileyici bir şekilde araştıran, hem bir anı hem de bir psikoterapi kitabıdır.

"**İnsanın Anlam Arayışı**", Victor Frankl'ın Nazi toplama kamplarındaki kişisel anılarını aktarmasının yanısıra, kendi psikoterapi okulu olan **logoterapinin** temellerini atan bir belgedir. Kitabın büyük bir kısmı, Frankl'ın sıradan tutsakların kamplardaki hayal edilemez acılarını, günlük yaşam mücadelelerini ve inanılmaz derecede kötü koşullarını anlatmasını içerir.

Kitap Ana Fikri

Kitabın ana mesajı, en kasvetli ve acı dolu koşullarda bile bireyin **amaç ve anlam bulma kapasitesine** sahip olduğu inancıdır.

İnsanın Anlam Arayışı- Kitap Özeti



Giriş

Viktor Frankl'ın Nazi toplama kamplarındaki yaşamından elde ettiği deneyimlerini ayrıntılı bir şekilde anlattığı bu kitabı, 1946 yılında "*Yine de, Hayata Evet De*" adıyla Almanca; 1959 yılında "*İnsanın Anlam Arayışı*" adıyla İngilizce basıldı. Kitap milyonlarca kopya sattı. Bugün hala düzenli olarak basılmaya devam ediyor.

"**İnsanın Anlam Arayışı**", bir yandan Frankl'ın Nazi toplama kamplarındaki kişisel anılarını aktarırken, diğer yandan kendi psikoterapi okulu olan **logoterapinin** temellerini atan bir belgedir. Kitabın büyük bir kısmı, Frankl'ın sıradan tutsakların kamplardaki hayal edilemez acılarını, günlük yaşam mücadelelerini ve inanılmaz derecede kötü koşullarını anlatmasını içerir.

Viyana'da tanınmış bir doktor olan Frankl, kamplarda gizlice küçük notlar alarak gözlemlerini kaydetmiştir. Bu gözlemler, mahkumlarda görülen ahlaki ilgisizlik, cinsel dürtülerin sönmesi ve intihar eğilimleri gibi tepkileri kapsamaktadır. Frankl, acının insan ruhunu tamamen doldurduğunu ve sıradan varoluşu imkansız hale getirdiğini belirtmiştir.

Frankl, genç ve fiziksel olarak sağlıklı mahkumların genellikle erken öldüğünü; buna karşın, "**zengin bir iç dünyaya**" sahip, entelektüel ve ahlaki dayanıklılığı yüksek olanların hayatta kalma şansının daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Bir insanın yaşamında **anlamın gücü** fikri bu gözlemden doğmuş ve logoterapinin temelini oluşturmuştur.

Frankl, kamplardaki acının her bireyin inançlar, ahlaki nitelikler gibi en temel özelliklerini açığa çıkardığını ve bu özelliklerin kişinin ağır baskı altındaki deneyimini tanımladığını savunur. Logoterapi, bu tecrübeden yola çıkarak, kişinin **trajik üçlü** olarak tanımlanan **acıyı, suçluluğu ve ölümü** kabul ederken bile bir anlam bulmasını ve "**trajik iyimserliği**" benimsemesini hedefler.

Frankl, İnsanın Anlam Arayışı'nda kampların dehşetini analiz ederek, okuyucuyu kendi yaşamındaki anlam arayışını sorgulamaya yöneltir.

Bölüm-1: Toplama Kampı Deneyimleri

Frankl'ın 1942 ve 1945 yılları arasında Nazi toplama kamplarında yaşadığı deneyimlerini aktardığı bu bölüm, insanın en güç koşullar altında dahi hayatta kalma ve anlam bulma çabasını ele alır. Frankl, dışardan bakanın tutuklular arasında egemen olan çetin varolma savaşı konusunda pek bir şey bilemeyeceğini ve bunun, yaşamın kendisi için, kişinin kendi yaşamı ya da iyi bir dostun yaşamı için verilen amansız bir mücadele olduğunu belirtir.

Frankl, mahkumların vücutlarına dövmeyle işlenerek numara verilmesi, çıplak bırakılması, dövülmesi, aç bırakılması ve yakın gelecekte olacakların belirsizliğinden kaynaklı sürekli kaygı içine sürüklenmesi gibi psikolojik ve fiziksel vahşi uygulamaları, insanların dış dünyası ile olan bağlarını koparmanın ve üzerlerinde tam kontrol sağlamanın çok etkili bir yolu olduğunu vurgular.

Lakin toplama kampında geçirilen günler, insanın dayanıklılığına dair sayısız örneklerle doludur. Frankl bu örnekleri şöyle verir: Beslenme koşulları son derece kötü olmasına rağmen mahkumların diş etleri eskisinden bile daha sağlıklıydı; kanayan ellerindeki yaralar iltihaplanmıyor, donmadığı sürece iyileşme gösteriyordu. Tüm bu deneyimler, en zor şartlara bile uyum sağlanabileceğini, insan bedeninin ve ruhunun tahminin ötesinde bir esnekliğe sahip olduğunu gösteriyordu.

Böylesi anormal bir durumda verilen tepkilerin de anormal olması aslında normaldi. Kamptaki insanlar çoğu zaman ilgisizlik, umursamazlık veya donukluk sergiliyordu. Fakat bu ilgisizlik, yalnızca bir savunma mekanizması değil; açlık, uykusuzluk, vitamin eksikliği ve nikotin ile kafeinden yoksunluk gibi fizyolojik etkenlerin birleşik bir sonucuydu. Yine de, tüm bu koşullar içinde dahi, insanın her gün yeniden karar vermesi gereken anlar vardı. Her saat, insanın özgürlüğünü, onurunu, kişisel değerini koruyup korumayacağını belirleyen küçük ama önemli seçimler yapması gerekiyordu. Koşullar bizi benliğimizden tamamen koparmaya çalışsa da, ruhsal özgürlüğümüzü koruma fırsatı her zaman mevcuttu.

Mahkûmların rüyalarına en çok giren şeyler oldukça basitti: Bir parça ekmek, pasta, bir sigara ya da ılık bir banyo. Bu basit arzuların giderilmemesi, arzu giderici rüyaların görülmesine neden oluyordu. Günlük tayı, günde bir kere verilen çok sulu bir tas çorbadan ve bir parça ekmekten oluşuyordu. İnsafsız çalışma koşullarında açlıkla bu imtihanın kişide yarattığı zihinsel çatışma ve irade gücünün ezilişi ruhu yok ediyordu.

Frankl, kamp yaşamında birçok şair ve düşünür tarafından nihai bilgelik olarak ortaya konulan sevginin gücünü keşfeder; gerçek sevginin, sevilen kişinin fiziksel varlığından bağımsız olarak manevi bir gerçeklikte yaşadığını belirtir. Sevgi en derin anlamını, kişinin tinsel varlığında, iç benliğinde bulunuyordu. Onun gerçekten orada olup olmaması, hatta hayatta olup olmaması bile bir noktadan sonra önemini yitiriyordu. Sevgi, insanın iç dünyasında derin bir manevi boyut kazanıyor ve bu, yaşama tutunmanın en güçlü yollarından biri hâline geliyordu.

Kamp koşulları insanın iç dünyasını olağanüstü derecede yoğunlaştırıyordu. Bazen sanatın ya da doğanın güzelliği öyle güçlü bir etki bırakıyordu ki, birkaç saniyeliğine bile olsa tüm o korkunç şartlar unutulabiliyordu. Bir gün batımı, karla kaplı bir manzara veya gökyüzünde parlayan yıldızlar, en derin acıların bile ötesine geçen bir anlam duygusu yaratabiliyordu.

Mizah duygusu da kendini koruma savaşında, ruhun bir başka silahıydı. Mizahı kullanmanın acıyı hafifletme gücü vardı. Her yerde ve her an acı bulunmasına rağmen, bir toplama kampında bile olayları mizahi bir ışık altında görmek mümkündür.

Bununla birlikte kamp, insanın karakterini de sürekli sınavan bir yerdi. İnsan hayatının ve onurunun değersizleştirildiği, insanların yalnızca kullanılacak ve ardından yok edilecek nesneler hâline getirildiği bir ortamda kişisel ego zamanla zayıflıyordu. Bir insan, bu

baskılara karşı direnmeyi başaramazsa, içsel özgürlüğünü ve öz-saygısını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalıyordu. Kendini devasa bir insan kitlesinin yalnızca küçük bir parçası olarak görmeye başlıyor, varoluşu giderek hayvansal bir düzeye indirgeniyordu.

Ancak kampta bile bazı insanlar, ruhsal özgürlüklerini korumayı başarıyordu. Bu, çoğu zaman kahramanca bir çabaydı. İlgisizliğe teslim olmak yerine onu aşmaya çalışan, sinirliliğini bastırabilen, insan onurunu unutmayıp aksine ona daha sıkı sarılan insanlar vardı. Dostoyevski'nin "Beni korkutan tek şey var: Acılarıma değmemek" sözü, bu insanların mücadelesini en iyi özetleyen ifadedir. Çektikleri acılara katlanma yolları, gerçek bir içsel başarıydı. Yaşamı anlamlı ve amaçlı kılan şey de, insanın elinden alınamayan bu ruhsal özgürlüktür.

Frankl, yaşamın yalnızca yaratıcı faaliyetlerde ya da keyif verici deneyimlerde değil, acı çekme biçiminde de anlam bulabileceğini vurgular. Eğer yaşamın bir anlamı varsa, o zaman acının da bir anlamı olmak zorundadır. Acı, tıpkı kader ve ölüm gibi, hayatın silinmez bir parçasıdır. Bir insan, kendi kaderini ve beraberinde getirdiği acıları kabullenme biçimiyle hayatına derinlik katabilir. En zor koşullar altında bile cesaretli, onurlu ve özverili kalabilir; ya da tam tersine, sadece hayatta kalmaya odaklanıp insanlığını geride bırakabilir.

Bu noktada seçim yine insana aittir. Acı, bir insanın içsel olgunluk ve ahlaki değerler geliştirmesi için bir fırsat da olabilir. Acısını yüklenme biçimi, onun hayatının anlamını belirler. Çektiği acılara layık olup olmadığı, bu tavırla ortaya çıkar.

Kamp deneyimi, geleceğe dair umudun ne kadar hayati olduğunu da gösteriyordu. Geleceğe olan inancını yitiren bir mahkûm, manevi dayanağını da kaybediyor ve çoğu zaman zihinsel ve fiziksel olarak çöküşe sürükleniyordu. Kampta psikoterapötik girişimlerin amacı, insanlara bir gelecek hedefi göstermek ve onlara yaşamak için bir "neden" sunmaktır. Nietzsche'nin ünlü sözü bu durumu mükemmel biçimde özetler: **"Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen hemen her nasıla katlanabilir."**

Hayata karşı tavrımızda köklü bir değişim gerekiyordu. Önemli olan, hayattan ne beklediğimiz değil, hayatın bizden ne beklediğini anlamaktır. Acı çekmenin kaderin bir parçası olduğunu fark eden insan, bunu bir görev olarak kabul eder. Üstelik bu görev eşsizdir; kimse onun yerine bu acıyı üstlenemez. Onu özel ve sorumlu kılan da budur.

Frankl kamptaki tüm gözlemlerinden şu çarpıcı sonuca varır: Dünyada yalnızca iki insan ırkı vardır: Soylu insan "ırkı" ve soysuz insan "ırkı". Her ikisi de her yerde bulunur, toplumun her kesimine sızar.

Bu bölüm bize şunu gösterir: Tutuklular için yaşam, insanın tahayyül sınırlarını aşan bir acı ve yoksunluk içindeydi. Ancak Frankl'ın gözlemlerine göre, bu karanlığın içinde hayatta kalabilenler, dış koşullardan değil, **içsel anlam ve ruhsal zenginliklerinden** güç alanlardı. Sevgi, özveri, inanç ve anıların hatırlanması, en ağır koşullarda bile insanın iç dünyasında bir özgürlük alanı yaratabiliyordu.

Kamptaki herkes, **hissizlik, ilgisizlik, intihar eğilimi** ve **ruhsal bastırılma** gibi evrelerden geçse de; en küçük avuntularda, bir hatıradan, bir şarkıda, bir dostlukta anlam bulanlar, hayata **"yine de evet"** deme cesaretini gösterebildiler. Frankl'a göre gerçek özgürlük,

yaşamdan ne beklediğimizi sorgulamayı bırakıp, **yaşamın bizden ne beklediğini fark etmekle** başlar. Bu farkındalık, insanın acı karşısında bile ruhsal bütünlüğünü koruyabilmesinin ve yaşamına anlam katabilmesinin temelidir.

Bölüm-2: Genel İlkeleriyle Logoterapi

Anlam demek olan “Logo” Yunanca bir kelimedir. Logoterapi, Viktor Frankl'ın geliştirdiği ve insanın en temel itici gücünün yaşamda anlam arayışı olduğunu savunan "anlam odaklı" bir terapi türüdür. Freud'un haz veya Adler'in güç iradesine karşı çıkan bu yaklaşım, bireyin içgüdülerle yönelen değil, hayatına anlam katma isteğiyle hareket eden özgür bir özne olduğunu varsayar.

Temel olarak geleceğe odaklanır ve henüz gerçekleşmemiş görevlerin bilinciyle yaşamayı teşvik eder. Logoterapi, modern insanın yaşadığı Varoluşsal Boşluk ve nevrozları, kişinin varoluşuna yön veren anlam duygusunu yeniden canlandırarak çözmeyi amaçlar.

Anlam İstemi

İnsanın anlam arayışı, yaşamdaki temel bir güdüdür. Bu anlam sadece kişinin kendi tarafından bulunabilir.

Logoterapi değerlerin; salt savunma mekanizmaları, tepki oluşumları ve yüceltmeler olduğu fikrine karşı çıkar ve insanın kendi idealleri ve değerleri için yaşayabilme, hatta ölme yetisine sahip olduğuna vurgu yapar. İnsanın bu yetilere sahip olması, onun manevi özgürlüğünü kanıtlar.

Diğer bir deyişle, Frankl'a göre insan; içgüdü, çevre veya koşulların bir ürünü değil, anlam ve değerler doğrultusunda kendi yolunu seçen özgür bir varlıktır. Bu seçim yeteneği, insanın yaşamına bir amaç kazandırır ve onu en büyük acılar karşısında bile direniş gösterebilen onurlu bir özne yapar.

Varoluşsal Engelleme ve Noöjenik Nevrozlar

İnsan, çoğu zaman farkında olmadan yaşama anlam katma çabası içindedir; ancak bu çaba engellendiğinde yönünü kaybedebilir ve içsel bir varoluşsal boşluğa sürüklenebilir. Bu noktada “varoluşsal” terimi üç farklı biçimde kullanılabilir: İlki, insana özgü olan varoluşun kendisini; ikincisi, yaşamın anlamını; üçüncüsü ise bireyin kişisel olarak anlam bulma çabasını ifade eder.

Noöjenik nevrozlar, itkilerdeki içgüdüler arasındaki çatışmalardan değil, daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklanır. Bu tür sorunlar arasında anlam isteminin engellenmesi büyük bir rol oynamaktadır.

Frankl, Amerikalı bir diplomatın tedavi sürecini anlatır. Diplomat kariyerinden hoşnut değildir ve Amerika'nın dış politikasına uymayı zor bulmaktadır. İlk terapisti soruna psikanaliz yöntemi ile yaklaşmış ve sorunun babasıyla ilişkisinden kaynaklandığı teşhisinde bulunmuştur. Tedavi bu minvalde devam etmiş; ama doyurucu bir sonuç alınamamıştır. Frankl'la yeni tedavi sürecinde hastanın mesleğinin anlam istemini engellediği, gerçekte başka bir işle uğraşmayı özlediği açıklık kazanır. İşini değiştirerek yaşamda kendi anlamını bulan hastanın daha mutlu olduğu gözlemlenir.

Noö-Dinamikler

Frankl, anlam arayışının içsel denge yerine içsel gerilim yaratabileceğini; bu gerilimin de ruh sağlığının vazgeçilmez ön koşulu olduğunu savunur ve Nietzsche'nin bir amaca sahip olmanın bireylerin zorluklara dayanmasına yardımcı olabileceği düşüncesine atıfta bulunur: "Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl'a dayanabilir."

Frankl, kitap notlarına el konulması üzerine kendisinde uyanan tekrar yazmaya yönelik derin arzusunun toplama kampının ağır şartlarında hayatta kalmasına yardım ettiğini belirtir.

İnsanın gerçekte ihtiyaç duyduğu şey, gerilimsiz bir durum değil, daha çok uğruna çaba göstermeye değer bir hedef, özgürce seçilen bir amaç için uğraşmak ve mücadele etmektir. Gerekli olan tümünden gerilimin yokluğu değil, uğruna çaba sarf edilecek değerlerin varlığıdır. Kendi seçtiği bir amaca yönelen insan, zorluklara rağmen ruhsal bütünlüğünü koruyabilir.

Varoluşsal Boşluk

Frankl'a göre varoluşsal boşluk, modern insanın yaşamında anlam bulma arzusunun karşılanamaması sonucu ortaya çıkan derin bir boşluk, amaçsızlık ve anlamsızlık duygusudur.

Bu durumun temelinde, insanın geçmişte davranışlarını yönlendiren iki önemli içsel pusulayı, içgüdüleri ve gelenekleri, kaybetmiş olması yatar. Artık birey, ne yapması gerektiğini, yani yaşamının anlamını kendi başına bulmak zorundadır. Ancak bu sorumluluk çoğu zaman ya başarısız bir arayışa dönüşür ya da tamamen reddedilir; işte o zaman varoluşsal boşluk kendini gösterir.

Bu boşluk, genellikle derin bir can sıkıntısı, ilgisizlik, tatminsizlik ve haz arayışına yönelme biçiminde dışa vurulur. İnsan, bu duygusal boşluğu doldurmak için güç, para veya zevk peşinde koşar, fakat bunlar yalnızca geçici doyum sağlar.

Yaşamın Anlamı

Frankl'ın logoterapi yaklaşımında yaşamın anlamı, sabit, evrensel ve herkes için geçerli tek bir formül ya da ilke değildir. Tam tersine, Frankl, anlamın tamamen kişisel, durumsal ve değişken olduğunu savunur; yani "insandan insana, günden güne, saatten saate değişir."

Bu nedenle logoterapi, yaşamın genel ve soyut anlamını sorgulamak yerine, bireyin "belirli bir anda yaşamının özel anlamını" keşfetmesine odaklanır.

İnsan yaşam tarafından sorgulanır ve herkes kendi cevabını sorumluluk alarak vermek zorundadır. Bu cevap, bir eylem, bir yaratım, bir sevgi ya da değiştirilemez bir acıya karşı takınılan onurlu bir tavır olabilir. Bu nedenle logoterapi, insan varoluşunun özünü sorumluluk duygusunda görmektedir.

Varoluşun Özü

Frankl, sorumluluk bilincini harekete geçiren özlü bir ilke sunar: *"İkinci defa yaşıyormuşçasına ve ilk kez şimdi yapmak üzere olduğunuz gibi hatalı hareket etmişçesine yaşayın."* Bu düşünce, hayatınızın her anını, sanki o anı sonradan pişmanlıkla hatırlayacağınız bir geçmiş kararıymış gibi değerlendirin demektir. Bu bakış açısı, bireyi anlık

tatminler yerine uzun vadeli değerlere ve etik sorumluluğa odaklanmaya götürür. Böylece kişi, kendi yaşamıyla ve eylemleriyle ne yapacağını belirleyiciliğini tam olarak üstlenmiş olur.

İnsan, bir davaya ya da bir başka insana kendini adayarak ne kadar çok kendini unutursa, o kadar çok insan olur ve kendini de o kadar çok gerçekleştirir.

Logoterapiye göre, yaşam anlamı üç farklı yolla keşfedilebilir. Birinci yol; bir eser yaratmak ya da bir iş yapmaktır. İkinci yol; bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşmektir. Üçüncü yol; kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirmektir. Bunlardan ilki başarı yolu, ikincisi sevgi yolu, üçüncüsü ise irade yoludur.

Sevginin Anlamı

Logoterapiye göre, sevgi insanın özünü kavramanın en derin yoludur. Bir insanı gerçekten sevmek, onun yalnızca mevcut hâlini değil, taşıdığı potansiyeli de görebilmektir. Seven kişi, sevdiğinin henüz gerçekleşmemiş olan ancak gerçekleştirmesi gereken potansiyelini görür ve gerçekleştirmesini sağlar.

Frankl, sevginin asla yalnızca cinsel dürtülerin ve içgörülerin bir yan olgusu olarak görülmemesi gerektiğini vurgular. Seks, ancak bir sevgi aracı olduğunda derin bir anlam kazanır.

Acının Anlamı

Yaşamda bir anlam bulmanın üçüncü yolu, acı çekmektir. Ancak Frankl, acının değerini, yalnızca kaçınılmaz olduğu durumlarda kabul eder. Bir insan artık başına geleni değiştiremeyecek bir duruma geldiğinde, örneğin iyileşme şansı olmayan bir hastalığa yakalandığında, dış koşulları değiştirmeye çabalamak yerine bu koşullara karşı kendisini ve tutumunu değiştirme yoluna gidebilir.

Logoterapinin temel ilkelerinden biri, insanın temel amacının haz aramak veya acıdan kaçmak değil, **hayatında bir anlam bulmak** olduğudur. Eğer acıdan kaçınmak mümkünse, elbette yapılacak en anlamlı şey, acının kaynağını ortadan kaldırmaktır. Fakat kaçınılmaz acılar karşısında insanın görevi, cesaretle acı çekmeyi kabul etmektir.

Yaşamın Geçiciliği

Logoterapi, yaşamın geçiciliğini bir kayıp ya da umutsuzluk nedeni olarak değil, tam tersine anlamın kaynağı olarak görür.

Frankl'a göre yaşamın sınırlı ve her anın geri dönülmez olması, insana büyük bir sorumluluk yükler: Çünkü her an, bir daha asla yaşanmayacak bir fırsattır ve bu da ona sonsuz bir değer kazandırır.

Yaşamın geçiciliği yaşamı anlamsız kılmaz; aksine, anlamı mümkün kılan şey onun geçiciliğidir.

Eğer yaşam sonsuz olsaydı, hiçbir kararın, hiçbir eylemin önemi olmazdı. Ancak yaşamın sınırlı olması, insanı anlamlı seçimler yapmaya iter.

Frankl, bu bakış açısıyla ölümün bile anlamlı bir çerçevede yer aldığını söyler: Ölüm, yaşamı sınırlayarak ona biçim verir. Bu nedenle Frankl, geçicilik karşısında umutsuzluğa değil, anlamlı bir yaşama davet eder.

Bir Teknik Olarak Logoterapi

Frankl, nevrotik bireylerde sık sık görülen beklentisel kaygı durumunun **aşırı niyet** ya da **aşırı dikkat** dediği iki mekanizma tarafından beslendiğini belirtir. Bir insan, bir durumdan aşırı korktuğunda, tam da korktuğu şeyin gerçekleşmesine zemin hazırlar; buna benzer şekilde, bir şeyi ne kadar zorla elde etmeye çalışırsa, onu o kadar imkânsız hâle getirir.

Örneğin, topluluk önünde yüzünün kızarmasından korkan biri, bu korku yüzünden daha da fazla kızarır. Benzer şekilde, cinsel başarısızlık korkusu da çoğu zaman başarısızlığın kendisini doğurur. Frankl, bu kısır döngüyü kırmak için mizah ve çelişik niyet gibi teknikler geliştirmiştir.

Çelişik niyet tekniği, korkunun korkulan şeyi yarattığı ve aşırı niyetin, arzulanan şeyi olanaksızlaştırdığı gerçeğine dayanmaktadır. Bu teknikte, kişi korktuğu ya da kaçındığı şeyi bilinçli olarak istemeye veya abartılı biçimde yapmaya çalışır.

Amaç, korkunun yarattığı gerginlik döngüsünü kırmak ve kişiyle semptomu arasındaki psikolojik mesafeyi artırmaktır.

Örneğin, uykusuzluk çeken biri “uyumaya çalışmak” yerine “bu gece uyumamaya çalışacağım” derse, kaygısı azalır ve paradoksal biçimde uykuya dalması kolaylaşır.

Frankl’a göre, bu yöntemle kişi korkusuna mizahi bir mesafeden yaklaşır, onu yeniden çerçeveler ve üzerinde kontrol duygusu kazanır.

Ortak Nevroz

Frankl, her çağın kendine ait ortak nevrozu olduğunu savunur. Ona göre çağımızın en yaygın hastalığı ise, “varoluşsal boşluk” ve bunun yol açtığı **nihilizmdir**. Nihilizm, hayatın hiçbir anlamı olmadığı inancıdır ve Frankl’a göre bu, insan ruhunun en derin yaralarından biridir.

Bölüm-3: Trajik Bir İyimserlik Tartışması

“Trajik iyimserlik”, insan ruhunun karanlıkta bile ışık bulma gücünü simgeler. Bu kavram, acı, suçluluk ve ölüm gibi kaçınılmaz trajediler karşısında bile yaşamın anlamını aramaya devam etme iradesidir.

Frankl’a göre insan, acıyı bir başarıya dönüştürebilir, suçluluğu ahlaki bir ders olarak kullanabilir, ölümün farkındalığından ise hayatını sorumlulukla yaşama çağrısı çıkarabilir. Böylece trajedi, kişisel dönüşüme fırsat yaratır.

Ancak bu iyimserlik bir “emir” değil, anlamın keşfiyle doğal biçimde doğan içsel bir sonuçtur. Kör bir pozitiflik değil, acının içinde anlam arayışının bilgece kabulüdür.

Frankl, modern insanın yaşadığı varoluşsal boşluğu, yaşamın anlamını yitirmesiyle açıklar. Günümüz insanı, maddi refah içinde bile “yaşamak için bir neden” bulamadığında derin bir tatminsizlik yaşar. Ona göre mutluluk, doğrudan hedeflenemez; anlam dolu bir yaşamın **yan**

ürünü olarak ortaya çıkar. İnsan, bir amacı uğruna çabaladığında mutluluk kendiliğinden gelir, ancak mutluluğun kendisini amaç edindiğinde, içsel boşluk kaçınılmaz olur.

Frankl bu durumu savaş sonrası “işsizlik nevrozu” vakalarıyla örnekler: Birçok kişi işini kaybedince değersizlik hissine kapılmış, ancak gönüllü faaliyetlerle anlam bulduklarında depresyondan kurtulmuşlardır. Bu da gösterir ki, insanın ruhsal sağlığı, ekonomik koşullardan çok yaşamın anlamını hissedebilmesine bağlıdır.

Frankl’a göre yaşlılık da değersizlik değil, yaşamda üretilmiş anlamların birikimidir; geçmişte yaratılmış değerleri hiçbir şey ortadan kaldıramaz.

Frankl, insan değerini yalnızca fayda üzerinden tanımlayan modern anlayışı eleştirir. Toplum üretkenliği yüceltirken, yaşlı, hasta veya engelli bireylerin varoluşsal değerini göz ardı eder. Oysa insanın değeri yalnızca yaptığı işlerle değil, **varoluşunun kendisinde** yatar. Üretkenlik sona erse bile, aşk, acı ve yaratılmış anlamlar insan onurunu korur. Frankl’ın iki uyarısı bunu pekiştirir:

“Auschwitz’den bu yana insanın ne yapabileceğini biliyoruz.
Hiroşima’dan bu yana da neyin tehlikede olduğunu biliyoruz.”

Bu iki deneyim, insanın hem yaratıcı hem de yıkıcı potansiyelini gözler önüne serer.

Sonuçta Frankl’ın mesajı nettir: **Yaşam bize sürekli sorular sorar ve biz bu sorulara yalnızca kendi varoluşumuzla yanıt verebiliriz.** Trajik iyimserlik, acıya rağmen yaşamı onaylama cesaretidir. Anlam, yaşamın bize sunduklarından değil, onlara verdiğimiz yanıtta doğar. Bu anlayış, insanı koşullara teslim olmaktan kurtarır ve her durumda “hayata evet” diyebilme gücü kazandırır.

İnsanın Anlam Arayışı- Temel Çıkarımlar



1. İnsanın Temel Güdüsü Anlam Arayışdır (Anlam İstemi).

İnsanı harekete geçiren birincil güç, haz (Freud) veya güç (Adler) değil, yaşamda kişisel bir anlam ve amaç bulma arzusudur. Bu arzu karşılanmazsa, birey varoluşsal boşluğa sürüklenir.

2. İnsanın Seçme Özgürlüğü Elimizden Alınamaz.

İnsanın koşulları ne kadar vahşi olursa olsun, elinden alınamayacak son özgürlük, o koşullara karşı kendi tavrını seçme ve içsel onurunu koruma yetisidir. Kamp deneyimi, ruhsal özgürlüğün her an mevcut olduğunu kanıtlamıştır.

3. Acının Bile Bir Anlamı Vardır (Trajik İyimserlik).

Logoterapi, acının sadece kaçınılmaz olduğu durumlarda anlamlı olduğunu kabul eder. Değiştirilemeyen acılar karşısında insanın görevi, bu acıya karşı cesur ve onurlu bir tavır geliştirerek onu bir irade savaşına dönüştürmektir.

4. Yaşam Bizi Sorgular, Biz Hayatı Değil.

Önemli olan, "Hayatın anlamı nedir?" diye sormak yerine, "Hayat benden ne bekliyor?" sorusunu sormaktır. Herkes, kendi yaşam sorusuna sorumluluk alarak benzersiz bir cevap vermek zorundadır.

5. Anlam Üç Yolla Keşfedilebilir.

Yaşamın anlamı, 1) Yaratım yoluyla (bir iş/eser yaparak - Başarı Yolu), 2) Deneyim yoluyla (sevgi ve güzelliği deneyimleyerek - Sevgi Yolu) ve 3) Tutum yoluyla (kaçınılmaz acıya karşı tavır alarak - İrade Yolu) bulunabilir.

6. Yüksek Sorumluluk Bilinciyle Yaşayın ("İkinci Defa Yaşıyormuşçasına" İlkesi)

Bu ilke, kişiyi anlık dürtülerin veya basit tatminlerin ötesine taşıyarak, uzun vadeli etik sorumluluğa odaklanmaya zorlar. Frankl'a göre bu zihinsel disiplin, bireyin kendi hayatının belirleyiciliğini tam olarak üstlenmesini ve her anını anlamlı ve onurlu kararlarla inşa etmesini sağlar.

7. Gelecek İnancı (umut) Hayati Önem Taşır (Nietzsche İlkesi).

Geleceğe olan inancını yitiren bir mahkûm manevi dayanağını da yitirip çökerdi. **"Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen hemen her nasıla katlanabilir"** sözü, anlamın bir yaşam nedeni olarak hayatta kalma gücünü nasıl artırdığını özetler.

8. Mutluluk Doğrudan Hedeflenemez.

Mutluluk, bir amaç olarak peşinden koşulursa elde edilemez. Ancak kişi bir amaca, bir başkasına ya da bir değere kendini adadığında, mutluluk ve kendini gerçekleştirme bu anlam dolu yaşamın yan ürünü olarak kendiliğinden ortaya çıkar.

9. Sevgi En Derin Anlam Yolu ve İnsan Değerinin Kaynağıdır.

Gerçek sevgi, sevilen kişinin sadece mevcut hâlini değil, henüz gerçekleşmemiş potansiyelini de görme yeteneğidir. İnsanın değeri, üretkenliği veya faydası sona erse bile, varoluşunun kendisinde ve yaratılmış anlamlarda yatar.

10. Dünyada Yalnızca İki İnsan Irkı Vardır.

Soylu (namuslu) insanların ırkı ve soysuz (namussuz) insanların ırkı. Bu ahlaki ayırım, tüm gruplara ve toplumsal katmanlara nüfuz eder; kamplarda bile muhafızlar arasında "namuslu" insanlar bulunabilmiştir.