



**T.C.  
ŞIRNAK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**VİKTOR FRANKL'IN ESERLERİNDE DİNÎ İNANCIN ANLAM  
ARAYIŞINDAKİ ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Gülistan ÖZÇELİK**

**ŞIRNAK, 2023**

**T.C.  
ŞIRNAK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**VİKTOR FRANKL'IN ESERLERİNDE DİNİ İNANCIN ANLAM  
ARAYIŞINDAKİ ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Gülistan ÖZÇELİK**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf EMRE**

**ŞIRNAK, 2023**

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu tez çalışmasının Şırnak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırlandığını, bu tez çalışmasında yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bahse konu bu kural ve ilkelerin gerektirdiği üzere bu çalışmada özgün olmayan tüm bilimsel içerikleri kurallara uygun biçimde alıntılıyıp kaynak gösterdiğimi beyan ederim. Beyanımınla çelişen herhangi bir delil bulunduğu takdirde tüm sorumluluğu üstleneceğimi kabul ederim.

Tezi Hazırlayan  
Gülistan ÖZÇELİK

## TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK

“Viktor Frankl’ın Eserlerinde Dinî İncanın Anlam Arayışındaki Rolü” adlı Yüksek Lisans tezi, Şırnak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzu’na uygun olarak hazırlanmıştır.

**Tezi Hazırlayan**  
Gülistan ÖZÇELİK

**Danışman**  
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf EMRE

**Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı**  
Doç. Dr. Talip DEMİR

## ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR

Modern yaşam insanlara imkan ve konforlu bir yaşam sunmaktadır. Ama aynı zamanda olumsuz ortamlar da yaratmaktadır. Bireyin her şeye sahip olma gücüne ulaşması onu hiçliğe sürükleyip anlam duygusundan mahrum bırakmaktadır. Bu durumda insan, hayatın anlam ve amacına ulaşmak için bir çaba içerisine girebilmektedir. Özellikle özünü anlama yolculuğu modern yaşamın zorlukları ile birleştğinde anlam arayışı olumsuz sonuçlanabilmektedir. Söz konusu dini inançlar bu arayış için önemli bir fonksiyon üstlenmektedir. Dinler hayat, ölüm, acı, mutluluk, hastalık gibi birçok konuda kişiye cevaplar sunmaktadır. Bu noktada din insanın hayatında zorluklarla baş etmesinde yardımcı bir kaynak olup yaşamıyla olan bağlantısını derinleştirmektedir. Çalışmamızda Viktor Frankl'ın eserleriyle beraber farklı çalışmalar da kaynak gösterilerek anlam arayışında dini inancın konumu ele alınmıştır.

Lisansüstü eğitimim sürecinde danışmanlık görevini fazlasıyla icra eden bilgi ve tecrübesiyle yardımını esirgemeyen, değerli zamanını ayıran, danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yusuf EMRE'ye teşekkürlerimi sunarım. Tez savunmasında yer alan Prof. Dr. Asım YAPICI'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Ali KOÇAK'a teşekkürü borç bilirim. Çalışmam boyunca destekleriyle bana yardımcı olan aileme ve arkadaşlarıma yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Gülistan ÖZÇELİK  
Şırnak, 2023

## İÇİNDEKİLER

|                                                            |      |
|------------------------------------------------------------|------|
| ÖZET .....                                                 | vii  |
| ABSTRACT .....                                             | viii |
| GİRİŞ.....                                                 | 1    |
| 1. VİKTOR FRANKL'IN HAYATI, ESERLERİ VE DİN ANLAYIŞI ..... | 4    |
| 1.1. Hayatı.....                                           | 4    |
| 1.2. Akademik Kişiliği.....                                | 6    |
| 1.3. Eserleri .....                                        | 8    |
| 1.4. Viktor Frankl'ın Din Anlayışı.....                    | 10   |
| 2. ANLAM İSTENCİ VE LOGOTERAPİ.....                        | 12   |
| 2.1. Logoterapi Nedir? .....                               | 12   |
| 2.2. Logoterapinin Kavramları.....                         | 16   |
| 2.2.1. Anlam.....                                          | 16   |
| 2.2.2. Anlam arayışı .....                                 | 17   |
| 2.2.3. Hayatın anlamı .....                                | 18   |
| 2.2.4. Acı ve anlamı .....                                 | 20   |
| 2.2.5. Varoluşsal boşluk ve anlam.....                     | 22   |
| 2.2.6. Ölüm ve anlam .....                                 | 25   |
| 2.2.7. Sevgi ve anlam .....                                | 27   |
| 2.3. Anlam Arayışında Etkili Olan Faktörler.....           | 29   |
| 2.3.1. Gelişim dönemlerine göre anlam .....                | 29   |
| 2.3.2. Sosyoekonomik durum ve anlam .....                  | 30   |
| 2.3.3. Modernite ve anlam.....                             | 31   |
| 2.4. Logoterapi ve Din .....                               | 34   |
| 2.5. Logoterapide Kullanılan Teknikler.....                | 36   |
| 2.5.1. Paradoksal (çelişik) niyet .....                    | 36   |
| 2.5.2. Düşünce odağını değiştirme .....                    | 37   |
| 2.5.3. Sokratik diyalog .....                              | 37   |
| 3. ANLAM ARAYIŞINDA DİNİ İNANCIN ETKİLERİ .....            | 39   |
| 3.1. Ruh Sağlığı Din ve Anlam.....                         | 39   |
| 3.2. Dini Başa Çıkma ve Anlam .....                        | 43   |
| 3.3. İnsanın Anlam Arayışında Dini İnancın Etkileri .....  | 47   |

|                |    |
|----------------|----|
| SONUÇ.....     | 54 |
| KAYNAKÇA ..... | 56 |



## ÖZET

### VİKTOR FRANKL'IN ESERLERİNDE DİNÎ İNANCIN ANLAM ARAYIŞINDAKİ ROLÜ

ÖZÇELİK, Gülistan

Yüksek Lisans, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf EMRE

Haziran 2023, 70 sayfa

Dini inançlar, insanın hayatını anlamlandırma sürecinde bir çeşit yol haritası olarak işlev görebilir. Bu yol haritası insanların sınırları ve zayıflıklarıyla nasıl başa çıkacağını belirleyen öğretileri içerir. Anlam arayışı da insanın varoluşunun en temel özelliklerinden biridir. Bu arayışta dini inanç, insanların varoluşsal sorularına cevap ve anlamlar sunması nedeniyle önemli olmuştur. Dini inancın anlam arayışında oynadığı rol, büyük ölçüde insanın inanç biçimine bağlıdır. Bu inanç biçimleri yaşamın anlamı, varoluşun amacı, ölüm ve ölümden sonraki hayat gibi konularda farklı cevaplar sunmaktadır. İnsan doğasındaki anlam arayışı ile dinlerin anlam kaynağı fonksiyonu arasındaki söz konusu ilişkiden hareketle çalışmamız Frankl'a göre insanın anlam arayışında dinî inancın rolünü konu edinmektedir. Frankl'ın anlam arayışında inanca dair fikirleri, birçok terapi yöntemlerine ilham kaynağı olmuştur. Bu fikirlerden hareketle Frankl, insanların kendi hayatlarını anlamlandırabilmek için inançlarını kullanmalarını önerir. Bu inançlar bireylerin isteklerini ve hedeflerini belirleyebilmektedir. Bu çalışmada Viktor Frankl'ın eserlerinden ve konu hakkında yapılan birçok çalışmadan da yararlanarak insanın anlam arayışında dini inancın rolü incelenmektedir. Frankl'ın geliştirdiği Logoterapi ekolü ile anlamsal varoluşun amacı konusuna değinilmiştir. Buna göre insanın anlam bulması, onun hayatta kalmasını sağlayan faktörlerden biri olduğu düşüncesi de çalışmanın konuları arasında gösterilerek incelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Anlam, anlam arayışı, nihai anlam, din, inanç, amaç.

## **ABSTRACT**

### **THE ROLE OF RELIGIOUS FAITH IN THE SEARCH FOR MEANING IN**

### **VIKTOR FRANKL'S WORKS**

**ÖZÇELİK, Gülistan**

**Master of Science In Department of Philosophy and Religious Sciences**

**Supervisor: Asst. Prof. Yusuf EMRE**

**June 2021, 70 pages**

Religious beliefs can function as a kind of roadmap for individuals to make their lives meaningful. This roadmap includes teachings that determine how individuals cope with their limitations and weaknesses. The search for meaning is one of the fundamental characteristics of human existence. In this quest, religious belief has been important for providing answers and meanings to existential questions. The role of religious belief in the search for meaning largely depends on the individual's belief system. These belief systems offer different answers to questions about the meaning of life, the purpose of existence, death, and the afterlife. Based on the relationship between the search for meaning in human nature and the function of religion as a source of meaning, this study focuses on the role of religious belief in human's search for meaning, according to Frankl. Frankl's ideas about belief in the search for meaning have inspired many therapeutic methods. Building on these ideas, Frankl suggests that individuals use their beliefs to make sense of their own lives. These beliefs can determine individuals' desires and goals. This study examines the role of religious belief in the search for meaning by drawing on Viktor Frankl's works and numerous studies on the subject. The Logotherapy approach developed by Frankl is discussed in relation to the purpose of existential meaning. Accordingly, the study also explores the notion that finding meaning is one of the factors that enables individuals to survive in life.

**Keywords:** Meaning, search for meaning, ultimate meaning, religion, belief, purpose.

## GİRİŞ

Anlam arayışı hayatın her safhasında değişim ve gelişim sürecine bağlı olarak varlığını hissettiren bir alandır. İnsan doğası gereği akıl sahibi bir varlık olarak anlam arayan, üreten, varoluşunu sorgulayan, varoluşuna dair düşünen sorularına cevap, sorunlarına çözüm arayan bir tavır içinde olmuştur (Öztan, 2019).

İnsan için varoluşsal sancının en yoğun olduğu problemlerden biri anlam arayışıdır. Birey anlam arayışına tatmin edici cevaplar sunduğu takdirde birçok sorunun üstesinden gelebilmektedir. Söz konusu probleme karşı bir cevap bulunmadığında ise birey kaygı, korku, umutsuzluk ve depresyon gibi sıkıntılar yaşayabilmektedir. Din bu anlamda birey için tatmin edici cevaplar sunup anlamlı bir yaşam sürmesine olanak tanımaktadır. Birey için anlam kaynağı olan dinler Tanrı, kader, dünya gibi kavramların anlaşılmasına zemin oluşturarak bireylerin yaşamı için birer dayanak olmaktadır. Dini inanç özellikle zor ve sıkıntılı anlarda bireye umut ve teselli verip onun için bir motivasyon kaynağı olabilmektedir. Çalışmamızın konusu da bu ekseninde olmuştur. Çalışmada Viktor Frankl'ın eserleri ve farklı kaynaklar da kullanılarak insanın anlam arayışında dini inancın rolü yer almıştır. Auschwitz toplama kampına gönderilen Frankl, üç yıl boyunca uygulanan işkence ve zorlu yaşam koşullarına rağmen hayatta kalmayı başarmıştır. Kamptan kurtulduktan sonra Psikiyatri alanında kariyer yapmaya karar veren Frankl, Viyana'da Psikoterapi merkezi açmış ve birçok hastanın tedavi sürecinde yardımında bulunmuştur. Bu süreçte Logoterapi adı verilen yeni bir terapi yaklaşımı geliştirmiştir. Söz konusu yaklaşım "anlamsal varoluş felsefesi" üzerine kurulmuştur. Frankl'a göre bireyin yaşamına dair anlam bulması onun hayatta kalmasına destek olmaktadır. Frankl anlamsızlık duygusunun insanlığı tehdit ettiğine inanmakta ve bu süreçte inançların da önemini vurgulamaktadır.

Frankl'ın "İnsanın Anlam Arayışı" isimli kitabı, toplama kampı acılarını ve anlamın gücünü tanıtan örnek mahiyetinde bir kitap kabul edilmektedir. Bu kitap araştırmamızın en temel kaynakları arasında yer almaktadır. Deneyimlerinden kaynaklı insanlık tarihinde en korkunç olayların bile bireylerin kendilerine bir anlam bulmalarını sağlayabileceğine dair umut aşılacaktır. Frankl, insanların kaygıları ve acılarıyla baş ederken onlara anlam katarak hayatta kalma şanslarının daha yüksek olduğuna inanmaktadır.

Çalışmanın temel amacı insanın anlam arayışında dini inancın rolünü incelemektir. İnsanların dini inançlarından elde ettikleri anlamlar, bu anlamların etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır ve bu konuda farklı bakış açıları kazandırmak çalışmanın diğer amaçları arasında gösterilebilir. Konuyla ilgili literatüre bakıldığında Öztan'ın (2019) "İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İnancın Rolü" tezinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada mutluluk, anlam ve inanç arasındaki ilişki konu edinirken bizim çalışmamızda ise Viktor Frankl'ın eserlerinde dini inancın anlam arayışındaki rolü ele alınacaktır.

Çalışmada kaynak tarama yöntemi, biyografi, otobiyografi, Viktor Frankl'ın eserleri ve konuyla ilgili farklı eserler araştırılarak betimsel yöntem kullanılmıştır. Çalışmamız üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde Viktor Frankl'ın hayatı, akademik kişiliği, din anlayışı ve eserleri hakkında bilgi verilmiştir. Viktor Frankl'n birçok çalışması bulunmakla beraber bu bölümde özellikle birkaç eseri hakkında araştırma yapılmıştır. İkinci bölümde ise Logoterapinin ne olduğu, kavramsal çerçevesi ve teknikleri, anlam arayışı sürecinde etkili olan bazı faktörler üzerinde durulmuştur. Logoterapinin kavramsal çerçevesi altında anlam, anlam arayışı, yaşamın, acının, ölümün, sevginin anlamı gibi kavramlar detaylandırılmıştır. Bu bölüm genel olarak üçüncü bölümün de daha rahat anlaşılmasını sağlamıştır. Üçüncü bölümde ise dini inanç ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, dini başa çıkma, nihai anlam ve inanç konularına yer verilmiş olup konu hakkındaki çalışmalar incelenmiştir. Son adımda toplanan verilerle sonuçlar değerlendirilmiştir.

Her dinin kendine ait bir inanç sistemi bulunmaktadır. Bu sebeple dini inancın anlam arayışındaki rolü hakkında genel bir sonuca ulaşmak zordur. Dini inançlar bazı zorluklarla karşılaşan insanlar için bir destek kaynağı olabilir. Ancak bu destek yeterli olmayabilir. İnsanların dini inanç biçimleri de zamanla değişebileceğinden anlam arayışı yolculuğunda din tek kaynak olarak yeterli olmayabilir.

Anlam arayışında dini inancın rolüne dair farklı görüş ve tartışmalar vardır. Dini inancın anlam arayışındaki rolü, bazı insanlar için önemli olmakla birlikte kimi insanlar için önemsiz olabilmektedir. Anlam ile ilgili yapılan birçok araştırma büyük oranda batı kültürüne odaklandığından diğer kültürlerle genelleme yapma konusunda bir sınırlılık olarak görülebilir. Farklı kültürlerde insanlar için dinin anlam arayışındaki rolü de farklı olabilir. Bunun yanı sıra insanların anlam arayışında kullandıkları dini inançları, tanrı tasavvuru ve ritüeller de farklılık gösterebilir. Bu noktada insanların anlam arayışındaki dini inancın rolü konusunda bireysel ve kültürel farklılıkları göz önünde bulunduran araştırmalara daha çok ihtiyaç vardır. Öte yandan farklı din anlayışına sahip insanların

farklı inanç sistemleri de vardır. Bu sebeple de anlam arayışında dini inancın rolü hakkında genel bir anlatıma ulaşmak da zor olabilmektedir. karşılaştırmalı dinler ile anlam arayışı ve dini inanç arasındaki ilişkinin araştırılması veya bu konu hakkında kişisel görüşlerin alınması konunun önemini daha fazla ortaya koyabilir.



## 1. VİKTOR FRANKL'IN HAYATI, ESERLERİ VE DİN ANLAYIŞI

### 1.1. Hayatı

Viktor Frankl, 26 Mart 1905 yılında Viyana'da Yahudi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Frankl'ın babası Gabriel Frankl, Avusturya Sosyal Hizmetler Bakanlığında çalışmıştır. Annesi Elsa Praglı, saygın bir ailenin kızı olmasına karşın babası maddi imkânsızlıklardan dolayı tıp öğrenimini bırakan bir kitap ciltçisinin oğludur. Frankl anne ve babasına düşkün biri olarak onlara karşı duygusal bağlılık hissetmiştir. Kendi kişiliğini de annesinin duygusallığı ile babasının akılcılığı arasında bir gerilim olarak algılar (James, 2017).

Frankl, doğa araştırmacısı olan Alman filozof Wilhelm Oswald ile deneysel ruh biliminin kurucusu Gustav Theodor Fechner'in düşüncelerinden etkilenmiştir. Frankl'ın psikolojiye olan ilgisinde bu durumun etkisi söz konusudur. Freud ile tanışması ve psikanaliz kuramını tanıması da bu yıllara rastlar (James, 2017). Lisedeyken Freud ile mektuplaşan Frankl, zaman içerisinde Freud'un düşüncelerinden uzaklaşmış ve Adler'in psikolojisine ilgi duymaya başlamıştır (Bahadır, 2000). Aynı yıllarda Frankl, "Bireysel Psikoloji dergisini" de çıkarmıştır. Dergide yayınladığı makalesi olan "Günlük Yaşamın Anlamı" makalesi ise ilerde kuracağı Logoterapi düşüncesi için bir temel mahiyetinde olmuştur (Frankl ve Pinchas, 2020).

Frankl, psikoterapi üzerine yaptığı araştırmalar ve düşünceleri sebebiyle zamanla Alfred Adler ile kendi arasında bir gerilime sebep olmuştur (Bahadır, 2000). Frankl'ın hocaları olan Rudolf Allers ve Oswald Schwarz'ın Bireysel Psikoloji Derneğinden istifa etmelerinden sonra Adler'in isteği üzerine Frankl da aynı dernekten çıkarılmıştır. Bu olaydan sonra artık Frankl için yeni bir süreç başlamıştır. Çalışmalarında daha aktif olmaya başlayan Frankl, psikoloji üzerine gelişimini sağlayacak çalışmaları da bu yıllarda tecrübe etmiştir (Frankl ve Pinchas, 2020).

1928 yılında Viyana'da "Gençlik Danışma Birimlerinin" kurulmasında rol oynamıştır. Bu birimlerde depresyon ve bunalımda olan gençlere psikolojik destek sağlanmıştır. Psikolojik destek hizmetleri bu iş için gönüllü olanların evinde veya Frankl'ın anne-babasının evinde verilmiştir. O dönemde hızlı bir şekilde artış gösteren ve özellikle diploma zamanında gençler arasındaki intihar olayları Frankl'ın desteği ile önemli bir düşüş göstermiştir (Frankl, 2021a). Yıllar sonra yapılan araştırmalar sonucunda tek bir intihar vakasına bile rastlanılmamıştır (Frankl ve Pinchas, 2020).

Frankl, 1930 yılında Dr. unvanını almıştır. 1933-1937 yılları arasında da Steinhof Psikiyatri hastanesinde nöroloji ve psikiyatri alanında uzman doktorluk eğitimine başlamıştır. Burada “İntihara Girişen Kadınlar” biriminin başında görev yapmıştır. Tüm bu gelişmelerle beraber Frankl bilimsel araştırmalarını da ihmal etmemiştir. Bu bölümde çalışırken derin acılarla yüzleşen insanlar ile görüşmüştür (Frankl ve Pinchas, 2020).

1938 yılında Frankl, Logoterapi için ilk analiz olan “ Psikoterapinin Zihinsel Sorunları Hakkında” adlı makalesini yazmıştır. Aynı yıllarda Nasyonal Sosyalistlerin Avusturya’ya girmesi ile çalışmaları sekteye uğramıştır. Artan baskılar ile zaman içerisinde Yahudi doktorların Yahudi olmayan hastaları tedavi etmelerine yasak getirilmiş olup artık Yahudi doktorlar sadece Yahudi tedavileri olarak anılmıştır (Frankl, 2021a).

1940 yılında gelen teklif üzerine Rothschild Yahudi hastanesinde nöroloji bölümünün başına geçmiştir. Frankl bu görevin başına geçmekten memnun kalmıştı. Çünkü bu sayede hem kendisini hem de akrabalarını zorunlu bir tehcirden kurtaracaktı. Anne babasını kurtarmak için de kendisine çıkan Amerika vizesini de kullanmamıştır (Frankl, 2020).

Yapılan baskılar ve zulümler ile tehcir korkusuyla yaşayan Viyana halkı, intiharı bir kurtuluş olarak görmeye başlamış ve o dönemde Yahudiler birçok intihar girişiminde bulunmuştur. Bu süreçte Frankl kendini sadece insanlara yardım etmeye ve hayat kurtarmaya adanmıştır. 1941 yılında çalıştığı hastanenin servis hemşiresi olan Tilly Groser ile evlenmiştir. Evliliğinden kısa bir süre sonra Viyana’da korku ve gerginlik daha da artmıştır (James, 2017). 1941 yılının Eylül ayında Frankl ailesi ve yüzlerce Yahudi ile beraber toplama noktalarına götürülmüştür. Bu sıralarda Frankl henüz otuz beş yaşındaydı. Bundan önceki tüm yaşamına veda etmişti. Her şeyini bırakmak zorunda kalan Frankl, yanında sadece daha yeni tamamlamış olduğu Logoterapi için büyük bir önem taşıyan “Tıbbi Pastoral Bakım” adlı eserini götürmüştü. Başına geleceklerden habersiz olsa da bir kopyasını paltosunun astarının içine dikmişti. En azından o anlık Logoterapi düşüncesinin umudunu taşımaya devam ediyordu. 1942 yılında bu kitabı Auschwitz’te bırakmak zorunda kalmıştır (Frankl ve Pinchas, 2020).

İnsan yaşamının sınırlarını zorlayan toplama kampında Frankl, üç yıllık zorlu bir süreçten geçmiştir. Kamp hayatı incelendiğinde dışarıdan birçok yanlış algıya ulaşılabilir. Ancak kamp mağdurlarının yaşadığı varoluşsal mücadeleyi anlamak için bir çaba içerisine girmek gerekmektedir. Kamplarda kalan tutuklular “Deneyimlerimiz hakkında konuşmayı

sevmiyoruz. İçeride olanlar için herhangi bir açıklamaya gerek yok; ne bizim o zamanlar nasıl hissettiğimizi anlayacaklar ne de Şimdi nasıl hissettiğimizi.” ifadelerini kullanmıştır (Frankl, 2020: s. 22 ). Kamptan kampa taşınan mahkûmların nihai varış yerleri gaz odaları olmuştur. Bu gaz odaları için ölüm listesindeki isimler her seferinde yeniden güncellenmiştir.

Böylesine insanlık dışı uygulamaların var olduğu kampta insanlığı ile beraber vicdanını kaybedenler hayatta kalabilmiştir. Nitekim ağır şartlar altında çalışan muhafızların kabul ettiği kapo görevi, vicdanını kaybetmiş Yahudi mahkûmlar arasından seçiliyordu. Kapo: Nazi kampında kamp yöneticileri adına denetim yapan zorla çalıştırılan mahkumlara verilen isimdir (Kapolar ve yargıda yaşam, 2023). Frankl’ın Annesi babası ve eşi bu kampta hayatlarını kaybetmiştir. Kendisi ise 27 Nisan 1945 yılında kamptan kurtulmuş ve tekrardan Viyana’ya dönerek Auschwitz’de bırakmak zorunda kaldığı eserini yeniden yazmaya koyulmuştur. Böylelikle Logoterapi ve varoluş analizine dair olan umudunu yeniden tazelemiştir. Bu kitabını yazdıktan sonra Frankl, toplama kampında yaşadıklarıyla ilgili bir çalışma yapmıştır. “Her şeye Rağmen Hayata Evet Demek” adlı eseri büyük bir yankı uyandırmıştır (Frankl ve Pinchas, 2020).

1946 yılında Viyana Poliklinikleri hastanesi Nöroloji departmanının başına geçmiştir (Bahadır, 2000). Burada da 25 yıl görev yapmıştır. Bu klinikte çalışırken ikinci eşi olan Eleonore Schwindt ile tanışıp evlenmiştir. Evliliklerinden kısa bir süre sonra kızları Gabriele doğmuştur. Frankl’ın eserlerinin yayılmasıyla Logoterapi bir ekol haline gelmiş ve psikiyatrinin önemli araştırmaları arasına girmiştir. Zamanla da Logoterapiyi inceleyen birçok bilimsel araştırma yapılmıştır. Frankl her durumda “bireyin elinden gelenin en iyisini yapma sorumluluğu çağırısı” ile hitap etmiş ve yaşadıklarından hareketle bir örnek olup bu mesajının daha inandırıcı olmasını sağlamıştır. 2 Eylül 1997 yılında yaşamını yitiren Frankl, bir yıl önce Viyana  niversitesinin hastanesinde son konuşmasını yapmıştır. 92 yaşında da yaşama veda etmiştir (Frankl ve Pinchas, 2020). Frankl, kendisinden sonraki psikiyatrist nesiller için güzel bir miras bırakmıştır. Günümüzde hala başarıları takdir edilip birçok  niversitenin bilimsel çalışmaları arasında yer almıştır (Bahadır, 2000).

## **1.2. Akademik Kişiliği**

Hayatın anlamı konusuyla ilgilenen ilk psikoterapistin Jung olduğu kaynaklarda geçmektedir. Jung bir yazısında anlamını kaybeden ruhun acısını, konu olarak ele almış ve bu durumun da bireyi çıkmaza sürükleyip bir nevroza dönüştüğünü anlatmaktadır. Jung

dışında anlam arayışını eserlerinde konu edinen birçok bilim adamının çalışmaları bulunmaktadır. Nitekim R. Siebeck, H.Schultz, L.seif, M.Scheler gibi kişilerin acıda anlam arayışı nevrozlarıyla ilgili çalışmaları vardır. Logoterapi ile ilgili en önemli görüş ise Frankla da eğitmenlik yapan R.Allerse ait olan görüşlerdir (Akt. Bahadır, 2000). Daha sonra ise Logoterapiye asıl adını veren ve onun gelişimini sağlayan psikoterapist Frankl olmuştur.

Frankl'ın akademik kişiliği kronolojik olarak tahlil edildiğinde daha kolay sonuçlara ulaşılabilir. Buna göre Freud ile 15 yaşında tanışmış olup ve mektuplaşmaya başlamıştır. 16 yaşında ise “Hayatın Anlamı” (Der Sinndes Lebens) adlı ilk konuşmasını yapmıştır. İlk makalesini ise “Internationale Zeitschriftfür Psychoanalyse” isimli bilimsel dergide yayınlamıştır. Freud ile sadece bir kere görüşmüştür. 1924 yılından sonra Freud ile tüm ilişkisini koparmış ve bu süreçten sonra da Adler ile çalışmalarını sürdürmüştür. Adler ile çalıştığı süre içerisinde de yazılarını “Internationalen Zeitschriftfü Rindividual Psychologie” dergisinde yayınlattır. Çok geçmeden 1926 yılında ise Alfred Adler ile görüş açısından çatışmış ve Bireysel Psikoloji Derneği ile bağı koparmıştır (İnsanın anlam arayışı, 2023).

1927 yılında O. Schwartz, R. Allers ile tanışıp onlarla çalışmalarını sürdürmüştür. Frankl'ın insana olan bakış açısında bu kişiler yakın bir rol oynamıştır (James, 2017). Doktor unvanını 1930 yılında almış; aynı yıl Viyana üniversitesinin noropsikiyatri bölümünde çalışmıştır. Burada çalışırken anlamsızlık nevrozunun hastalıkların başlamasında en önemli sorunlardan olduğu kanaatine varmıştır (Akt. Bahadır, 2000).

Frankl'ı bilim dünyasına asıl kazandıran 1938 yılı olmuştur. “Zurgeistigen Problematik der Psychotherapie” isimli eserinde ilk defa varoluşa dair analizlerini ve Logoterapinin temellerinin oluşmasını sağlamıştır. 1943 yılında kendisiyle beraber tüm ailesinin toplama kamplarına gönderilmesi bütün çalışmalarının sekteye uğramasına sebebiyet vermiştir. Toplama kampında üç yıllık bir süreç geçirmiştir. Geri döndüğünde ün kazanıp dünya çapında tanınması ise 1946 yılından sonra olmuştur. En verimli yılları da 1946-1970 yılları arasında olmuştur. 1997 yılında yaşamını yitirdiğinde kendisinden geriye 31 eser, seminer, konferans konuşmaları ve makaleler bırakmıştır. “Her Şeye Rağmen Hayata Evet Demek” (Trotzdemja zum Leben Sagen) adlı kitabının milyonlarca baskısı yapılmıştır (Bahadır, 2000).

### **1.3. Eserleri**

Frankl hayatta olduğu süre boyunca yazı ve makaleler dışında 31 kitap yazmış ve bu kitaplar 30'dan fazla dile çevrilmiştir. Aşağıda ise birkaç kitabı hakkında bilgi verilmiştir.

#### **1.3.1. İnsanın anlam arayışı**

“Yaşamak için bir nedeni olan kişi neredeyse her nasıla katlanır.” 1946 yılında Viktor Frankl tarafından kaleme alınan kitap toplamda üç bölümden oluşmaktadır. Kitapta yaşamın anlamı üzerine psikolojik gözlemler ve tahliller yer almaktadır.

Birinci bölümde Nazi toplama kamplarında Frankl ve diğer mahkûmların yaşadıkları zorlu yaşam şartlarında hayatta kalma mücadelesi anlatılmaktadır. Bu süreçte Frankl, mahkûmların da yaşadıkları psikolojik sürece vurgu yapmaktadır. Kitabın bu ilk kısmında yaşadığı tüm ıstıraplara rağmen bir tutuklu nasıl olur da “Hayatı hala yaşamaya değer bulmaktadır?” sorusuna cevap vermektedir.

Logoterapi üzerine kaleme alınan ikinci bölümde “hayatın anlamı ve amacı” konusuna değinilmiştir. Frankl’a göre her şeye rağmen acı da yaşamın bir parçası olmakla birlikte yaşama anlam katmaktadır. Bu bölümde aynı zamanda Logoterapinin temel kavramlarına açıklık getirilmiştir.

Üçüncü bölümde ise yazar katıldığı törenlerde logoterapi ve ölüm, suçluluk ve acı üzerine yazdığı ders notları ve konuşmaları yer almaktadır. Bu trajik üçlü üzerine baş etmenin yollarını konu edinmiştir.

#### **1.3.2. Psikoterapi ve din**

Frankl'ın en önemli eserlerinden biri olan Psikoterapi ve Din adlı kitabı din ve terapinin ilişkisine dair yazılmış bir olmuştur. Kitapta Freud, Adler ve Jung'a atıflar yapsa da bilinçdışını reddetmemekle beraber Tanrı inancının bilinçdışı ile bağlantısının olduğunu vurgulamıştır. Ama dini inancın da bilinçdışı ile açıklanmayacak özellikte olduğunu söylemiştir. Tanrı inancı bir karar olup psikolojinin de bunu göz ardı etmemesi gerektiğini anlatmıştır. Frankl “Tanrı kendi kendimize yaptığımız en mahrem konuşmaların ortağıdır.” diyerek insan hayatının anlamlandırılmasında da dinin en önemli motive kaynaklarından birisi olduğunu söylemektedir (Frankl, 2018a).

#### **1.3.3. Duyulmayan anlam çılgılığı**

Frankl, bu kitabında kitle nevrozu haline dönüşen varoluşsal anlam boşluğunun sonuçlarına binaen insanın anlam arayışının varoluşsal anlam boşluğunda bir yol bulma

aracı olarak kullanılabileceğini söylemektedir. Frankl, özellikle sanayi devrimi ile yalnızlaşan bireyin yoğun bir şekilde hissettiği varoluşsal anlam boşluğunun depresyon, intihar, anksiyeteyi de artırdığını hatırlatmaktadır (Frankl, 2019).

Kitapta konuya dair çeşitli örnekler vermiştir. Örneğin; Amerika’da sosyal yaşamları aktif, akademik becerileri yüksek ve aile ilişkilerine önem veren üniversite öğrencileri arasında artan intihar olaylarının sebebini anlam boşluğuyla açıklamaktadır. Bu durumun anlamını yitiren bireylerde ortaya çıkabileceğini bildirir (Frankl, 2019). Frankl’ın verdiği mesaj özetle bireyin yaşamına dair bir anlam kazandırılmadığı sürece yapılan terapiler ve psikotekniklerin anlamsız kalacağı görüşü yer almaktadır.

#### **1.3.4. Hayatın anlamı ve psikoterapi**

Hayatın anlamı ve Psikoterapi adlı kitapta Frankl diğer yapıtlarında olduğu gibi yaşamın getirdiği umutsuzluğa çözüm üretmeyi dile getirmektedir. Özellikle Nazi kampında çeşitli işkencelere maruz kalan aynı zamanda ailesini de kaybeden Frankl, en ağır şartlarda bile insanın anlamını yitirmemesi, hayata nasıl tutunması gerektiğini anlatılmaktadır (Frankl, 2021a).

#### **1.3.5. Anlam istenci**

Anlam istenci kitabı iki bölümden oluşmaktadır kitabın ilk bölümünde logoterapinin temelleri anlatılmış olup Frankl okuyucuları acı ölüm ve suçluluk kavramlarıyla yüzleştirmiştir. İkinci bölümde ise logoterapinin uygulamalarına ve tekniklerine yer verip kendi hastalarından ve toplama kampından detaylıca örnekler vermektedir (Frankl, 2021b).

#### **1.3.6. Yaşamak için bir nedeni olan**

İki bölümden oluşan kitabın ilk bölümünde “Altmış yıllık metinler” bölümü altında psikoterapi ruh sağlığı varoluş analizi ve yine toplama kampında yaşanan ortamın psikolojisine değinmektedir. İkinci bölümde ise “ Logoterapinin ve varoluş analizinin ana hatları” başlığı altında da özellikle varoluş kavramının analizi ve logoterapi ekolünün amacını sunmaktadır (Frankl, 2018b).

#### **1.3.7. Tanrı arayışı ve anlam sorunu**

Kitap Viktor E. Frankl ve Pinchas Lapide’nin diyaloglarından oluşmaktadır. 2004 yılının mayıs ayında Frankl’ın özel arşivi kayıt altına alınırken keşfedilmiştir. Her iki yazar tarafından önsözü yazılan kitabın yayınlanması planlanmış olsa da kitabın o yıllarda neden basılmadığı bilinmemektedir (Frankl ve Pinchas, 2020).

#### 1.4. Viktor Frankl'ın Din Anlayışı

Frankl'a göre din, bireyin yaşamının gidişatıyla ilgili olmak üzere yaşamındaki birçok sorununa yanıt vermiştir. Din, insanların yaşam serüvenleri boyunca davranışlarını ve ölüm gerçeğine alışıp ölümü anlamlandırmalarında aynı zamanda acının da bir anlama ulaşmasında kendilerine yardımcı olan bir kavramdır (Akt. İlk ve Bilici, 2020). Yahudi bir ailede doğan Frankl, ailesinden aldığı dini eğitim ve yetiştiği çevre ile de bağlantılı din hakkında ılımlı görüşlere sahip olmuştur. Alman varoluşçu Psikoterapi ve Logoterapi başkanı Kolbe de yayımladığı tezinde dine yaklaşım konusunda Frankl'ı en ılımlı psikoterapist olarak değerlendirmiştir (Akt. Bahadır, 2000).

Frankl 1950 de yayımladığı “Der Leidende Mensch” isimli kitabında yayımlanan “Homopatiens” adlı makalesinde Tanrının varlığını mantıksal bir çerçeveye oturtmuştur. Frankl'a göre insanın varoluşunu devam ettirebilmesi insanüstü bir varlığa yönelmesi ile gerçekleşir. İnsan anlam ve değerini ancak Tanrının varlığında bulabilir. Frankl'a göre din kişisel olup politeist bir inançtan kaçınmıştır. Hristiyanlığın Tanrı-baba imajını da reddeder. Din bireyin içsel yaşantısında var olan şeydir. Birey bunun farkında olmayıp dışarıya göstermeyebilir. Ama bunun gösterilmemesi bireyde dini inancın olmadığı anlamına gelmemektedir (Bahadır, 2000).

Frankl din ve vicdanın birbirini tamamlayan iki unsur olduğunu vurgulamaktadır. Vicdan; bireyin tanrı ile var olduğu ortamdır. Dini inancı olmayan birey vicdanlı olabilir; Ancak o kişi sorumlu olduğu varlığı tanımlayamamaktadır ve yaşadığı tüm süreçleri vicdanı ile temellendirir. Ona göre sorumlu olduğu bir mercii bulunmamaktadır. Oysaki dini hassasiyeti olmayan insan bağlı olduğu anlam ve değerini vicdanı rahata erdiği noktada kaybeder. Çünkü onun için ötesi yoktur (Frankl, 2018a).

Frankla göre bireyin tanrıya eğilimi ontolojik olup metapsişik bir yapıya dayanır. Bu yapı ise bir ihtiyaçtan doğup duygusal durumdur. Frankl konuya dair düşüncelerini şöyle dile getirir: “Varlığımızın temelinde konusu tanrıdan başkası olamayacak derin bir özlem yatar.” Birey duygusal davranışlarıyla Tanrıya doğru yol bulur. Buna göre tanrı bireyin bilincinde bulunan bir zorunluluk değildir. Tanrı inancı kişisel bir tercih ile vuku bulmaktadır (Bahadır, 2000).

Frankl Tanrı ile ilgili olan görüşlerini “Bilinçdışı Tanrı” kavramı ile açıklamıştır. Buna göre her insan istemli ya da istemsizce bir tanrı inancını derinlerinde hissedip içselleştirmiş ve ona bağlanmıştır. Bu bilinçdışı Tanrı ifadesiyle Tanrının bilinçsiz olduğu anlaşılmamalıdır. Tanrının bizzat insan ile olan canlı ilişkisine değinir. Ancak bu

“Bilinçdışı Tanrı” kavramından da panteist bir sonuç çıkarılmamalıdır. Bilinçdışındaki Tanrı ile benlik ya da bilinçdışının tanrılaşması gibi bir durumun olması düşünülmemelidir. Aynı zamanda bu kavramla da Tanrı, insanı mekânı olarak bulup insanın içinde yaşayan bir varlık olarak görülmemelidir. Bilinçdışındaki Tanrı ile Tanrı insanı etkileyen, onun etki alanına giren bir varlık olup birey de bu varlıktan güç alan, iyiye yönelen olmuştur (Bahadır, 2000).

Frankl’ın dini inancında fenomenolojik ve hümanist bir tavır sergilediği görülmüştür (Ayten, 2017). Dini, insanın nihai anlamı bulması ile ilişkilendirip kurumsal bir dine de karşı çıkmıştır. Kardeşi hariç toplama kamplarında tüm akrabalarını kaybetmiş; dindar bir çevrede yetişmiş olması aşağıdaki alıntıda görüldüğü gibi tanrıya dair görüşlerine de yansımıştır.

*“O zaman insan nedir? Tekrar soruyoruz. Ne olduğuna sürekli karar veren bir varlıktır: Bir hayvanın seviyesine inme ya da bir azizin yaşamına yükselme potansiyelini eşit bir şekilde barındıran varlık. Sonuçta gaz odalarını icat eden varlık; ama aynı zamanda, aynı gaz odalarına, başı yüksek tutulmuş ve ‘babamız’ ya da Yahudilerin dudağındaki ölüm duasıyla giren varlık.”* (İlk ve Bilici, 2020: s. 51 ).

Frankla göre din, insanların ölümle yüzleşmesini, acıya dayanıp acıda anlam bulmasında, bireyi psikolojik olarak destekleyen temel bir kavramdır. Kurucusu olup geliştirdiği Logoterapi kuramı ile din ve psikoterapiyi birbirine yardımcı kaynaklar olabileceğini vurgulamaktadır (Okan ve Ekşi, 2017). Nitekim birçok çalışmasında da psikoterapi ve dinin birbirini destekleyici nitelikte olduğunu söylemektedir.

## 2. ANLAM İSTENCİ VE LOGOTERAPİ

### 2.1. Logoterapi Nedir?

Frankl, “Hiçbir yaşanmışlık anlamsız olmaz” ve “Birey hayatında anlam bulduğu ölçüde huzurludur.” der. İnsanın varlığına dair bir anlam ve amaç bulma gayreti kişinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler uyandırabilir. Her zaman bu anlama ulaşma çabası karşılık bulmayabilir; ama insan için bu arayış önemli bir ihtiyaç olmuştur (Frankl, 2018a). Çünkü anlam, kişinin yaşamını inşa ettiği bir yapı ve yaşam serüveninde karşılaştığı olaylara sebepler bulmasını sağlayan bir unsurdur. Anlam arayışı üzerine çalışan Frankl, bu konu üzerinde yapılan çalışmaları yetersiz görmüş ve Logoterapi kuramını geliştirmiştir. Logoterapi kuramıyla varoluşsal boşluğu doldurmaya çalışan Frankla göre anlam arayışı ve çözümü, kişi için en önemli motivasyon kaynağı olmuştur (Erden ve Kula, 2019).

Üçüncü Viyana ekolü olarak da bilinen Logoterapi “varoluş analizi” anlamına gelmektedir. Diğer iki ekol ise Freud’un Psikanalizi ile Adler’in Bireysel Psikolojisidir (Frankl, 2021a). Logoterapi tekniğine göre insan tinsel bir varlıktır. Tinsel bir varlık olan insan anlam arayışı içerisinde olmaktadır. Bu terapi de insan içerisindeki anlama odaklı olmaktadır. Bir kavram olarak da ilk defa 1996 yılında bir nörolog olan Frankl tarafından ifade edilmiştir (Logoterapi Enstitüsü Türkiye, 2023).

Frankl Logoterapi kavramını “anlam yoluyla terapi” olarak adlandırmaktadır. Etimolojik olarak Yunancadan gelen “logo” kavramı “anlam” manasına gelmektedir. Aynı zamanda öz anlamına gelmektedir. Frankl, insanı da beden ve öz olarak tanımlar; ancak Logoterapi daha çok anlam merkezli olarak kullanılmaktadır. Logoterapi içerdiği bileşenler açısından felsefe, psikoloji ve antropoloji gibi bilimlerle yakından ilişkilidir (Akt. Çelik, 2017). İnsan fitratını anlaması bakımından antropolojiye, yaşama ait bir görüş çevresinde felsefeye ve terapi yönüyle de psikoterapi ile yakından ilişkili olmaktadır (Çelik, 2017).

Logoterapi ifadesi “logos” ve “therapeuein” kavramlarının bir araya gelmesiyle ortaya çıkmıştır (Frankl, 2021a). Bu ifade anlam terapisi anlamına gelmektedir. Logoterapi pek çok ülkede tanınmış ve yaygınlaşmış olup 50’den fazla enstitüsü ile bilim dünyasında önemli bir yer edinmiştir (Bahadır, 2000).

Frankl’ın Logoterapiyi oluşturtmasındaki en büyük etkenlerden biri Auschwitz toplama kampında kaldığı süre boyunca yaşadığı acılar etkili olmuştur. Temel amacı insanın hayatına anlam katabilmek olan Logoterapi, insana kendi varoluşunu kabul

ettirmek, ona değerli olduğunu, biricik olduğunu hissettirmek için önemli olmaktadır. Birey bir amaca ne kadar hizmet edip kendini adarsa bir o kadar da kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip olur (Frankl, 2018b).

Logoterapiye göre hayatın geçiciliği, acı, umutsuzluk ve suçluluk duygusu bireyden bireye farklılık gösterse de bunlar aynı zamanda yaşamın bir parçasıdır. Hayat zorlaştığı sürece anlam kazanabilmektedir. Tüm bunlar insan için bir yazgı olsa da bireyin yaşamına anlam katar. Bireyin kendini gerçekleştirmesine imkân tanır. Anlamsız ve amaçsız bir hayat bireyi umutsuzluğa sevk eder. Bu sebeple birey yaşamın anlamına varmalı anlam ve amaç ile kendini gerçekleştirmeye gayret etmelidir (Frankl, 2021b).

Asıl amacı insan hayatına anlam katabilme olan Logoterapi, bir motivasyon teorisi olmaktan ziyade motive etme özelliğine sahiptir. Bireyin anlam kazanması için amaç ve hedefler belirtir. Bu noktada ona motivasyon verecek durumların kazandırılmasından da geri çekilmez. Bireyin gerçekleştireceği her davranışın altında bir motivasyon güdüsünün olduğunu belirtir. Her motivasyonun da altında yatan temel bir güdü vardır o da anlam arayışıdır. Bu arayış bireyin amacına ulaşmasına olanak sağlamıştır (Bahadır, 2000). Logoterapi ile kişi varlığının gizli yanını keşfetmiştir.

Hayattaki anlam arayışı Frankl'a göre önem arz eden konulardan biri olmuştur. Çünkü anlam arayışı birey için bir güdüleme kaynağı olmaktadır. Frankl hayatın anlamını insanın dünyadan aldığı, insanın dünyaya verdiği ve insanın acı, kadere karşı ortaya koyduğu davranış olmak üzere üç grupta kategorize etmiştir (Akt. Yalom, 2018). Buna göre insan, yaşamına bir anlam kattığı sürece hayatını sürdürecektir.

Frankl'a göre her çağın kendine ait bir nevrozu olup günümüzün nevrozu da varoluşsal boşluktur. Ona göre anlam arayışı yaşamın bir parçası olup insan için en temel güdülerden biridir. Bu güdüyle insan yaşamı için sebepler üretmiştir (Frankl ve Pinchas, 2020). Eğer bu varoluşsal boşluk ve anlam arayışı olumlu olarak sonuçlanmazsa insan hiçliğe düşmektedir. Bu durumda insan, hayatın yaşanmaya değer olup olmadığını sorgulamaya başlamaktadır.

Frankl, hayatın anlam kazanmasına dair başından geçen bir olayı örnek verir. Kadının biri gece yarısı saat üç sıralarında Frankl'ı arar. İntihar etmek istediğini ve bu konuda karar verdiğini, Frankl'a ise bu durum hakkında ne konuşacağını merak ettiğini sormuştur. Frankl, konuya dair intihar etmeyeceğine ve kendisini görmeye gelinceye kadar ki tüm ihtimalleri yarım saat boyunca konuşur. Frankl'a görüşmeye geldiğinde ise onu

intihar etmekten vazgeçiren şeyin konuştukları değil, kendisini konuşulmaya değer bulup yarım saat boyunca kendisiyle konuşup onu dinlemesinin etkili olduğunu dile getirmiştir (Frankl, 2021b). Logoterapi üç ana ilkedен oluşur. Bunlar irade özgürlüğü, anlam istenci ve hayatın anlamıdır. İnsanın temel güdülerinden biri olan anlam arayışı insanı kendi seçimlerinde özgür bırakmaktadır. Ona sorumluluk bilinci kazandırarak iyi ve kötü karşısındaki iradesinden dem vurmaktadır. Birey kendi tercihleri doğrultusunda en iyiyi de en kötüyü de tercih edebilir. Ama durum her ne olursa olsun bir şeylerin iyileşmesi için çaba harcanmalı bu uğurda çalışılmalıdır. Aksi takdirde olaylar daha da çıkılmaz bir hal alacaktır (Frankl, 2019).

İnsanın karşılaştığı bir olay karşısında takındığı bir tutum olan irade özgürlüğü, aynı zamanda insanın iki tercihten birini seçme özgürlüğüdür. Dürtülerimiz ve güdülerimiz ne kadar hayati bir öneme sahip olsa da bunlara karşı koyduğumuz tavırlar daha da önem arz etmektedir. Her insan düşünebilir ve düşündüklerini uygulama noktasında özgür bir iradeye sahip olabilir; ama sahip olunan bu özgürlük beraberinde sorumluluğu da getirmektedir. Birey muhatap olduğu olaylar karşısında iradesini kullanarak üstesinden gelebilme özgürlüğünü kullanabilir (Frankl, 2021b). Buna göre karar verme özgürlüğünü de kontrol altına alan insan için özgürlük ile kendi yaşamını şekillendirme potansiyeline sahiptir.

İnsan biyolojik bir varlık olup tarih boyunca da birçok zor koşuldan geçmektedir. Kendince yarattığı amaç ve anlam arayışı da bu koşullar tarafından bir engelle uğradığında kişide varoluşsal bir boşluk veya çatışma meydana gelebilmektedir. Bu noktada birey elindeki tüm olanakları tükettiğinde seçme özgürlüğünü ve sorumluluğunu kullanmaktadır (Logoterapi ya da her şeye rağmen hayata evet demek, 2023). Böylece yaşamını devam ettirme sorumluluğunu da üstlenmektedir. Şartlar ne olursa olsun seçme özgürlüğüne ve bu seçimlerinin getirdiği sorumluluğa sahip olmaktadır.

Anlam istemi ilkesinde insan bir anlam arayışı içerisinde olmuştur. İnsanın anlam istemi bir engelle karşılaştığında ise bu durum farklı nevrozların ortaya çıkmasına da sebebiyet vermiştir. Bu durumda insan için ihtiyaç olan şey bir amaç belirlemesi ve bu amaç için yaşaması, hayatına bu amaç ile anlam katabilmesidir (Yüksel, 2021). Amaç sahibi olan insan, hayatının en sancılı, acılı dönemlerinde bile hayatta kalmasını ve bunun üstesinden gelebilme olanağını elde etmiştir. Frankl toplama kampına alındığında yanında bulundurduğu el yazması kitabına el konulmuştur. Frankl'da kitabı yeniden yazma isteğinin uyanması onu o kampta hayatta tutan en önemli faktörlerden biri olmuştur.

Anlam istemine göre insan amacına ulaşmak için seçtiği yolda özgürdür. Depresyon, intihar, zararlı alışkanlıklar bireyin anlama isteğini açığa çıkarmadığı için ortaya çıkmıştır. Buna göre bireyin yaşamı için anlam ve amaç arayışı önemli olmuştur (Frankl ve Pinchas, 2020).

Hayatın anlamına göre her yaşam kendine ait farklılıklar arz etse de birey yaşadığı her ana bir anlam katabilme potansiyeline sahiptir. Yaşanılan bir şeyin kalıcılığı yoksa o zaman yaşamın ne gibi bir anlamı olabilir (Yalom, 2018). Frankl, anlam yoksunluğunu varoluşsal boşluk ile ifade etmiştir. Bulunduğumuz yüzyılda ise durum daha da belirgin olarak kendini göstermiştir. Birey sürekli bir seçim yapmaya zorlanmaktadır. Bu durumda ne istediğini ve hangi amaca ulaşmayı bilemediğinde diğer insanları zorunlu bir şekilde taklide gitmiştir (Sezen, 2009). Bunlardan kaynaklı bir süre sonra bireyde mutsuzluk ve umutsuzluk durumu oluşabilir. Çünkü gerçekleştirilen eylemler bireyin arzuları dışında bir anlama sahip olmuştur.

Logoterapi, anlam yoluyla terapide sadece davranışların altında yatan sebepleri inceleyen psikanaliz yöntemini eleştirmektedir. Psikanaliz, insan davranışlarının altında yatan sebepleri incelerken bireyi anlamdan yoksun bırakıp onun insani yönünü göz ardı etmektedir. Frankl bunu “nevrotiğin maskesini düşürme” tabiri altında kullanır. Örneğin psikoterapiye göre odipal çatışmalar yaşayan bireyin bu davranışlarının altında yatan sebep iğdiş edilme korkusudur. Ancak birey sadece bu yönüyle ele alındığında anlamdan eksik kalmaktadır. Bu durumda varoluşsal boşluğa düşebilmektedir. Varoluşsal boşluk ise bireyin hayata verdiği anlamı görmezden gelmiştir. Logoterapi, bu noktada insana yardımcı olup insanın kendini gerçekleştirme potansiyelinin açığa çıkmasını sağlamaya çalışmıştır. Bu konuda eleştirilenlerden biri de Freud’tur. Buna göre birey sadece id, ego veya süper egonun çatışmasından ibaret değildir (Frankl, 2018a). Bilinç veya bilinçaltı herhangi bir çatışma içerisinde olsa da tedavi süreci insanı insan olarak tanımlamayı da ihmal etmemelidir. Aksi takdirde var olan bu durum bireyde rahatsızlıklara sebep olabilmektedir.

Logoterapiye göre insan biriciktir. Logoterapinin İnsana kazandırdığı en önemli özellik ise ona sorumluluk yüklemesidir. Birey yaşadıklarıyla sorumluluk bilinci kazanır. Birey hasta, acı ve suçluluk duygusuyla karşı karşıya olsa da Logoterapi, ona kendi hayatıyla, yaşadıklarıyla yüzleşmesini sağlamaya çalışmaktadır. En temelde insanı amaç edinen logoterapi, anlam kazandırma sürecinde bireyin ihtiyaç duyduğu motivasyonu sağlamakta, karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden gelebilme sorumluluğu

kazandırmaktadır (Frankl ve Pinchas, 2020). Logoterapi herhangi bir ideolojiyi benimsemeyip asıl amacı bireyin bütüncül bir hayat felsefesi kazanıp hayatına anlam katabilmesine yardımcı olmaktır. Bu amaç yolunda da hizmet eden her metodu önemli kılmaktadır (Bahadır, 2000).

## **2.2. Logoterapinin Kavramları**

### **2.2.1. Anlam**

Anlam bir şeyin yansıttığı kavramlar bütünü olmakla beraber bu kavram, olayların ne için var olduğu konusunu kapsamaktadır. Anlam karmaşası çoğu zaman kullandığımız bir tabir olup bu karmaşadan ne anladığımız konusu da çetrefilli olmuştur. Gerçekten anlam nedir? Sevdiklerimiz mi, bizi mutlu eden şey mi veya dünyada bulunduğumuz konum mu kastediliyor anlaşılması güç olmuştur (Tokat, 2014). Diğer bir yandan anlam; insan yaşamına yön verip insanın kendince sorduğu sorulara cevap vermesini sağlayan bir kaynak niteliğindedir. Yaşamın anlamını, var olan her şeyin teşekkülünde bulunan bir yorum olarak düşünürsek bireyde de asıl olanın anlam olduğu neticesine ulaşılabilir. Buna göre anlam her durumun altında yatan sebep olarak değerlendirilebilir (Özdoğan, 2020).

Anlam, kişinin olumlu veya olumsuz bir olayla karşılaştığında hayatın anlamını yeniden gözden geçirme girişimine karşılık gelmektedir. İnsanlar olayların neden meydana geldiğine anlam vermeye çalışmaktadır. Örneğin birey stresli bir olay ile karşılaştığında bu olayın nedenini değerlendirmeye çalışır. Öte yandan birey çevresinde olup bitenlere anlam verdiği sürece uyum sağlayabilir. Aksi bir durumda psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilmektedir (Gürses, 2008).

İnsan, yaşamına er ya da geç veda edecektir. Ama önemli olan yaşama veda etmesi değildir. Öldükten sonra yaşamı sona erdiğinde dünyaya bırakabileceği bir şeyinin olmaması yaşamını anlamsızlaştırmıştır (Frankl, 2018a). Bireyin yaşamında bazı işlevlerde bulunan anlamlar, bireyin yaşamının devamı için birer dayanak olmuştur. Bu durumun sonucu olarak insanın davranışları da bu anlamlar tarafından kontrol altında tutulup bireyde öz, değer, oluşumuna katkı sağlamıştır. Tüm bunların neticesinde birey için yaşamında birçok sorunun çözümü giderilmiş olup daha kaliteli bir yaşam standartlarına ulaşılmıştır (Şentürk, 2014). Yaşamı anlamlandırmak bireyin dünyasına tatmin edici cevaplar sunması ile gerçekleşmiştir. Yaşamına dair olumlu bir anlam geliştirmeyenler ise anlamsız duygulara sarılarak bir kaygı ve korku ile yaşamlarını devam ettirmişlerdir (Akıncı, 2005).

Bireyin var olan her şeye bir anlam yüklemesi lüks olmayıp bir ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır (Dökmen, 2002). Bir şeylere sebep bulma ve dayanak oluşturma kişinin doğasında olmalıdır ki karşılaştığı olayları anlamlandırma çabası içine girmektedir. İnsan dünyada olup bitenleri anlamlı olarak algılama arzusu içerisinde. Anlam, hayatın bütün aşamalarında varlığını hissettiren bir arayış olmakla beraber kişinin kendini ve dünyayı kontrol etmek için kullandığı bir araç olmaktadır (Spilka, 2001).

Frankl, hayatın anlamında etkili olan faktörleri sıralarken özellikle insanın biricikliğini göz önünde bulundurmuştur. Bireyi diğerlerinden ayıran varlığı, benliği, aynı zamanda yaşamının anlamını da oluşturmuştur (Özdoğan, 2020). Buna göre aynı olaya farklı kişiler de farklı anlamlar sunabilir. Bu da kişilerin heyecanı, tutumu, kişilik özellikleri ve yeteneklerinin farklı olması sebebiyledir.

### **2.2.2. Anlam arayışı**

Yaşama dair bilgisizlikle dünyaya gelen insan, hayat serüveni boyunca bu bilgisizliğini gidermenin yollarını aramaktadır. Bilgiyi arayıp bulmak zorunda olduğu için anlam arayışını da sorgulamaktadır. Hayattaki varoluşunun nedenini sorgularken amaç ve geleceğine dair şüpheler uyandırmaktadır. Bu anlamda anlam arayışı, bireyin olaylara bakış açısını davranış ve tutumlarını oluşturan temel güdülerden biri olmuştur. Yaşamı boyunca mutlak olan bilgiye ulaşma arzusu içerisinde olan birey için anlam arayışı sağlıklı bir yaşam için ön koşuldur (Yüksel, 2021).

Varoluş ile anlam arayışına dair ilk sistemli çalışmaları yapan Frankl'a göre her insan, his ve duygu anlamında biriciktir. Yani evrensel duygu, düşünce diye bir şey yoktur. Hayatın anlamı da her birey için farklıdır. Buna göre insanların varoluşun sorunları için ortaya koyduğu çözümler de farklı olmaktadır (Frankl, 2021b). Birey, karşısına çıkan olaylara kendince anlam yükler. Ancak görecelilik her zaman anlamlı olmayabilir. Zihnin işlevlerinden biri varlığı, nesneyi tanımlayıp anlamlandırmak olsa da nihai amacı var olan bir belirsizliği yok etmek, gerginliği ortadan kaldırmaktır. Anlam arayışı sürecinde de insan ilk adımı kendini ve yaşadığı çevreyi sorguladığı anda atar. Ben kimim? Yaşam nedir? Nerden geldim? Nereye gidiyorum? Yaşamımın bir amacı var mıdır? Acı, üzüntü, iyilik, kötülük, doğruluk ne için vardır? İnsan ile dünya arasındaki ilişkinin sırrı, aslı nedir? (Bahadır, 2021) gibi tüm sorular varoluşumuzu anlamlandırma ihtiyacından kaynaklanmaktadır.

Netice itibarıyla insanoğlunun yaşam sahnesine çıkışından bu yana kendisiyle beraber var olan en önemli niteliklerden biri anlam arayışı olmuştur. Anlam arayışı insanın

davranışlarını, tutum ve fikirlerini belirleyen temel ihtiyaçlardan olmuştur. Her zaman kesin olana ulaşma arzusu içinde olan insan, kimi zaman felsefeye, sanata, metafiziğe veya dine yönelmiştir. İnsanoğlunun bu süreçte temel hedefi belirsizlikten kurtulup esas olana yönelme, yaşamdaki konumunu netleştirmek varlığına anlam katmak olmuştur (Akt. Şentürk, 2014). İnsanı insan yapan temel özelliklerden biri kendisini tanıyıp bilmek istemesidir. Frankl'a göre de kişi hangi şartlar altında olursa olsun anlam bulabilmiştir. Çünkü var olup hayatını sürdürebilmesi bu anlamın üretimine bağlı olmuştur (Frankl, 2020).

### **2.2.3. Hayatın anlamı**

Hayat; insanın oynamaya mecbur bırakıldığı roller, senaryolar ile önüne çıkan problemler karşısında ortaya konan psikososyal çabalar bütünü olarak tanımlanabilir. Daha özel tanımıyla insanın kendisi, çevresi, inançları ile bağını ve ilişkisini belirleyen maddi ve manevi yönüyle kişiyi bir bütünlüğe ulaştıran alandır. Hayatın amacı her şeyden önce yaşamayı sağlamak, hayatı devam ettirmektir (Bahadır, 2021). Hayatın anlamı ise kişiden kişiye, zamandan mekâna göre farklılık göstermektedir. Bu sebeple de önem arz eden durum tek bir andaki anlamdan ziyade bireyin yaşamını anlamlı kılan özel anlam olmaktadır (Tagay vd., 2016).

Yaşam, doğup büyümenin ötesinde bir işleve sahiptir. İnsanı da diğer varlıklardan ayıran yegâne niteliklerden birisi de hayatı sorgulayabilmesi ve anlamlandırabilmesi özelliği olmaktadır. Anlam hayattan ayrı bir şekilde var olmamış; kişiye doğuştan da verilmiş değildir. Yani yaşam kendi içinde anlam taşımamaktadır. Yaşama anlamı insan, katıp anlam için gerekli şartları yine insan yaratmaktadır. Bireye gereken özgürlük, yaratıcılık ve yaşam verilir ve bunlarla anlam sonradan oluşturulabilmektedir (Osho, 2010). Yani anlamı yaratan bireydeki güç ile insanın kendisi olmaktadır.

Bazı şeylere anlam yüklediğimiz için uğruna çaba harcar yaşamaya gayret ederiz. En kötü şartlarda bile yaşamda bir anlam olduğu düşüncesinin varlığı, bireyin yaşamını sürdürmesine yardımcı olabilir. Nietzsche der ki “bir nedeni olan, her nasıla katlanabilir.” Bir şeylere mana ararken Viktor Frankl Nietzsche'nin sözüne binaen şunu ekler: “Hayatında artık bir anlam hissetmeyen bir hedef bir gayret göstermeyen bundan dolayı devam etmenin bir anlamını bulamayan kişinin vay haline. Yakın zamanda kaybedilecekti.” (Frankl, 2020: s. 85). İnsanın ihtiyacı olan şey yaşamına dair bir beklenti içerisinde olup bu beklentilerinin karşılık bulması için çaba göstermektir. Ancak bunun neticesinde hayattan zevk alabilir ve hayatın devamını sağlayabilir.

İnsan varoluşu ve yaşamı kendine özgü olmaktadır. Yaşamın kendine özgünlüğünü Yahudi bilgisi olan Hilel şöyle ifade etmiştir: “Eğer bunu yapmazsam kim yapacak? Eğer bunu hemen şimdi yapmazsam ne zaman yapacağım? Ama eğer bunu sırf kendim uğruna yaparsam ben neyim?” Buna göre yaşamında bir gaye olmayan insan anlamsız bir huzursuzluk durumu yaşamaktadır (Frankl, 2021a: s. 68).

Düşüncelerde hep bir soru işareti bırakan hayatın anlamı kavramına birçok düşünür tarafından da farklı yorumlar getirilmiştir. Epikür haz verip acıdan uzaklaştıran anlamında yorumlarken (Eucken, 2003) Tolstoy iyilik ve doğruluğun hedefi olarak yorum getirmiştir (Bahadır, 2021). Frankl’a göre ise her şeye rağmen hayata evet deyip amaçlarımız için çalışmaktır (Frankl ve Pinchas, 2020).

Var olup hala hayatta olmak, insanlarla da bir ilişki içinde olmak, yaşadığımız ortamla bir bağ kurmak kendi başına bir anlam ve değer taşımıştır. Nitekim yaşama dair bir anlamsızlık içerisinde olmak da kendi içinde bir anlam ifade etmiştir (Taşdelen, 2013). Aynı şekilde toplama kampındaki tecrübeleri, Frankl için yaşamı daha anlamlı hale getirmiştir. Yapılan araştırmalar neticesinde insanlara yaşamlarında ulaşmak istedikleri en büyük arzuları sorulmuş %90’lık bir grubun huzur ve anlam dolu bir yaşam amaçladıkları cevabına ulaşılmıştır (Bahadır, 1999).

Dünyaya gelen her varlık her şeyden önce yaşamının güvenliğini sağlayıp devam ettirmeye ihtiyaç duymuştur. Birey hayata adımını attığı ilk yıllardan bu yana ilk sorumluluğu da üzerine almıştır. Olumlu ve olumsuz yönleriyle bir hayatı yaşamak temel amaçlardan olmuştur. Zor koşullar altında bile hayat bireye daima bir tercih hakkı sunmuştur. Yaşam güzel-çirkin, doğru-yanlış, iyi-kötü gibi zıtlıklarla ikili oluşum alanlarına sahip bir yapıdadır. Güzellik, huzur, mutluluk, gibi pozitif unsurlar ne kadar hayatın bir parçasını oluşturuyorsa aynı şekilde mutsuzluk, keder, gibi unsurlar da hayatın diğer bir yönünü oluşturur. Yaşamın bu çift kutuplu rolünü kabul ederek ancak hakiki bir hayata ulaşılabilir (Bahadır, 2021).

Aliya İzzet Begoviç’e göre “ Hayatımı nasıl devam ettirebilirim? ve “Hayatımı niçin devam ettirmeliyim?” soruları insan için büyük bir önem taşımaktadır (Akt. Tokat, 2014). İnsan için varlığını devam ettirebilme sorunsalı diğer varlıklarla ortak bir problemken bir yandan da hayatını koruma ihtiyacı içerisine girmektedir. Niçin sorusu ile de yaşama bir anlam verme çabasında olmaktadır. Sadece yaşayıp var olmak tek başına bir anlam içermemektedir. Onun bir içeriği olmalı. İşte anlam bu içeriği oluşturmaya muktedir olmaktadır (Tokat, 2014). Konuyu Dostoyevski şöyle özetler: İnsan yaşamının gizemi, sadece yaşamaktan ibaret değildir, bir yaşama nedeninin de olmasıdır. Neden

yaşadığının kesin bilinci olmazsa, insanoğlu yaşamayı kabul etmez. Çevresinde bol bol ekmek bulunsa bile, yeryüzünde kalmaktansa kendini yok eder (Tokat, 2014: s. 9).

Hayatın anlamı yaşama biçilen değerle doğru orantılı olmaktadır. Buna göre anlamlı bir yaşam uzun veya kısa olmaktan ziyade ona biçilen değerle paraleldir. Anlam arayışı eskiden beri dini bir özellik taşısa da gerçekte bireyin fitratında olan her şeyi kontrol altına alma anlayışından ileri gelmektedir. Sürekli psikolojik ve sosyolojik olayların etkisi ile hareket etmeye mecbur kalan insan için yaşamın bu etkilerle devam etmesi de mümkün görülmemektedir. Bu nokta da insan için hayatın nasıl sürdürülmekten ziyade, nasıl sürüldüğü sorularına karşılık anlam aranmaya başlanır (Holm, 2018). Camus da hayatın anlamını önemli bir sorun olarak gören filozoflardandır. Konu hakkında ise şu ifadelerde bulunur;

*Hiç kimsenin varlıkbilimsel bir kanıt uğruna öldüğünü görmedim. Önemli bir bilimsel gerçeğe varmış olan Galileo, bu gerçek, yaşamını tehlikeye sokar sokmaz, büyük bir rahatlıkla dönüverdi ondan. Bir bakıma iyi de etti. Uğrunda yakılıp ölmeye değmezdi bu gerçek. Dünya mı Güneşin çevresinde döner, Güneş mi Dünyanın çevresinde, hiç mi hiç önemi yok bunun. Kısacası değersiz bir sorun. Buna karşılık yaşamın yaşanmaya değmediği düşüncesine vardıkları için ölen nice insanlar görüyorum. Çelişkin bir biçimde, Kendileri için bir yaşama nedeni olan düşünceler ya da düşler uğrunda ölüme giden insanlar görüyorum. Böylece ivedilikle yanıtlanması gereken sorunun yaşamın anlamı olduğu yargısına varıyorum (Tokat, 2014: s. 10).*

Buna göre yaşamın anlamıyla ilgili kaygılar taşıyan bireyin yaşamın doğasında gerçekleşen olaylar dahi bir anlam ifade etmemektedir. Gazali, Tolstoy, Camus gibi birçok düşünürü göre de bu soru, aşılması güç bir kriz olmuştur (Tokat, 2014).

Sonuç olarak yaşamımızın büyük bir kısmı bu dünyaya geliş nedenimizi sorgulamakla bir kısmı da bu sorgulamalardan çıkardığımız anlamlarla geçmektedir. Hayatın her anında yaşanmaya değer bir şeyler vardır. Hayatı yaşanmaya değer bulmak için de anlamlara ihtiyacımız olmaktadır. Tüm bunların neticesinde insan amaçsız değersiz hissettikçe yaşama zevkini de kaybedebilir. Bu sebeple koşullar ne olursa olsun insan hayatında anlam ve amaçlar olmalı, yaşama bu amaçlarla sarılmalıdır.

#### **2.2.4. Acı ve anlamı**

Acı çekmenin bir tanımı yapılacak olursa insanın yaşadığı fiziksel bir acı, çok sevilen birinin kaybı gibi hoş olmayan, bireyi mutsuzluğa sevk eden bir durum olarak tanımlanabilir. Bireyde bulunan bazı duygular bile yıkıcı bir durumla karşılaşıldığında bireyin acı çekmesine sebebiyet verebilmektedir. Varoluşçuluğun bakış açısıyla acıya bakacak olursak bireyin yaşamına güç veren bir şeyin yıkımı veya kişinin hissettiği kayıp ve değersizlik olarak tanımlanabilir (Acılar ve hayatın anlamı, 2023).

İnsanoğlu geçmişine baktığında yalnızca anızlı olan tarlayı görmektedir. Oysa geçmişin dolu ambarını göz önüne getirmez. Geçmişte olan hiçbir şeyin getirilmesi mümkün değildir. Geçmiş değiştirilemez ve hep yaşanmış olarak varlığını korumaktadır. Bu durum insanı sorumlu bir birey haline getirmektedir. Başka bir ifadeyle birey yaptıklarından, sevdiklerinden, acısından sorumludur. Bir kere gerçekleştirilen bir değer birey var olduğu sürece kendisiyle beraber varlığını koruyacaktır. İşte tüm bu durumlara binaen acının yaşanılması da kaçınılmaz olmaktadır (Frankl, 2021b). Kişi yaşamın koşulları altında acı ile karşı karşıya kalabilmektedir; ancak yaşanan acılar aynı zamanda kişinin güç kazanmasında ve olayların üstesinden gelmesi için bir fırsat olmaktadır. Acılar bireyin yaşamda anlam bulup kendini keşfetmesinde önemli unsurdur (Çelik, 2017).

İçinde bulunduğu güç durumu bir zafere dönüştürmek insana ait bir meziyet olmuştur. Acı bireyin yaşamındaki anlamın keşfine varmasına olanak sağlayabilir. Değişimi mümkün olmayan bir olayla karşı karşıya gelindiğinde dahi anlamın varlığı hissedilebilir. Frankl'a göre hayatta acılar olsa da insan acıyla bütünleşmelidir ve her acının bir anlamı olduğunu vurgulamaktadır. Nietzsche yaşamının acı çekmek, hayatta kalmanın ise bu acıda anlam bulmak olduğunu söylemektedir (Frankl, 2020).

Acıya doğru bir yaklaşımla acının olumlu bir eyleme dönüşmesi muhtemeldir. Cioran hayatın sayıklama içinde yaratılıp sıkıntı içinde dağıldığını söylemiştir. Özellikle bir derdi, hastalığı olan insanın muzdarip olduğu konular da daha az olmuştur. Çünkü onun meşgul olduğu bir hastalığı vardır. Bu sebeple de sıkılmazlar. Çünkü kendilerinde bulunan hastalık içlerini doldurmuştur (Cioran, 2018). Öte yandan tedavisi mümkün olan bir hastalığı tedavi etmek yerine acı çekmeyi kabul eden bir birey için bu ancak mazoşistlik bir durumu ifade etmektedir. Ne olursa olsun acının bertaraf edilmesi gerekmektedir. Yani acıdan mümkün olduğunca kaçınmak arzu edilir. Logoterapi, acıdan kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda ancak acıya teslim olmak onu kabullenmek gerektiğini ve acıdan anlamlı bir kazanım elde etmeyi vurgulamaktadır (Frankl, 2020).

Yapılan araştırmalar neticesinde hastalıklarının son evresini yaşayan bireylerin hayata karşı da olumlu tutumlar geliştirdikleri görülmektedir. Bu kişiler hayattaki önceliklerini yeniden gözden geçirmekte önemsiz olan olaylarla zihinlerini de meşgul etmemektedirler. Geleceği de ertelemeyip yaşanan anın tadına varmaktadırlar (Frankl, 2021b). Yalom ölümcül hastalıklarla uğraşan hastalarının yaşadıkları ölüm korkusu sebebiyle diğer hastalıkları küçük görüp yaşamlarını ertelemeyen, yaşadıkları her anın değerini bilen hastaları acı ve anlam için örnek olarak göstermektedir (Yalom, 2017).

Frankl ise bireyin en mutsuz anı, ona bir şeylerin farkına varması için verilmiş bir fırsat olduğu görüşündedir. Toplama kampında kaldığı süre boyunca yaşamın her koşulunda daima bir anlamın olduğunu bu anlamın da her türlü acıyı içerdiğini ifade etmiştir. Özellikle de Auschwitz'deki acı deneyimleri acı ve anlam arasında derin bir ilişki kurmasını sağlamıştır. Karşı karşıya kalınan bu zorlu süreçte bireyin hayatta kalmasını sağlayacak olan güdü, acıda anlam bulması olmuştur (Frankl, 2021b).

Toplama kamplarındaki tutsaklar, birçok işkenceye tabi tutulmuşlardır. Her türlü hakaret, açlık, ağır işlerde çalışma gibi cezaların yanında en korkunç olanı ölümle sonuçlanan gaz odalarına gönderilmeleri olmuştur. Kampta yaşanan acılar, Frankl'ın yaşama dair görüşlerinin oluşmasına da kaynaklık etmiştir. Bu anlamda Frankl Toplama Kampı'nın zor günlerinde acıya dair görüşlerini şu şekilde ifade etmektedir:

*Zihnimi başka şeyler düşünmeye zorladım. Bir anda kendimi iyi aydınlatılmış, sıcak ve güzel bir derslikte kürsüde dururken buldum. Önümde, rahat sandalyelerde oturan ilgili izleyiciler vardı. Toplama kampının psikolojisi üzerine bir ders veriyordum! Bu şekilde, durumun üstüne, o anın ıstıraplarının ötesine geçmeyi başarmış ve onları geçmişte kalmış şeyler olarak gözlemlemiştim (Akt. Yeşilçayır, 2022: 62).*

Frankl'a göre acı, suçluluk, ölüm gibi trajik olaylar karşısında insan yaşama tutunabilir. İnsan yaşamında yer alan acılara değer verip acı da bile bir anlam bulmanın mümkün olduğundan bahseder. İnsan öncelikle acıya sebep olan durumu ortadan kaldırmaya çalışmalı ancak bu durum mümkün değilse acıyı, yaşadığı durumu kabullenmelidir (Öztan, 2019). Acı yaşamın yeniden kazanılmasını ve bireyin gerçeklerle yüzleşip hayatıyla daha barışık olmasını sağlayabilir. Netice de acı bireyin yaşamı için bir kayıp olarak görülse de birey acıda bir anlam bulup içinde bulunduğu durumu bir zafere dönüştürebilir.

## **2.2.5. Varoluşsal boşluk ve anlam**

İnsanoğlu evrene açık olmayıp kendine has bir yapıyla diğer canlılar ile bir karşıtlık içerisinde olmaktadır. Engelleri aşip anlamlarla dolu dünyaya uzanmak ve erişmek ister. Öte yandan insanın varoluşu yönelimsel olmayıp aşkın olanı ifade etmektedir (Frankl, 2021b). İnsan psikososyal bir varlık olmasının yanında zihinsel yönüyle de çok boyutludur. Sorgulamak insan olmanın bir gereği olmaktadır. Varoluşsal boşlukta olan birey sorunlarına çözüm bulamadığında kaygı, depresyon korku, bunalım gibi süreçlere girebilmektedir. Bu durum anlamsız bir yaşamı da beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle bireyin sağlıklı bir yaşama sahip olması için sorularına tatmin edici cevaplar bulması önem arz etmektedir.

İlk çağlardan günümüz insan yaşamına kadar doğadaki ağaçları kız kardeşleri olarak benimseyen Amerikalıların zamanından bu zamana epey bir süre geçmiştir. Bu süreç içerisinde birey doğadan kopmakla kalmayıp doğanın karşısında yer almıştır. Böylece geriye dönüşü olmayan bir sürecin de içerisine girmiştir. Doğada bulunan diğer canlılardan ayrıştıkça içerisinde bulunduğu boşluk duygusu artmış; buna istinaden umutsuzluk, karamsarlık, yalnızlık doyumsuzluk gibi varoluşsal kaygılarla boğuşmuştur (Akt. Öztan, 2019).

Varoluşsal boşluk sanayi devrimin getirdiği endüstrileşmenin neticesinde özellikle 21. yüzyılda varlığını daha güçlü bir şekilde hissettirmektedir. Genel anlamda bir anlamsızlık ve varoluşsal engellenme ile karşı karşıya kalan birey can sıkıntısı içerisine girebilmektedir. Varoluşsal boşluk duygusuna kapılan birey yaşamında bir mana kalmadığını ve mutlak manada yaşamının anlamını kaybettiği hissine kapılabilir. Bu boşluk duygusu devam ederse bireyde nörolojik nevroz adını verdiği bir hastalığa dönüşebilir. Gerçek bir hastalıktan farklı olan varoluşsal hastalık zaman içerisinde psikonevrotik hastalıklara da sebebiyet verebilir (Akt. Tagay vd., 2016).

Anlam arayışı bir hastalık durumunu ifade etmezken anlamın engellenmesi psikolojik sorunların meydana gelmesine sebebiyet vermektedir. Bunlar için çözüme gidilmediği sürece bireyde bir anlamsızlık hali, dolayısıyla da varoluşsal boşluk oluşmaktadır. Yalom anlam duygusuna tatmin edici cevaplar sunulmadığı takdirde bireyde “varoluşsal stres” meydana geldiğini ifade etmektedir. Bu süreçte depresyon ve intihar durumlarının anlamsızlık ile doğru orantılı olarak aralarında güçlü bir ilişkinin olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Yüksel, 2021).

Varoluşsal boşluk ile anlam arayışı insanın kendine yönelik eylemlerini belirleyen en temel güdülerden biridir. İnsan varoluşundan bu yana mutlak olana ulaşma arzusu içinde olmuştur. Bu sebeple de kimi zaman felsefeye kimi zaman dine veya bilime ihtiyaç duymuş ve sarılmıştır. Bu süreçte insanın en temel hedefi gerçeğin bilgisine ulaşmak ve hayattaki rolünü belirlemektir (Akt. Şentürk, 2014). Varoluşçu yaklaşımlar da insanı seçim yapıp kararlar alabilen ve aldığı kararların da sonuçlarını üstlenebilen bir varlık olarak tanımlamıştır. İnsanın insan olmasının bir dışavurumu olan anlam da yaşamın en temel güdülerinden biri olmuştur (Tagay vd., 2016).

Varoluşsal anlam sorunu, bireyin yoğun bir yaşam serüvenine bağlı olarak aradığı huzuru bulamamasının esas sebeplerinden biri olmaktadır. Bireyde meydana gelen

varoluşsal boşluk, bir arayış hali olan anlama çözüm getirmeyi elzem kılmaktadır. Özellikle çağımızdaki ekonomik sosyal ve kültürel bunalımlar insanda birtakım tatminsizlikler meydana getirir. Bu durum anlamsızlığa yol açmaktadır. Birey içinde bulunduğu boşluğu doldurarak ve bir amaca yönelmesi ile mutlu olabilir (Adler, 2022).

Varoluşsal sorular ilk olarak 19. Yüzyılda Kierkegaard tarafından sorulmuş olsa da asıl açılım 20. y.y’da olmuştur. Çağın tüm gelişmelerine rağmen mal, mülk, şöhret, güç insan hayatında bir anlam oluşturmamaktadır. Çünkü bunlara sahip olunmuştur ve bunlar değerini kaybetmiştir. Gerçekte değerini kaybetmeyen ise insandır (Frankl, 2021b). Çünkü insan arzular ve ister. Kendisi dışında var olan ise arzulanan ve istenen olmuştur (Bahadır, 2021). Arzulanan şey ulaşılmadığı takdirde gizemli olup, hoş görülmüştür. Ancak arzulanan şeye ulaşıldığında, o şey tüm cazibesini yitirmiştir. Neticede hayata verilen anlam bu doğrultuda olmuştur. Amaç kaybedilmişse anlamda kaybedilmiştir.

Frankl’a göre varoluşsal boşluk bir ümitsizlik halidir. Hayatın hiçbir anlamı yoksa hayat yaşanmaya değer de değildir. Özellikle beklenilmeyen bir ölüm veya acı haber varoluşsal boşluk yaratabilir. Bu boşluk duygusu doldurulmadığı takdirde bireyde birtakım nevrozlar ortaya çıkıp psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet verebilmektedir. Oluşan bu rahatsızlıkların sebebi ise zihinsel bir bunalım olmayıp ruhsal bir bunalım olmaktadır. Varoluşsal anlam boşluğuna göre anlam arayışı dahi anlamsız olmaktadır (Kırıkkanat, 2018).

Varoluşsal boşluğun en temel sebeplerinden biri de bireyin günlük yaşamda gördüğü kaygı korku ve stres yer almaktadır. Bunun yanı sıra ekonomik sorunlar, hastalıklar, psikolojik bunalımlar bireyi varoluşsal boşluğa sürüklemektedir. Meydana gelen bu sorunlar karşısında birey çaresiz kalmaktadır. Uyum sağlamaya çalışıp aksi bir durumla karşılaştığında ise yaşam birey için bir tehdit haline gelebilmektedir. Bu sorunlar karşısında çözüm arayışına giden birey için anlamsız bir hayat süreci başlayabilmektedir (Bahadır, 2021).

“Ne için yaşıyorum?” sorusuna cevap olarak tecrübî bilimler şu yanıtı verir: “Sonsuz büyük mekânda, sonsuz zaman içinde, sonsuz küçük parçacıklar, sonsuz küçük bileşimler için değişirler ve sen eğer bu değişimin yasalarını kavrayamamışsan yeryüzünde ne için yaşadığını da kavrayamamışsındır.” (Tolstoy, 2021) sözlerini ifade eden Tolstoy varoluşsal sancılar yaşadığında hayatın anlamını aramaya çalışarak hiçbir tecrübî veya beşerî bilimin dahi buna cevap veremeyeceğini düşünmüştür.

Evrenin yaratılışı insan merkezli olmaktadır. Buna binaen insan evrende sorumluluk sahibi olan tek varlıktır. İnsan olmanın sonucunda da yaratılış gayesine yaraşır bir şekilde yaşamayı arzu edinmektedir. Özellikle ruhunun derinliklerinde olan boşluğu ancak bir amaç ile doldurabilmektedir (Kaynak, 2012). Aksi takdirde doyurulmayan arzular insana gerilim yaşatmaya ve bunun neticesinde insan yaşam kalitesini kaybedebilmektedir.

#### **2.2.6. Ölüm ve anlam**

Yaşam serüveninde kesinliği olan tek şey geçmiştir. Geleceğe dair kesin olan tek şey ise ölümdür (Fromm, 2020). Buna göre ölüm gerçek yaşamın en bariz kanıtıdır. Yalom, insanın ölümlerle yaşamayı öğrenmesinin şartı olarak, yaşayanlarla yaşamayı öğrenmesinin gerekliliğinden bahsetmektedir (Yalom, 2021). Anne, baba veya yakın ilişki kurulan herhangi birini kaybetmek aslında geçmişi kaybetmektir. Kaybedilen kişi ile beraber kişinin yaşamı da eksik kalmaktadır.

Hayatımızda birçok duyguyu bir arada yaşarız. Özlem, acı, arzu var olma sancısı insanın içinde süreklilik gösteren durumlardır. Ölümsüzlüğe ulaşmak ise insanın arzuladığı en temel güdülerden biri olmuştur. Ölüm kaçınılmaz bir son olsa da insan daima var olmayı arzulayıp ölümün varlığı ile çatışma halinde olmuştur. Ölümün inkârı ile beraber anne ve babanın verdiği güvene sığınır ya da birtakım masallara inanma gereği duyarız. Eğer ölüm peşimizde dolanan bir varlıksa ondan kurtulmak da pekâlâ mümkündür diye düşünülmüştür (Yalom, 2021: s.13).

Günümüzün bilimsel ilerlemelerinde hızla bir değişim ve gelişim olmasına rağmen insanın ölüm karşısındaki çaresizliğine ve korkusuna çare bulunmamıştır. Ölümün anlamlandırılabilmesi insanın gereksinim duyduğu bir ihtiyaç olmuştur. Bireyin ölüme verdiği anlam onun duygu ve düşüncelerini de etkilemiştir. Ölüm kontrol edilemeyen bir durum olsa da bireyin ölümü onun hayat felsefesi ile ilişkili olmuştur. Bireyin ölüme yüklediği anlam da ona karşı tutumu da davranışlarını belirlemede ipucu vermiştir (Bahadır, 2010).

İnsanın ölüme dair tutumunda birçok çeşitlilik olsa da ölüm düşüncesi, kendisiyle beraber daima var olmaktadır. Kimisi onu reddederken kimisi onu arzulama duygusu içerisinde. Bu durum sonucunda ölüm tehdit ettiği duygu ve düşüncelerle varlığını devam ettirmektedir. Ölümden kaçışın olmadığının bilincinde olan birey onun karşısında endişe ve korku yaşamaktadır. Aynı anda hem geçmişte yaşayıp hem de anı değerlendirip

geleceği planlayabilen birey, ölümü de düşünüp kendini ona hazırlamak durumunda kalmaktadır (Karaca, 2011).

Ölüm psikolojisi, hayatın anlamlandırılmasındaki faktörlerin başında gelebilmektedir. Ölümün yokluğu neticesinde belki de biyolojik bir varlık olan insanın da bir yaşamı olmayacaktı. Ölümün varlığı insanın mükemmel bir varlık olmadığına en basit göstergesidir. Çünkü mükemmel olan insanın kendini adayacağı bir amaç hedef olmayacağı için yaşamı da anlamsız olabilmektedir (Özdoğan, 2020). Toplama kampı boyunca defalarca ölümle burun buruna gelen Frankl için ölüm bir kaygı, yaşam için bir tehdit olmaktan ziyade kaliteli bir yaşam için ön koşul olarak görülmektedir. Çünkü ölüm mutlak manada insan yaşamının bir delili olabilmektedir (Frankl, 2020).

Yaşamın en temel kaynağı var olmaktır. Ölüm insan yaşamı için bir tehdit, hayatı sonlandıran gerçektir. İnsan yaşamı boyunca gelişen bu teknolojiye rağmen ölümün varlığı karşısında çaresiz olmakta, ölüm korku ve kaygıların en büyüğü olmaktadır. İnsanın en büyük arzularından olan yaşama duygusu ölüm ile sarsılmaktadır (Bahadır, 2010).

Din yorumlarına göre ölümden sonraki yaşamın yokluğu yaşadığımız hayatı değersizleştirmektedir. Tanrının yokluğu ise sonsuz bir hayatı veya ölümsüzlüğü dahi anlamsız kılmaktadır. Bu yönüyle yaşamda bir anlamın var olması için ölümden sonraki yaşamın varlığı veya bir tanrı inancı ön koşul olarak görülmektedir. Dinin sunduğu öldükten sonraki sonsuz yaşama vaadi, bireyin bu noktada motive olmasını sağlamaktadır. Dini inanç ile bireyin dünya hayatında yaşadığı acı, haksızlık, adaletsizliklerin, karşılık bulacağını bilmesi onun birtakım korku ve kaygılardan uzaklaştırmaktadır. Öldükten sonraki yaşamın çizdiği olumlu tablo ölümün anlamını değiştirmektedir (Bahadır, 2010).

İnancını bilhassa dini inancını kaybeden bazı bireyler için artık yaşamın da bir manası kalmamakta ve yaşam için mücadele etmek de gereksiz olmaktadır. Çünkü her şey önemini yitirmiştir. Birey artık yaşanmaya değer bir şeyin olmadığını düşünmektedir. Yaşamındaki hiçbir şey ona mantıklı bir mana vermemektedir. Öldükten sonra çürümüş bir bedenden başka bir şey kalmayacaktır. Yaşanılan bu durum karşısında birey ümitsizliğe kapılmaktadır. Bu durumda birey için bugün ve yarın için yaptıklarının karşılığı ne olacak? niçin yaşıyor ve arzuluyorum? Ölümle son bulmayacak bir anlam var mıdır? (Tolstoy, 2021) gibi sorular insan için ölümün anlamsızlığını ortaya koymaktadır.

Belirsizlik duygusu bireyde kaygı ve korkunun yoğun bir şekilde yaşanmasına sebep olmaktadır. Kişi bu kaygılardan kurtulmak için dini inancın gereği olarak ölümü bir

kurtuluş kapısı olarak görebilmektedir (Hökelekli, 2016). İnancı birey için öldükten sonraki yaşamın verdiği inançla içi boş olan bir yaşamın muhtevası doldurulabilmektedir. Yapılan araştırmalar dini inancın ölüm korkusunu azalttığını göstermektedir. Hz. Mevlana'nın ölümü “Şeb-i aruz olarak isimlendirip sevgiliye kavuşma gecesi olarak nitelendirmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Hall “Korkuların Araştırılması” adlı makalesinde de dini inancın insanlara umut aşıladığı insanların ölüm karşısındaki korku ve kaygılarını giderdiği bu korkuyu da din kadar hiçbir şeyin etkili olmadığını anlatmaktadır. Bazı dinlere göre de ölüm öteki dünyaya bir giriş kapısı olup dini bir terapi olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda ölüm birey için önemli bir motivasyon kaynağı olmaktadır (Karaca, 2011).

Neticede en büyük arzusu olabildiğince yaşamak olan insan için sonsuzluk duygusu bir güdü olarak tüm insanlarda varlığını hissettirmiştir. Sonsuzluk duygusu bireyin geçici var olma duygusundan kurtulması olarak tanımlanmıştır. Ancak ölüm ile bu duygu tehdit altında kalmıştır. Din ise sunduğu inanç duygusu ile ölümden sonra insana ebedi bir mutluluk ve hayat sunmuştur. Vaat edilen bu yeni hayat ile birey sonsuz bir isteme iradesine sahip olmuştur. Üstelik öldükten sonra dünya hayatında yaşadığı acı ıstırap ve adaletsizliğin cezasını bulacağı ümidi içindedir. Bunun bilincinde olan birey için ölümün çizdiği olumsuz tablo olumlu bir anlam çizip huzurun hâkim olduğu bir duyguya dönüşmüştür (Bahadır, 2010: s.55).

### **2.2.7. Sevgi ve anlam**

İnsan tabiattan bir parçadır; ancak ondan kopmuştur. Doğaya tekrar dönmesi pek olası değildir. Cennetten kovulması doğayla birleşmesinin anlamıdır (Fromm, 2020). “Bütün amaçsız gezilerinizdeki deneyiminizden biliyorsunuz ki iyi yaşamı, hiçbir yerde ne mantıkta, ne zenginlikte, ne şöhrette, ne de sefahatte bulamadınız. O zaman nerede bulacaksınız? İnsan doğasının gerektirdiği şeyi yaparak. Dürtülerinizi ve eylemlerinizi yönetecek ilkeler edinerek bulacaksınız.” Bu ilkeler ise dürüstlük, özveri, sadelik, gönüllülük ve sevgi olmuştur (Bauman, 2021). Sevgi insanın sahip olmak istediği nihai ve en yüksek amaç olmaktadır. İnsanın kurtuluşu da ancak sevgi yoluyla olabilmektedir. Yaşamından geriye hiçbir şeyi kalmayan, kendisini mutlak bir yalnızlık içinde gören, acılarına katlanmaktan başka çaresi olmayan insan için bile sevgi doyurucu olabilmektedir. Sevgi ile insan yaşadıklarını daha anlamlı kılmaktadır (Frankl, 2020).

Frankl özellikle acının ve sevginin anlamı üzerinde önemle durarak kampta geçirdiği süre boyunca yaşamına devam edip anlam bulmasında sevgi ve acının önemini

vurgulamaktadır. Sevgi “başka bir insanı kişiliğinin en derinindeki çekirdeğinden kavramanın, ondaki gerçekleşmemiş ancak gerçekleştirilmesi gereken potansiyelleri görmenin ve bu potansiyelleri gerçekleştirmesini sağlamanın tek yoludur” ve “kendini aşkınlık olarak adlandırdığı daha kapsamlı bir olgunun sadece bir yanısıdır” (Frankl, 2020).

İnsan sevgi bulmadığı ve hoşnut olmadığı zaman, içinde yer alan cevheri de kavrayamamaktadır. Birey sevgi ile insanları anlama ve içlerinde yer alan potansiyeli keşfetmenin yolunu bulabilmektedir (Frankl, 2020). Doğruluk, dürüstlük, iyilik, güzellik ile anı yaşayıp yaşamı sevmek; aynı zamanda sevgi ile yaşamın anlamının keşfine varılmasını sağlamaktadır. Sevgi yoksa insan olmanın özü de sekteye uğramaktadır. Sevgi ile birey gerçek potansiyelinin farkına varmaktadır. “Eğer çabalarımız kalıcı hiçbir şeyle sonuçlanmazsa, içleri boş demektir ve beyhude bir şey için neden uğraşalım? Son derece boş ve kısa olan bireysel nazlarımızın değeri nedir ki?” (Bauman, 2021). Sevgiden beslenen insan için yaşam da bir amaç haline gelir ve uğruna mücadele edilecek bir alan olmaktadır. Özellikle inanca bağlı bulunan Tanrı sevgisi ile her şeyin bir yaratılış sebebinin bulunduğu ve tüm çabaların da bir karşılığı olduğu düşüncesine ulaşılabilir.

Hiz. Yunus kıssasında sevgi kavramına dair önemli bir yorum getirilmiştir. Buna göre Yaratıcı Yunus Peygambere Ninova şehrine gidip orada bulunan halka Tanrıya inanmadıkları halde cezalandırılacaklarını bildirmesini ister. Ancak onların affedileceğinden çekinen Yunus Peygamber bu emri yerine getirmekten kaçınır. Sevgiden bihaber olan Yunus bu ilahi emirden kaçarken bindiği gemiden denize atılır ve kendisini bir balinanın karnında bulur. Tanrının koruması ile balinanın karnından kurtulan Yunus Ninova şehrine geri döndüğünde Tanrının emrini yerine getirir. Neticede Yunus peygamberin düşündüğünün aksine Ninova halkı, Yunus’a itaat edip ilahi emri yerine getirir. Böylece Tanrı tarafından bağışlanırlar. Ancak Yunus peygamber merhamet değil adalet istemektedir. Tanrının kendisini korumak için yarattığı bir ağacın gölgesinde dinlenirken ağacın kuruduğuna şahit olur. Bu duruma Yunus peygamberin canı sıkılır. Tanrı ise Yunusa bir gecede yetişip kuruyan ağaca üzüldüğünü kendisinin ise birçok sıkıntıya göğüs geren tövbe edip itaat eden halkı neden bağışlamayacağını söyler. Kıssada da görüldüğü gibi emek olmadan sevginin olamayacağını anlatmakla beraber Yunus peygambere sevgi ve merhametin önemi hatırlatılmıştır (Fromm, 2020).

Sevgi, insan olmanın özündeki cevheri ortaya çıkarmaktadır. Birey yaşamının anlamını; kendini, çevresini, insanları, doğayı severek açığa çıkarmaktadır. Maslow ’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de fizyolojik ve güvenlik ihtiyacından sonra sevgi ve aidiyet

duygusu yer almaktadır. Hiyerarşide bireyin kendini gerçekleştirme potansiyelini açığa çıkarmasının bir yolu da sevgiden geçmektedir (Akt. Kartopu, 2013).

İnsan daima bir anlam arayışı içindedir. Yaşadığı olaylara anlam bulma meylinde olmuştur. Nietzsche “yaşamak acı çekmektir yaşamı sürdürmek çekilen bu acıda anlam bulmaktır.”der (Frankl, 2020). Eğer yaşamda bir acı varsa acı da sevgi de kişiye bir anlam sunmaktadır. Yaşamdaki anlamın insanın özünde açıkça bulunduğunu ve keşfedilmesi gerektiğini belirten Frankl, bireyin varoluşunun aşkınlığını da belirtmektedir. Buna göre insan kendinden başka nesneye veya birine yöneldiğinde yaşamın anlamına da erişmektedir. Frankl’a göre birey yaşamda anlam bulmak için üç yoldan geçmektedir. Bunlar bir eser ortaya koymak, önemli bir olay yaşamak veya biriyle etkileşime girmek bir diğeri ise acıya karşı bir tavır geliştirmektir (Frankl, 2020).

Neticede insanoğlu aklını kullanarak gelecekte kendisini bekleyen olasılıkların farkındadır. Yaşam seçiminin kendi kararıyla olmadığını, yaşamın kısılalığı, ölümün kendi isteği dışında gerçekleşeceği birtakım sorunlar karşısında çaresiz oluşu, gerçekleştiremediği istek ve arzuları ile yaşamı çekilmez hale getirmektedir. Tüm bunlar karşısında insan toplumla bütünleşip sevmeyi öğrenmezse yaşamın heyecanını da kaybetmektedir (Fromm, 2020).

### **2.3. Anlam Arayışında Etkili Olan Faktörler**

#### **2.3.1. Gelişim dönemlerine göre anlam**

Kişinin anlam arayışı serüveninde yaş, sosyoekonomik durum ve bulunduğu zaman dilimi gibi birçok faktör etkili olmaktadır. İnsanın ruh hali ve çevresel faktörler de bireyin hayata bakış açısında kapsamlı bir etkiye sahiptir.

Bilindiği gibi insan doğası gereği düşünüp sorgulayabilen bir varlıktır. Esas itibariyle insanın diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliği de geçmiş ve geleceği ile varlığını tanıyıp bilinmek istemesidir (Kartopu, 2013). Bulundukları ortamı anlamak için büyük bir arzu içerisine giren birey bu arzusunu gerçekleştirmek için de zihinsel ve davranışsal aktivitelerde bulunmuştur. Sürekli bir anlam arayışı içerisinde olan insan için özellikle ilk çocukluk yıllarında bu arayış kendini fazlaca göstermiştir. İlk çocukluk döneminde çocuk etrafında gördüğü her şeyin anlamını sorgulamaya başlar ve çevresini anlamlandırmaya çalışır.

Yetişkinlik döneminde bir inanç ve yaşam felsefesine sahip olan birey için yaşamın anlamı da sorgulanmaya başlanmaktadır. Eski inanç ve görüşleri gözden geçiren birey

daha akılcı bir seçim yapmaya yönelmektedir. Bu dönemde birey geçmişiyle yüzleşip tecrübelerinden hareketle yaşamına dair bir mana içerisine girmektedir. Süreç boyunca bazen bir bunalım kaygı korku hali yaşansa da birey için bu dönem bir aydınlanma dönemi olarak gerçekleşmektedir (Hökelekli, 2016). Yetişkinlik döneminde kişi varoluş sebebinin olgunluğuyla yaşamın geçiciliğinin ve ölümün mutlaklığının farkına varmaktadır. Bunlarla birlikte daha anlamlı bir yaşam sürmeye çalışmaktadır.

Jung'un kişilik teorisinde anlam arayışı yıllar içerisinde sürekli artan bir değer olarak ele alınmıştır. Yani anlam her gelişim döneminde bireyle bütünleşen bir süreç olmuştur. Bireyselleşme ile beraber birey için hayatın anlam parçaları, bir noktada toplanıp özümseyerek anlam bütünlüğüne ulaşmayı hedeflemiştir. Yine Jung, bireyselleşme sürecinde her gelişim evresinde yerine getirilmesi gereken görevler olduğunu dile getirmiştir. Buna göre gençlik ve genç yetişkinlik dönemini çocukluk masumiyetinden sıyrılıp hayatın gerçekleriyle yüzleşme basamağı olarak açıklamıştır. 35-40 yaşlarında ise birey bir eş ve aile ile yaşamaya uyum sağlamış, bir meslek edinmiş ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler geliştirmiştir. Buna göre Jung hayatta karşılaşılan problemlere çözüm üretenlerin ileriki yaşlarında benlik bütünlüğüne daha rahat ulaştıklarını ortaya koymuştur (Akt. Bahadır, 2021).

Netice itibarıyla bireyin sağlıklı bir gelişim sürecinden geçebilmesi için her şeye rağmen yaşamı olduğu gibi kabul etmesi yaşamına bir anlam yükleyerek onu değerli kılması ile gerçekleşmektedir. Yaşamı anlamsız olarak kabul gördüğü sürece bireyde hayata karşı bir güvensizlik durumu oluşmaktadır. Bu da kendini yaşamdan ayırıştırıp değersiz hissetmesine sebebiyet vermektedir.

### **2.3.2. Sosyoekonomik durum ve anlam**

Anlam bireysel olarak yorumlandığında herkes için genel geçer bir anlamın var olmasının mümkün olmadığı, dolayısıyla yaşamın anlamının evrensel olandan uzak olduğu görülmüştür. Frankl anlam kavramını; bireyden bireye farklılık gösterip her bireyin yaşamında karşılaştığı sorunlara getirdiği çözüm arayışları ve kendisine yüklenen sorumluluğu yerine getirme olarak tanımlar (Frankl ve Pinchas, 2020).

Teknolojinin gelişimi ile beraber tüketim çılgınlığı açığa çıkarken aynı zamanda bitmek bilmeyen bir doyumsuzluğu beraberinde getirmiştir. Giderek artan boş zaman, bireyselliği ve yalnızlığı da arttırmıştır. Maddi olarak kendi kendine yeterlilik, toplumda yabancılaşmaya sebebiyet vermiştir. Özgür ve lüks bir yaşam anlamsızlık duygusuyla paralel bir şekilde artmıştır (Bahadır, 2021). Anlam arayışında da sosyoekonomik durum

önemli bir faktör olmuştur. Fakir ve zengin insanların anlamsızlık duyguları aynı karaktere sahip olsa da aralarında farklılıklar bulunmuştur. Buna göre zengin insanların anlamsızlık duygusu, doyumsuzluk, bıkkınlık ve psikolojik rahatsızlıklar olarak incelenirken; fakir insanlarda bulunan anlamsızlık duygusu daha çok beslenme barınma gibi maddi kaygılardan kaynaklanan bedensel rahatsızlıklar olarak görülmüştür (Bahadır, 2021). Özellikle psikolojik tedavi için başvuruda bulunanların çoğunun maddi kaygılardan uzak ekonomik olarak iyi durumda olan insanların başvurduğu tespit edilmiştir. Maddi kaygılara sahip olan bireyler için danışmanlık hizmeti ücretsiz olduğu halde başvuru olmamıştır. İntihar girişiminde de bulunan gençlerin büyük çoğunluğunun sosyoekonomik durumunun hayli iyi olduğu görülmüştür (Frankl, 2021b). Çünkü bu insanlar her şeye sahip olup uğrunda mücadele edecekleri bir gayeleri yoktur. Bu durum da onlar da bir boşluk duygusu yaratıp bir anlamsızlığa itmiştir.

İnsanoğlu yaşamına anlam katmak için bir arayış içinde olmuştur. Bu duruma binaen sosyal veya fiziksel olarak bulunduğu konum itibariyle çevresinde bulunan her şeye bir mana yüklemek zorunda kalmıştır. Bu arayış sürecinde birçok hayat görüşü, hedef ve arzular önemli bir rol üstlenmiştir (Şentürk, 2014). Çağımızın sosyoekonomik durumu ise kişiye sürekli daha iyisini yapması için çalışmaya sevk etmiştir. Kişi güç için sürekli daha fazlasını elde etmeye kışkırtılmaktadır. Bu sebeple gittikçe artan bir tüketim çılgınlığı ve bir türlü doyurulamayan güç talebi mutsuzluğu da beraberinde getirmiştir. Ulaşılan her hedef ise kişiye huzur vermenin aksine kendisinde bir boşluk hissi yaratmıştır (Çelik, 2017).

### **2.3.3. Modernite ve anlam**

Çağımız insanı sanat, tıp, bilim, mimari gibi birçok alanda hızlı bir değişim ve gelişimin olduğu bir döneme tanıklık etmektedir. Hayatın kalitesine etki eden bu faktörlerin hepsi aynı zamanda bireyi topluluklar içinde yalnızlaştırmaya, kaygı seviyesini arttırmaya, umutsuzluk ve karamsarlığa sevk etmektedir (Şentürk, 2014). Özellikle gelenek ve değerlerin parçalandığı bu dönemde evrensel olan inançlar sönüp gitmektedir. Bolluk çağında yaşayan insan aynı zamanda eşsiz imkânlarla da sahip olmaktadır. Tüm bunlar insanın daha çok doyumsuz olmasına ve anlamsızlık duygusuna kapılmasına sebep olmaktadır (Frankl, 2021b).

İnsanoğlu anlam sorunu ile her zaman meşgul olmuştur. Ama hiçbir zaman son iki asırdaki kadar bir meşguliyet yaşamamıştır. Bunun en büyük sebeplerinden biri de bilimsel gelişmeler olmuştur. Günümüz modern düşüncesi ve seküler yaşam insanın anlam ve

maksadını kaybetmesine de sebebiyet vermiştir. Modern yaşam biçimi “insanın varoluşunun anlamı nedir?” sorularını bilimsel olarak görmeyip göz ardı etmiştir (Tokat, 2014). Schumacher’e göre de bu vaziyetteki bir uygarlık zorunlu olarak daha derin umutsuzluk, kederle savaşıacaktır. İnsanın hayat standartları ne kadar kaliteli ve yüksek olursa olsun teknoloji, sağlık hizmetleri ne kadar başarılı olursa olsun bu çağda yaşayan insanlar her bir aşama da büyük bir hızla mutluluklarını ve anlamsızlıklarını yitirmişlerdir. (Schumacher, 1990).

Fabry, anlam arayışını şu kategorilere ayırır: Henüz bir anlama varamamış gençler, bir anlama vardıği halde bunu kaybetmiş bireyler, yaşlılık ve emekliliğe bağı ölüm kaygısı, kontrol dışı bir olay karşısında hayat değışikliğı yaşayanlar, organ kaybı, bir yakının ölümü veya kariyer değışimi, bağımlılık verici alışkanlıklardan kurtulmanın yanı sıra bunalım ve anksiyeteye maruz kalanlar. Bu gibi semptomlar her çağda kendini göstermekle beraber modern yaşamda kendini daha belirgin göstermiştir (Akt. Tagay vd., 2016).

Bireyin yaşama ve yaşamın koşullarına karşı sabır gösterebilmesi temelde anlam duygusuyla ilişkili olmaktadır. Tarım toplumu yaşamlarında var olan somut sorunlarla geleneksel normlara itaat ederken yaşamlarındaki yoğun tempo ile varoluşsal boşluğu tanımamışlardır. Anlamsızlık kavramı, özgür olmanın var ettiğı refah duygusu ile sanayi toplumlarında daha çok görölmektedir. Modern zamanın meydana getirdiğı özgürlük beraberinde anlamsızlık duygusunu da getirmiştir. Sanayi toplumunda çalışmak yaşamın anlamı için yeterli görölmemiştir. Çünkü endüstrileşmiş toplum doğa ile ilişkiye ve bireysel yaratıcılığa engel olmuştur (Sezen, 2009).

Endüstrileşme ile beraber insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması, köyden kente göçün artması teknolojik gelişmeler işsizlik bireyi bunalıma sevk etmiştir. Özellikle köy hayatından şehir hayatına büyük göçlerin yaşanması yeni toplumsal kültüre uyum açısından da sorun yaratmıştır. Gelenek ve değerlerinden kopan bireyin yaşamında da bir boşluk oluşmuştur. Toplumsal bir varlık olan birey tüm bu sıkıntılar karşısında toplum içinde kendini yalnız hissetmeye mahkûm bırakılmıştır (Tagay vd., 2016). Modern dönemde bir hayli artış gösteren intihar vakaları da bu varoluşsal boşluk duygusundan kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde uyuşturucu bağımlılığı, depresyon umutsuzluk gibi bireyi tekleştirten durumlar da varoluşsal boşluktan kaynaklanmıştır (Frankl ve Pinchas, 2020).

Anlamalı bir yaşam ancak refah bir toplumu oluşturmaktan geçmektedir. Bu konuya dair Orta Afrika’da yaşamlarını sürdüren cüce bir toplumdan bahsedilmektedir. Hayatlarını avlanarak geçiren bu topluluk için avlanma süreci iyi geçmezse de onlar keyif ve neşelerini eksik etmemektedirler. Yıllar boyunca ürün almamalarına rağmen doğanın kendilerini besleyeceğine olan inancı ile yaşarlar. Sahip olmak veya biriktirmek gibi amaçları yoktur. Her şeye rağmen yaşamlarından son derece memnundurlar. Bu durum zengin olmalarından ziyade sahip olduklarının fazlasını istemedikleri içindir. İşte tüm bunlar yaşanılabilir bir hayat için yeterli olmaktadır (Akt. Kartopu, 2013).

Modern yaşamdaki arayış tatminsizlik bireyi bunalıma sevk etmektedir. Dünyanın refah düzeyi arttıkça teknolojik ve bilimsel faaliyetlerin artmasına rağmen insan bir türlü mutlu olamamaktadır. Çünkü birey içgüdüleriyle var olmuştur ve dünyevi hiçbir imkân bireye sonsuz bir mutluluğu verememiştir. Çağımızın en büyük hastalıklarından biri de insanın anlamını ararken kendi için bir şeyler istemeyip yaşadığı çevrenin tepkisine göre hareket etmesinden kaynaklanmaktadır. “El âlem ne der” anlayışı üzerine ulaşılan her başarı, beğenilme, ilgi ve takdir edilme ile eş değer tutulmaktadır. Bu durumda insan da gerçek amacından uzaklaşmış bulunmaktadır (Modern çağın hastalığı hayatın anlamını sorgulama, 2023). Frankl’a göre modern çağın insanı benliğini kaybettiği içi hiçbir güdü ve gelenek onu harekete geçirememektedir. Neyi arzu ettiğini bile unutan insan başkalarının yaptıklarını arzulamakta ve kendisinden istenilen şeyi yapmaktadır (Frankl, 2020).

Modern yaşamın ortaya koyduğu karmaşaya dair Frankl birtakım rahatsızlıkları dile getirmektedir ve bunları da nevroz olarak tanımlar. Buna göre belirsiz bir şekilde sürüp giden gelecek kaygısı, bireyin istem dışı kontrolünden çıkan olayları talih olarak görmesi, bireyin sorumluluk almaktan kaçınması, eylem ve davranışlarına negatif yorumlar getirmesi. Frankla göre bu semptomların ortaya çıkış sebepleri bireylerin sorumluluk alamamaları ve özgürlüklerinden kaçınmaları olmuştur (Frankl, 2021b). Öte yandan hedeflenen bir amaca basit bir yoldan ulaşmamız da o hedefin anlamını yitirmesine sebebiyet verebilir. Son zamanlardaki teknolojik ilerlemeler de belirlenen hedefe kolayca ulaşılmasına olanak sağlamaktadır. Böylelikle de hedeflenen şey için çabalamaya da gerek duyulmamaktadır. Yolda olan insan için yolda olma süreci ne kadar zor olursa insan için de o kadar değer kazanmaktadır. Tüm bunların aksine de bazen basitçe ulaşılan birçok şey de insana haz verebilmektedir.

Bilimin var ettikleri, hayatın anlam kapsamına girmese de sonuçları hayatın anlamını da etkilemeye yetmiştir. Anlam ve Kopernik devrimi arasında başta bir ilişki

olmasa da devrimin teolojik ve metafizik sonuçları olmuştur. Bu da modern insanı yalnız bırakmış ve kutsal saydığı varlıkla bağını zayıflatmıştır. Fukuyama'nın da belirttiği gibi Tarihin sonunda felsefeye, sanata ve dahası dindarlığa, ahlaki fedakârlıklara ve derinlikli düşünceye ihtiyaç kalmayacak olması anlam sorununu da daha da derinleştirmiştir (Tokat, 2014).

#### **2.4. Logoterapi ve Din**

Günümüz insanı dâhil geçmişten günümüze insan bir varoluş problemiyle karşı karşıya kalmıştır. Bu varoluşsal boşluğu anlamlandırmak için din psikolojisinde birçok araştırmacının bu alana katkıları olmuştur. Özellikle Logoterapi kuramının kurucusu olan Frankl, bu arayışın çözülmesinde büyük bir rol oynamıştır. Varoluşsal sancı ile hiçlik, anlamsızlık içinde kaybolan bireyin dini inançlarıyla hayatının nasıl bir anlam kazandığı Logoterapinin konuları arasında yer almıştır.

İnsan davranışları üzerinde önemli bir işlevi olan dinin kökenine dair Durkheim, Freud, Otto gibi araştırmacıların önemli çalışmaları olmuştur. Buna göre Durkheim dini, kolektif bir şuur olarak ele alırken Freud ise bireyin bilinçaltının yansıması olarak ele almıştır (Yüksel, 2021). Genel bir tanımla ise din; üstün bir güç ve varlığa inanma ve bağlanmaya dayalı kurallar bütünü olmuştur (İlk ve Bilici, 2020).

Din, genel olarak Logoterapinin insanlarda karşılaştığı bir olgudur. Logoterapi dine karşı tarafsız olmakla beraber tedavi sürecinde dini kullanabilmektedir. İkisi arasında ise genel olarak bir ayrım bulunmaktadır. Terapiler ruhsal iyileşmeyi sağlarken din ise ruhun kurtuluşunu amaçlamaktadır Dini inanç zihinsel sağlığa önemli bir ölçüde katkı sağlamaktadır. Her şeyden önce din bireyde büyük bir güvenlik hissi uyandırmaktadır. (Frankl, 2018a).

Frankl'ın kurmuş olduğu Logoterapi, anlam merkezli bir teknik olmuştur. Yaşamındaki tecrübelerinden yola çıkarak Nazi işkenceleri döneminde Auschwitz ölüm kampında kaldığı süre boyunca yaşadığı zor anlar ve sıkıntılı yaşam sürecinde umudunu kaybetmemiştir. Ölüm kampında yaşadığı bunalımlı süreçte hayatın anlamını bulmuş ve Logoterapi ekolünü kurmuştur. Frankl'a göre insanların Auschtwitz ölüm kampında onca acıya katlanabilmelerindeki en önemli unsurlardan biri inanç olgusu olmuştur. Yaşadıkları sıkıntılardan, acılardan Tanrıya sığınan mahkûmlar Tanrıya olan inançlarında teselli bulmuşlardır (Frankl ve Pinchas, 2020). Logoterapinin dini inancı kullanmasının temel sebepleri arasında da dinin bireyin anlam arayışına mantıklı izahlar yapmasından ileri

gelmiştir. Bu yönüyle din logoterapi için büyük bir öneme sahip olmuştur (İlk ve Bilici, 2020). Frankl da anlam arayışında inancın rolü üzerinde önemle durmuştur.

Logoterapinin daha iyi anlaşılması adına, din ile olan ilişkisini kavramak önem arz etmektedir. Logoterapiye göre din tedavi edici bir etkiye sahip olmasa da bireye anlam katma açısından önemli bir işleve sahiptir. Çünkü din, insanın kendini en güvende hissettiği alanlardan biri olmuştur. Logoterapi din ile psikoterapi arasındaki sınırı ihlal etmese de dine açık bir kapı bırakmaktadır. Bu kapıdan girişi ise hastalarının tercihine bırakmaktadır (Frankl, 2021b).

Metafizik âlemden kendini soyutlayan birey için varlık anlamsızdır ve anlamını da kaybetmiştir. Dini inanç ile de anlamını yeniden kazanmıştır. Hızla değişim ve gelişim gösteren astroloji, ruhsal şifa veren ekolojik öğretiler, bu temel üzerine kurulmuştur (Köse, 2020). Büyük bir artış gösteren dini akımlar da bu anlam krizini çözmeye yönelik olmuştur. Sosyal ve psikolojik olarak bir şeylerden mahrum kalan birey bu ihtiyaçlarını doyumak için farklı inanç arayışlarına girme mecburiyetinde olmuştur. Kendinden ve toplumdan uzaklaşan birey, yalnızlaşmış soyutlanmıştır. Bunun neticesinde de varlığını anlamlandırmaya ihtiyaç duymuştur. Din de anlam ihtiyacını karşılamaya yönelik öğretiler içermiştir. Nevrotik bir sürece girip depresyona giren bireyler için de din seçiminin veya inanç tercihinin daha yararlı olduğu görülmüştür. Aynı şekilde din veya inanç değiştirme sebeplerinin altında bağlı olduğu inançta kendisini yalnız hissetmesi anlamsızlık gibi duygularını tatmin edecek inanca sahip olmaması durumu yatmaktadır (Karaca, 2011). Logoterapi tekniğine göre de insanın, anlam arayışına ve varoluşuna dair bir istek arzu bulunmaktadır. Bu anlam, kutsal olan bir inanca da işaret etmektedir. İnsan, dini tabiatlı bir varlık olduğu için en nihayetinde başına gelen sorunların çözümü için din tedavi edici olabilmektedir.

İnanç olgusu, bireyin anlam arayışına ve neden bulma ihtiyacına cevap verebilecek açıklamalara sahiptir. Dinin de en temelde bireyin hayatına anlam kazandırmak için var olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle dini hassasiyete sahip bireyler trajik olaylar ve krizler esnasında olayların katlanılabilirliği için daha iyi motive olmakta ve olayların üstesinden daha iyi gelmektedirler. Bu durum da bireye psikolojik rahatlama sağlamaktadır (Yüksel, 2021). Sonuç olarak din ile Logoterapi arasında doğrudan bir ilişki olmasa da din, Logoterapi için bir araç olmaktadır. Logoterapi bireyin anlam ve amaç arayışını konu edinmektedir. Bunu yaparken de tedavi amaçlı bireyin inanç ve değerlerine başvurmadan kaçınmamaktadır.

## 2.5. Logoterapide Kullanılan Teknikler

Kişide varoluşsal boşluk durumu oluştuğunda aynı zamanda stres, korku, kaygı gibi semptomlar veya zararlı alışkanlıklara bağlılık gibi davranışlar da ortaya çıkmaktadır. Bu boşluk, devam ettiği sürece bazı nevrozların ortaya çıkması da kaçınılmaz olabilmektedir. Ortaya çıkan nevrozlar kişinin geçmişteki travmalarından veya hâlihazırda meydana gelen olaylardan meydana gelmektedir. Bu ise kişinin ruhsal sağlığını etkilemektedir (Frankl, 2021b).

Dönemin koşulları karşısında bunalan, içinde bocalamalar yaşayan birey için yaşamının anlamının yeniden keşfinde Logoterapi, kendine ait bazı teknikler geliştirmiştir. (Çelik, 2017). Bu teknikler “paradoksal (çelişik) niyet” “düşünce odağını değiştirme” (Frankl, 2019) ve “sokratik diyalog”tur. Sokratik diyalog, sonraki zamanlarda geliştirilen bir teknik olup logoterapi ekolünde önemli bir işleve sahip olmuştur. Bu tekniklerin kullanıldığı yer ise bireyin anlamsızlık duygusu, varoluşsal boşluğu ve yaşamın anlamını sorguladığı durumlardır.

### 2.5.1. Paradoksal (çelişik) niyet

Frankl’a göre her insan seçme özgürlüğüne sahiptir ve bu seçim özgürlüğünü kimisi kendi lehine kullanırken kimisi ise bu özgürlükten uzak kalmaktadır. Fobiler de bireyin korkunun gerçekleştiği ortamdan kaçmasından kaynaklanmaktadır. Paradoksal niyete göre bireyin korktuğu durumla yüzleşmesiyle bu korkunun iyileştirilmesi sağlanabilir. Diğer türlü birey korku ve kaygılardan kaçtığı sürece korku kendini daha fazla gösterebilir (Frankl, 2019). Bu teknik, hastaya korktuğu şeyi yapmaya ve meydana gelmesi konusunda ona cesaret vermektedir.

Paradoksal niyet tekniği ilk kez 1929 yılında kullanan Frankl, bu tekniğin tanımını 1939 yılında yapmıştır. Ancak sonraları geliştirilip Logoterapiye kazandırılmıştır. “tersine niyetlendirme” olarak da adlandırılan paradoksal niyete göre bir şeye duyulan korku, o şeyin tekrar gerçekleşmesine sebep olabilmektedir. Yani bireyde psikolojik bir durum olarak bir semptomun tekrar edilme olasılığını dile getirmektedir. Bu durum ise bireyde korku yaratmaktadır. Bir açıdan semptom korkuyu; korku ise semptomu organize edip bir tür kısır döngüye dönüşmektedir. Frankl ise bu fobinin bir ilaç veya psikoterapik yöntemlerle iyileşebileceğini ifade etmektedir. Paradoksal niyet tekniğinde, birey korktuğu şey ile yüzleştirilerek, tekrar meydana gelen korkunun bir sorun yaratmayacağını anlatmaktadır (Frankl, 2021b).

Sürekli bir kaygı taşıyan birey, bu kaygılar sebebiyle bayılmaktan, kriz geçirmekten veya düşmekten korkar. Yani hasta korku sonucunda gerçekleşecek etkilerden korkuyordur. Böylelikle taşıdığı kaygılar, korkuya dönüşebilmektedir. Bu durumda bireyin gösterdiği en tipik davranışlardan biri, korkunun gerçekleşmesinden kaçmaktır (Frankl, 2019).

Frankl, paradoksal niyet tekniğinde mizaha da ayrı bir yer verir. Mizah duygusu, insana ait bir duygu olup birey kendi kendine gülme, eğlenme veya korkularıyla dalga geçme özelliklerine sahiptir. Bu da kişinin bazı kötü durumların üstesinden gelebilmesini sağlamaktadır (Frankl, 2019). Tersine niyetlendirmede mizah, bireyin kendine ait bir bakış açısıyla karşılaşabileceği sorunlarla arasına mesafe koymasını sağlamaktadır (Frankl, 2018a). Birçok davranışçı psikolog tarafından kullanılan paradoksal niyetin birçok hastalığın iyileşmesinde de etkili olduğu dile getirilmiştir.

### **2.5.2. Düşünce odağını değiştirme**

Frankl tarafından geliştirilen bir diğer teknik ise düşünce odağını değiştirme (düşünmeme) tekniğidir. Logoterapiye göre istenilen, haz duyulan şey ne kadar arzu edilirse bir o kadar kendisinden uzaklaşır. Düşünce odağı tekniğinin amacı bireyin odağını haz egosundan başka bir yöne çekmektir. Yani bu teknik bireyin kendini görmezden gelmesini sağlamaktadır. Böylelikle bireyin kendinden uzaklaştırılması sağlanarak aşırı niyetle düşünmeye engel olunmaktadır (Frankl, 2021b).

Bu tekniğin isminden de anlaşılacağı üzere kullanım amacı korku ve kaygıya sebep olan etkenlerden bireyin uzaklaştırılmasıdır (Frankl, 2019). Ulaşılmak istenen hedefe çok fazla odaklanıldığında bu hedefe de ket vurulmuş olur ve hedefin gerçekleşme olasılığı da o kadar düşmüştür (Frankl, 2021b).

Düşünce odağının değiştirilmesi tekniği hastanın nevrozlarla baş etmesini sağlamaktadır. Onu psikonevrotik güçlerden ve acılardan korumaktadır. (Frankl, 2018a). Bu tekniğe göre hasta kendini unutup düşünce odağını değiştirdiği takdirde isteğine kavuşabilir. Örneğin birey uyumayı çok isteyip buna aşırı niyet ettiğinde uyumama olasılığı daha yüksek olabilmektedir. Ancak düşünce odağını değiştirerek bu düşüncesini değiştirebilir (Bahadır, 2011).

### **2.5.3. Sokratik diyalog**

Bu teknik logoterapistler tarafından sıkça kullanılan bir teknik olmakla beraber Logoterapiye sonradan kazandırılan bir teknik olmuştur. Tekniğe göre hastanın sağlıklı

gelişimi için hastaya bazı soruların sorulması gerekir. Özellikle Antik Yunan filozofu Sokrates tarafından sorulan sorular aracılığıyla bireyin kendini bulması sağlanabilir.

Örneğin, “geçmişinle ilgili seni üzen neleri unutmak istersin?”, “bunların seni neden üzdüğünü hatırlıyor musun?”, (kendisiyle yeterince ilgilenilmediğini söylediğinde) “bir insanın ilgilenmesi ne anlama geliyor?”, “insanlar ilgilendiklerini nasıl gösterirler?”, “diğer insanlarla ilgilendiğini nasıl gösterirsin?”, “biriyle ilgilendiğin halde ilgini göstermediğin oldu mu?”, “öyleyse sana göstermeksizin diğer insanlar da seninle ilgileniyor olabilir mi?” türünden soruların sorulması sokratik diyalog tekniğine uygun olmuştur (Çelik, 2017).



### 3. ANLAM ARAYIŞINDA DİNİ İNANCIN ETKİLERİ

#### 3.1. Ruh Sağlığı Din ve Anlam

İnsanlık tarihinin ilk gelişim yıllarından itibaren kendini doğayla eş değer gören insan, doğadan soyutlanamayıp kendini toprak hayvan veya bitkiler ile bir bütün olarak görmüştür. Kendini bu varlıklarla bir görüp bazı hayvan totemlerine de bağlılık hissetmiştir. Ne zamanki kendini doğadan soyutladı, maruz kaldığı yalnızlık duygusunun üstesinden gelmenin yollarını da aramaya koyulmuştur. İşte bu noktada bir dine inanç ile bu sorunun üstesinden gelmeye çalışmıştır. Dinsel ayinler sırasında da birey kendini güvende hissetmiştir (Fromm, 2020). Kendini doğadan ayırtıran insan için dinsel ayinler anlamlı bir anı ifade etmiştir (Malinowski, 2020).

Ruh sağlığı; insanın zihinsel, duygusal ve sosyal bir iyilik durumudur (Özer ve Altun, 2022). Ruh sağlığı yerinde olan bireyler kendilerine ve çevresine saygı duyan, çevresiyle uyumlu olan, davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilen, yalnızlık, ölüm gibi birçok olumsuz durumun üstesinden gelen kişi olarak tanımlanır (Yapıcı, 2019). Ruh sağlığının olumlu gelişiminde birçok faktör etkili olmakla birlikte bu faktörler arasında dini inançlar önemli bir işlev görmektedir. Bu iki kavram birlikte değerlendirildiğinde ilk cevaplanması gereken sorulardan biri de dinin ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisinin olup olmadığıdır. İkinci bir durum ise dinin bir şifa olarak işlev görmesidir. Ruhsal rahatsızlığı bulunanlara dua ettirmek, belirli bir dini sembol taşıttırmak veya çeşitli dini törenlere katılım göstermesini sağlamak ruh sağlığının olumlu gelişimi için uygulanan teknikler arasındadır (Akt. Apaydın, 2010). Tarihsel sürece bakıldığında olumsuz örnekler olmakla beraber dinlerin ruhsal hastalıklara olan bakışın olumlu olduğu söylenebilmektedir. Modern psikoloji ve psikiyatrinin gelişiminden önce de din adamları, büyücüler, şamanlar, medyumlar, ruh sağlığı tedavilerinde önemli kişiler olarak görülmüştür. Buna sebep olarak modern çağ öncesi akıl hastalıklarının doğa üstü bir güçten kaynaklandığını ve geçmesi için de doğaüstü bir güçten yardım alınması inancı bulunmaktadır (Yapıcı, 2019).

Bu iki alan arasındaki tartışmalar bilimsel konulara veri olmadan önce birçok yerde tartışma konusu olmuştur. Ruh hastalıklarına dair ilk hastanenin Filistin topraklarında kutsal sayılan bir mezhep tarafından kurulduğu göz önünde bulundurulursa o günden günümüz tıp dünyasına kadar ki değişiklikler bariz bir şekilde görülebilmektedir. Bu değişikliklerin en talihsiz olanlarından biri ortaçağ zamanında görülmüştür. Buna göre o

dönemde ruhsal hastalıkları bulunan kişiler “içine şeytan girmiş varlıklar” olarak nitelendirilmekte ve çeşitli işkencelere maruz bırakılmaktaydılar (Apaydın, 2010).

Ruhsal hastalıkların tedavisi ister istemez dini danışmanlığa kaymaktadır. Psikoterapi de çoğu kez ruhun şifası için ruhsal danışmanlık yapmaktadır (Frankl, 2018a). Çağımızda da ruh hastalıklarının tedavileri genel olarak psikiyatrinin tekelinde bulunmaktadır. Bu hastalıkların tedavileri için dinin desteğini sağlayan psikiyatristler olabildiği gibi dini dışlayıcı bir tavır sergileyenler de olmuştur. Örneğin Freud, dini bir nevroz olarak ele alırken öte yandan dinin insanların içgüdülerini terbiye etmedeki katkısını da gözden kaçırmamıştır. Aynı şekilde ibadetler ve Tanrı tasavvurları bireyin ruh sağlığına önemli bir katkı sağlamıştır (Yapıcı, 2019).

Dinin var olmasının amaçlarından biri de bireye anlamlı bir hayat sunmak, ona yaratılış amacını hatırlatıp varlığına dair bir anlam katmaktır. Bir psikoterapist olan Frankl, bireyin yaşamı için önemli bir rol üstlenen anlam ihtiyacına vurgu yaparken, inanç duygusunun güçlü bir etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Buna göre din kavramına “Süper anlam” olarak yorum getirmektedir. Birçok çalışmada da hayatın anlam ve gayesi için dinin önemini vurgulamıştır (Frankl ve Pinchas, 2020).

İnanan kimseler açısından din önemli bir psikolojik kaynak olarak görülmekle birlikte Yaratıcının insanı en güzel şekilde yaratıp ona rızık verdiği onu kollayıp güvende tuttuğu ve ona sonsuz bir yaşam vaat etmesi inançlı bireyin kendisine saygı ve güven duyması bakımından önemli bir işlev görmektedir (Köylü, 2010). Birçok araştırmaya göre de dinin hasta bireyler üzerinde sosyal bir destek sağladığı bu sebeple de dindar bireylerde depresif davranışların daha az görüldüğü ortaya çıkmıştır. Öte yandan depresyonun bireyin varoluşsal sancılarında ortaya çıktığı düşünülürse dinin birey için sağladığı anlam ve değerin, bireyin ruh sağlığına yaptığı katkının da anlaşılabilir olmasını sağlamaktadır (Yapıcı, 2019).

Ruhsal olanın derinliğinde bulunan anlam arayışı, tarihsel süreçteki gelişimi göz önünde bulundurulduğunda da ilk insandan çağımızın modern insanına kadar varlığını hissettirmiştir (Bahadır, 2021). Nasıl ki beden var olması ruh için gerekli ise ruh da anlamlı bir varlığa ihtiyaç duymaktadır (Şentürk, 2014). Ruhunu doyuramayan insan varoluşsal bir boşluğa düşmekte buna binaen yaşamın kalitesini de kaybedebilmektedir.

Dinler insanların ruh sağlığına olumlu bir etki yaratırken aynı zamanda toplumsal bir uyum sağlamaktadır. Toplumlar da varlığını devam ettirebilmek için değerlere

gereksinim duymaktadırlar. Değerler toplumların davranış rollerinin oluşmasına da hizmet eder. Bunun oluşmasında dinin rolü önemli olmaktadır (Yapıcı, 2019). Değerler ve inançlar aynı zamanda kişilik gelişiminde önemli bir rol üstlenmektedir. Buna göre herhangi bir değer kaybı neticesi kişide güvensizlik korku ve kaygı problemlerinin açığa çıkmasına sebep olmaktadır (Öner, 1999).

Ruh sağlığının önemi için her şeyin yolunda olduğu gerilim olmayan bir ortamın olması gerektiği düşüncesi doğru olmamakla beraber bireyin ihtiyaç duyduğu asıl şey gerilim olmayan bir ortam değil bir mücadele ile odaklandığı hedefine ulaşmak olmuştur. Anlam arayışı içsel bir denge yaratabilir; ancak bir gerilime de sebebiyet verebilir. Kötü şartlarda bile bir anlamın var olduğu düşüncesi onun yaşama devam etmesini de sağlayan en önemli unsur olabilmektedir. Ruh sağlığı için bu gerilim en önemli koşullardan olmuştur (Frankl, 2019).

Kendi isteklerinin aksine sunulan bir hayatı yaşama mecburiyetinde bırakılan birey için bu durum özgürlüğünü dolayısıyla da sorumluluk almasını engelleyebilir. Bunların aksine ruh sağlığı yerinde olan insan da anlam peşinde olabilmektedir. Birey kendi yaşamına dair bir anlam boyutuyla pekişmediği sürece bireyde bir yoksunluk durumu meydana gelmektedir (Alper, 2019). Meydana gelen bu yoksunluk, bireyin ruh sağlığını etkilemekte, bireyin duygusal ve zihinsel dünyasında hayal kırıklıklarına istemsiz olaylara sebebiyet vermektedir.

Birey bilimin verileri doğrultusunda yaşamını anlamlandırmaya çalışsa da bunun yeterli olmadığını anladığı sıralarda metafizik âleme sarılmaya çalışmaktadır. Burada yaşamına anlam katacak bir gaye, sebep aramaktadır. Aksi bir durumla karşılaştığında ise yoğun bir depresyon sürecine girmektedir (Akıncı, 2005). Bu belirsizlik karşısında tutunacak ve sığınacak bir liman aramaktadır. Söz konusu durumdan kurtulmak için dini inancına sarılarak ortamdaki belirsizlikten kurtulmanın yolunu bulmaktadır (Köse, 2009).

Çağımızda bireyin hiçlik, yokluk ile intihar düşüncesi arasında da güçlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. “Var olan her şey sonlu ise yaşamamızın gayesi nedir?” gibi sorular bireyde olumsuz düşüncelerin oluşumuna sebebiyet vermektedir. Bu sebeple ölüme dair tatmin edici cevaplar sunan dinin hayatı anlamlandırma konusunda önem arz ettiği görülmektedir (Karaca, 2011). Durkheim’in araştırmalarına göre intihar ile dindarlık arasında negatif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Ona göre din intiharlara karşı koruyucu bir görev üstlenmektedir. Bu tezi için de Katolik ve Protestanları karşılaştırmış

vardığı sonuç ise Katolikler’de Protestanlara göre daha az intihar vakalarına rastlanıldığı görülmüştür. Buna neden olarak da aynı inanca mensup bireylerin, bağlı oldukları dinin sağladığı sosyal düzen ve sosyal entegrasyondur. Aynı inancı taşıyan bireyler sadece ahlaki ve ailevi konularda da birbirine benzer değerler oluşturacaklarından bu homojen yapı hem bedensel hem de ruh sağlığına olumlu bir etki yaratmıştır (Köylü, 2010). Yani intihar girişiminde bulunan birçok insanın bu düşüncesini harekete geçirmesini engelleyen durum bireyin bir Tanrı inancına sahip olmasına dayanmaktadır. Din intihar eylemlerine olumsuz bir tavır sergileyip inancın, birey için sağladığı huzur, güven ve anlam, intihar eylemlerini azaltmaktadır (Yapıcı, 2019). Frankl konuyla ilgili olarak tedavi için gelen bir rahibe hastasının günlüğünü okurken şu ifadelerle rastlar:

*Depresyon benim sabit yoldaşım, ruhuma ağırlık veriyor. Hani benim ideallerim, nerede bir vakitler kendimi adadığım ululuk, güzellik ve iyilik? Can sıkıntısından başka bir şey yok ve ben de yakalanıyorum ona. Bir boşluğa fırlatılmış gibi yaşıyorum. Acıyı tatmanın bile benim için erişilemez olduğu anlar var ve tanrı bile sessiz. O anlarda ölmek istiyorum ben de olabildiğince çabuk. Yaşamımın efendisi değilim, işte bu inancım olmasaydı, çoktan hallederdim de o işi. Ama inancım sayesinde acı çekişim bir armağana dönüşüyor. Tanrı her ruhta bir katedral diker. Benim ruhumda temeli kazılmak üzere. Yapmam gereken onun küreği bana ulaşıncaya dek öylece durmak (Frankl, 2021b: s. 152).*

Fiziksel rahatsızlıkların çoğu psikolojik kaygılardan kaynaklandığı görülmekle birlikte dini inancın yaşamı anlamlandırmak için önemli bir referans olması hem beden hem de psikolojik destek açısından koruyucu bir işlev olmaktadır. Örneğin alkol uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıkların kullanımı yaşamda bir anlam bulamama durumuyla ilişkili olabilmektedir (Karaca, 2011). Öte yandan bireysel veya toplu olarak yerine getirilen dini törenlerin de öfkeyi, umutsuzluk, yalnızlık, duygularını azalttığı görülmüştür. Çünkü ibadet ederek kişi sınırsız gücü olan bir varlığa sığınarak duyduğu güven ve huzuru bir arada yaşamaktadır (Yapıcı, 2019).

Bireyi dine çeken şey bir nevroz dahi olsa din kişiye samimi gelebilmekte ve neticede bireyin bulunduğu nevrozun üstesinden gelmesini sağlayabilmektedir. Kierkegaard “Eğer delilik bana aptal elbisesi sunsa bile Tanrıyı razı etmek istiyorsam ruhumu muhafaza edebilirim” der. Bu durumda inanç sayesinde bir nevroz bile bir kazanca dönüştürülebilir. Dinin bireyin zihinsel sağlığına yaptığı katkı burada kendini göstermektedir. Her şeyden önce din bireye sığınacağı bir liman bir aidiyetlik bir güvenlik hissi vermektedir (Frankl, 2021b).

Yaşamın gizemi ve bireyler üzerindeki etkisi sorunlarla baş etme ve üstesinden gelebilme beklentisi bireyleri dini inanca sevk etmektedir. Dini inançlarla birlikte birey yaşamında karşı karşıya kaldığı tüm başarısızlıklarını umutsuzluk ve umutsuzluğunu ilahi

bir güce atfederek ruh sağlığını korumaktadır. Örnek olarak ruh sağlığının gelişimi için mutluluk en temel ölçütlerden biridir. Dinler de birçok alanda mutluluğun kaynağı olarak gösterilmektedir. Ruhsal rahatsızlıklar karşısında dinin sağladığı manevi destek, huzur, Tanrı inancı pozitif bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmaktadır (Yapıcı, 2019).

Frankl araştırmalarında insanın anlam bulma sürecinde ruh sağlığı ve maneviyatın önemine değinmiştir. Buna göre din yegâne anlama sahiptir. Dini inanç üzerine inşa edilmiş bakış açısı, hayatın anlamına dair konularda dinin önemini göz önünde bulundurmaktadır. “Buna göre hayatın anlamı nedir?” sorusuna karşılık cevabı da din vermeye hazır olmaktadır. Yaşamda bir anlam söz konusu olduğunda da dinin bu alandaki katkıları göz önünde bulundurulmaktadır. Dini inanç yaşama anlam katmanının yanı sıra bireyde var olan ölüm kokusunu aşma, yaşamında ulaşamadığı hayal ve arzularını tatmin etme aracı olarak görülmektedir (Şentürk, 2014).

Dini inancını daha yoğun yaşayan bireylerin diğer bireylere göre daha yüksek bir motiveye sahip oldukları, hayata karşı daha mutmain ve iyimser oldukları, depresyon, stres ve kaygı durumlarını daha az yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca dua etme ilahi metinleri okuma gibi dini aktiviteler hem ruh sağlığı hem de bedensel sağlığı da olumlu etkilediği bilinmektedir. Dini hassasiyeti yüksek olan bireylerin işlevsel olarak daha iyi oldukları, kan basıncına, kalp ve damar hastalıklarının da daha az olduğu ulaşılan sonuçlar arasındadır (Köylü, 2010).

Sonuç olarak ruh sağlığı, bireyin hem kendi hem de çevresiyle barışık bir yaşam sürdürebilmesi için önemli bir rol üstlenmektedir (Koç, 2005). Dinin insanın ruhsal sağlığı için olumlu bir destekleyici olduğu görülmekle beraber din sakinleştirici tavrı ile bireyin ruhsal derinliklerinde meydana gelen korku ve kaygıya engel olmakta yaşama yeniden tutunmasında önemli bir kaynak olmaktadır (Kartopu, 2013). Din insanlarda daha fazla umut ve pozitif duygular yüklemekte olup insanların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerinde yardımcı olabilmektedir. Ruh sağlığı problemleri yaşayan bireylerin manevi bir destek alarak daha iyi hissettikleri görülmektedir. Anlam arayışı da ruh sağlığının olumlu gelişimi için önemli bir faktör olmaktadır. Birey yaşamına anlam katan şeyi bulduğunda daha mutlu, huzurlu hissettiği ve daha az stresli olduğu görülmektedir. Din de bireylerin daha anlamlı bir yaşam sürmeleri için ona gerekli argümanları sunmaktadır.

### **3.2. Dini Başa Çıkma ve Anlam**

Baş a çıkma, bireyin içinde yaşadığı çatışmaların çözüm bulamamasından kaynaklı ortaya çıkan stres ve kaygısını yatıştırmaya yönelik gösterdiği davranışlardır. Bu metot,

bireyin bir olay karşısında gösterdiği reaksiyondur. Dini başa çıkma ise bireyin yaşadığı korku ve stres karşısında dini inançlarını kullanarak korku ve kaygılarını yatıştırmaya çalışan bir eğilim olarak tanımlanabilir. Buna göre başa çıkma ve dini başa çıkma metodu genel manada aynı olup kaynak olarak gösterdikleri referanslar farklı olabilmektedir (Koç, 2005).

Dini başa çıkma ile bireyin yaşamında var olan problemlere yaratıcı tarafından yardım edildiği hissi uyandırılarak anlam bulması sağlanır. Duygusal ilgiye ihtiyaç duyduğunda birey için Tanrı sevgidir. Bir şeyin bilgisine ihtiyaç duyduğunda her şeyi bilendir. Sakinliğe teselliye ihtiyaç duyduğunda Tanrı huzur verendir. Kılavuza ihtiyaç duyduğunda Tanrı rehberdir (Allport, 2004). Bu anlamda birey kendinde var olan dini inanç ile duygusal bir sakinlik, ölüm korkusu ve kaygısından kurtulma, başına gelen hastalık ve musibetlerde anlam bulma yoluyla rahatlayabilmektedir (Köylü, 2010). Dini inanç, beden ve ruhun miras aldığı acıda bir amaç ve anlam bulmanın bir neticesidir (Armstrong, 2017).

Bir sebep dayanak oluşturma hem dinin hem de bireyin temel özelliklerinden biridir. Yaşamın genel akışına bakıldığında insanın yaratılışından bu yana evrenin yaratılışı nasıldır, varlık içinde insanın özel bir yeri var mıdır, iklimsel değişimler veya doğal afetlerin meydana geliş sebebi nedir, bazı İnsanların başarısız veya başarılı olmalarının altında yatan sebep nedir, gibi sorular var olmaktadır. Tüm bunlar karşısında din bir “anlamlandırma sistemi” olarak değer görmektedir (Spilka, 2001). Freud dini “Bizi bekleyen bilinmeyen amaç, her şeye katlanan ruh, cennet, ölümsüzlük, Tanrı, yeniden doğuş, ölümlü yok oluş hepsi ölümün acısını azaltan yanılsamalar, tatlandırıcılardır.” diye yorumlar (Kartopu, 2013). Birey yüce bir gücün koruması ve gözetimi altında durduğu vakit bir güven duygusu hissetmektedir. Zor durumda üstün bir güce sığınmak ona dua ve ibadet edip tefekküre dalmak insan ruhunu da teskin edici olabilmektedir.

Anlam ve amaç bazı yerlerde birbirlerinin yerine kullanılıyor olsa da etimolojik olarak birbirinden farklıdır. Niçin sorusuna sunulan cevaplar birbirinden farklı olduğu için de anlam ve amaç kavramlarına da bütüncül bir tanım getirmek mümkün olmamaktadır (Spilka, 2001). Dinlerin ortaya çıkış ve yayılış biçimleri de bir amaç ve anlam çerçevesinde olmuştur. Örneğin Engels, Hristiyanlık, “Köken bakımından ezilmiş insanların bir hareketidir.” der. Hristiyanlık inancı bir sefaletten kurtuluş, öldükten sonraki yaşamda zulüm altında olanlara bir rahatlama, ruhsal bir kurtuluş ve özgürlüğü ifade etmekteydi. Aynı durum İslam dininin de ilk zamanlarında kendini göstermektedir. Buna

göre yoksul kesim ve köle insanlar bu dine bir kurtuluş olarak yaklaşılmaktaydılar (Kartopu, 2013).

Birey zor zamanlarında yaşamında bir kayıp haksızlık karşısında veya önemli bir olayla karşı karşıya kaldığı zaman bir dayanak, sığınabileceği bir liman arayışı içerisine girmektedir. Böyle bir durum karşısında kendini güvende hissettiği alanlardan biri de din olmuştur. Zorlayıcı bir durum karşısında din başa çıkmada güvenli bir alanı temsil etmektedir. Örneğin dua ilahi bir gücün temsili olup bireyin bu ilahi güçten bir yardım talebinde bulunması ile ortaya çıkmaktadır. Aynı şekilde namaz kılma, oruç tutma, cemaatle bir olma durumları da dini başa çıkmada kullanılan sakinleştirici dini ritüellerden olmaktadır (Uysal, 2017). Dini ritüeller bireyin kendini yaratıcısına çok yakın hissettiği, onunla derin ilişkiler kurduğu eylemler olup bireyin dinsel yaşamının pratiği olmaktadır (Koç, 2005).

Dini inanç bireylere yaşadıkları sorunların ve içinde bulundukları durumun iyileşeceğine dair gerekli olan motivasyon işlevini sağlamaktadır (Köylü, 2010). Kutsal metinlerde yer alan kıssalar ile zor zamanlar geçiren bireylerde güçlü bir dini inancın, psikolojik destek sağladığı görülmektedir. Karşılaştığı zor durumlara ve musibetlere karşı sabır gösteren birey, başka bir dünyaya olan inanç ile mükâfatlandırılacakları inancı taşırlar. Öte yandan ölümden sonraki yaşam ölümün de daha kolay bir şekilde kabul edilmesini sağlamaktadır. Ölümü bir yok oluş olarak görmekten ziyade din sonsuzluğa açılan bir kapı olarak düşünülmektedir (Köylü, 2010). Öldükten sonraki yaşamın devam edeceği inancı bireyin işsizlik, boşanma, fakirlik gibi sebeplerin getirmiş olduğu depresyon ve bunalımla baş etmesine yardımcı olmaktadır. Bir sonraki yaşamın varlığı ile her şeyin gelip geçici olduğu inancı, ortaya çıkan sorunların da katlanılabilirliğini arttırmaktadır. Öte yandan yaşanan acının, maddi manevi kaygıların Tanrının iradesi ile meydana geldiği düşünüldüğünde dini inançlar sorunların üstesinden daha kolay gelinmesini sağlayabilmektedir. Her şeyi görüp bilen bir Tanrıya olan inanç olumsuz olaylara katlanabilirliği ve sabrı arttırmaktadır (Yapıcı, 2019).

İnsan ıstırap çekmeyi bir kader neticesi olarak algıladığında ıstırapın kendisine benzersiz bir görev olarak verildiğini kabul etmektedir. Acı içindeyken bile evrende eşsiz biri olduğu inancını taşımaktadır. Hiç kimse onun acılarından kurtaramaz kişi kaderinin gereği, bunu çekmek zorunda olduğunun inancındadır (Frankl, 2020). Birey için dini inancı ona rehberlik yapmanın yanında aynı zamanda bir yaşam felsefesi de oluşturur. İnsanlar dünya görüşlerini oluştururken dini kaynaklardan da beslenmişlerdir. Birey yaşamının

kurallarını, davranışlarını, ahlaki özerkliğini, dinin buyrukları ile ayarlamaya çalışmaktadır (Kartopu, 2013). Buna göre aile, başarı, eğitim, maddiyat, güç, dinler gibi birçok faktör insan yaşamının merkezini oluşturmaktadır. Birey yaşamını sürdürürken kendini zayıf, aciz olarak görüp herhangi bir tehlike karşısında bir dayanak ve güven duyacakları bir güç arayışı içinde olabilmektedirler. Bu güç insana umut aşılayan ancak kendinden üstün bir yaratıcı olmaktadır (Sezen, 2009).

Anlam arayışına göre anlam istemi, insana özgü bir durum olup insan her koşulda anlam arayan bir varlık olmuştur. Örneğin bir intihar girişiminde bulunan insan için bile ölümle sonuçlanacak bir davranışa anlam yüklemiştir. Anlam istemi ile hayatın yaşanmaya değer olup olmadığı anlaşılmaktadır. En genel tabiriyle anlam istemi insan varoluşunun özünü ifade etmektedir (Bahadır, 1999). İnsanlar olayların neden meydana geldiğine anlam vermeye çabalamaktadır. Örneğin birey stresli bir olay ile karşılaştığında bu olayın anlamının nedenini değerlendirmeye çalışmıştır. Öte yandan birey çevresinde olup bitenlere anlam verdiği sürece uyum sağlayabilir. Aksi bir durumda birey kendini boşlukta hissedip psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilmektedir.

Dini yükleme yapan birey, olaylar da genellikle dini bir sebep aramaktadır. Başlarına gelen bir olayın Tanrının gazabı veya sevgisinin neticesinde meydana geldiğini düşünmektedirler. Örneğin doğal felaketlere ahlaki çöküntünün sebep olduğu düşünülmesi veya yağmurun yağmasını bereket olarak nitelendirerek merhametin sebep olarak görülmesi, ilahi tecelli olarak görülmektedir. Bunun yanında yaşananların bir imtihan olduğunu Tanrının kendilerini bir sınava tabi tuttuğunu ifade ederek hayatı anlamlandırmaya çalışmaktadırlar. İnsanın bir gaye ve anlam olmaksızın yaşaması kendilerinde büyük bir korku ve kaygı durumu yaratmaktadır. Din de insanın belli bir gaye için yaratıldığı anlamını sunmaktadır (Gürses, 2008).

Din bireyin anlamı ve neden bulma ihtiyacına cevap verebilecek açıklamalara sahiptir. Dinin en temelde insan hayatına anlam kazandırmak için var olduğunu söylemek mümkündür. Bir olay karşısında birey Tanrı planı, kader, şeytan'ın işi gibi kavramlara sığınabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre de dini inançlara sahip bireylerde dini hassasiyet olmayanlara göre olayların nedeni olarak şeytan ya da Tanrı görülmektedir. Bunun da ötesinde tüm olumlu sonuçlarda tanrıya tüm olumsuz sonuçlarda da şeytana yükleme yaptıkları görülmüştür (Gürses, 2008).

İlahi bir güce inançtan uzak kalan bireyin yaşamın anlam ve keşfine varması da güç olmaktadır. Dinin en belirgin özelliklerinden biri de ruhsal sağlığın dengesini oluşturmaktır. Çünkü insan dıştan veya içten her an bir tehdit ile karşı karşıya kalabilmektedir. İnsan bir karar aşamasındayken bu kararı dine dayandırarak içsel bir denge oluşturmaktadır. İnancı gereği bir adakta bulunur, dua eder, dini ritüellere katılır böylelikle kendini de rahatlamış hissedip üstündeki yükü hafifletmiş olmaktadır (Akt. Kartopu, 2013). Din bireyin yaşamındaki kayıplarına bir telafi mekanizması olup onun eksiklik ve yokluklarına bir alternatif, isteklerine de bir cevap olmaktadır. Neticede sosyal bir varlık olan insan nasıl ki toplumsuz yaşayamamakta, iradesi dışında gerçekleşen yıkıcı dış faktörlerin etkisine maruz kalmamak için de doğaüstü bir güce inancı olmadan varlığını idame ettirememektedir (Kartopu, 2013).

### **3.3. İnsanın Anlam Arayışında Dini İnancın Etkileri**

Anlam: kişinin olumlu veya olumsuz bir olayla karşılaştığında hayatın anlamını yeniden gözden geçirme girişimine karşılık gelir. Amaç ise insanın bilinçli bir hedef belirleyip bu hedefe ulaşma arzusu içerisine girmesidir. Amaç ve anlam kavramları muhteva bakımından birbirinden farklılık arz etse de ikisi birbirini tamamlayan kavramlardır. Buna göre anlam varoluşsal bir kaygı taşıırken amaç ise nihai hedeftir. Genel olarak ise anlam bireyin hedefleri ulaşma arzusu ise amacı da bu hedeflere ulaşma yolunu kapsadığı görülmektedir. Bireyin kendine bir amaç kazandırıp karşı karşıya kaldığı problemlere farklı cevaplar sunması da anlam kavramını kapsamaktadır (Aydın, 2015).

Anlam kavramı, his ve duygulara karşılık gelen bir kavram olsa da gerçek manada bireyin, hayatının yaşanmaya değer olup olmadığına, neden ve niçin sorularına karşılık gelen cevaplardır. Bu noktada Frankl, anlamı; “varoluşun özü” olarak tanımlamış, insanın kendini bulması ve gerçekleştirmesi olarak açıklamıştır (Frankl ve Pinchas, 2020). Yine Frankl anlam arayışını, “insanın insanlığının tabii bir dışavurumu” veya “insan yaşamındaki temel bir güdü” olarak nitelendirmiş; bireyin hayatında daima bir anlam arayışı içerisinde olmasının doğal yapısından kaynaklandığını vurgulamıştır (Frankl, 2019). Dolayısıyla da birey için anlamsız bir yaşamı dile getirmek de mümkün olmamaktadır.

Camus, anlam bulma konusunun insan için önemli mesele olduğunu vurgular. İnsan neden yaşadığı konusundan vazgeçse de nasıl yaşayacağı sorusu önemli bir sorun yaratmaktadır. İnsan ancak bir amaç karşısında hayata sıkıca sarılmaktadır (Kartopu, 2013). Bir neden bulma anlam üretme de dinin temel özeliğinden sayılır. Evrenin ve

varlığın yaratılışına dair kutsal metinler de gerekli açıklamalarda bulunmuştur. Evrende bulunan her olayı anlama, anlamlandırma, olayları tahmin ve kontrol altında tutma arzusu, bireyin inancından da kaynaklanabilmektedir (Spilka, 2001). Bu durumda geniş bir anlamlandırma sistemine sahip olan din, yaşama dair olayları açıklama ve anlamlandırma işlevini görmektedir (Gürses, 2008).

Yaşamında bir anlam bulanlara göre anlam; kendilerindeki potansiyeli keşfederek amacına ulaşabilme, üretici bir hayat sürme veya kendinden üstün bir varlığa itaat şeklinde görülmektedir (Bahadır, 1999). Birey için en temel güdülerden olan anlam arayışı bireyin varlığının gayesini sunmakla beraber evrendeki konumunu da tayin etmekte önemli bir rol üstlenmektedir. Birey yaşamındaki birçok probleme, anlam sunmakla bu problemlerin üstesinden gelmektedir.

İnsan yaşamı ve değerinin tanınmadığı bir dünya da her şey artık anlamını yitirmektedir. Doğada bulunan fiziksel kaynaklar son damlasına kadar kullanılmakla birer meta haline gelmektedir. Bu etki ile beraber insan da değerini kaybetmektedir. Bu durumda insan saygısını kaybetmemek için bir çaba ile mücadele edip bir amaç peşinde olmazsa birey olma duygusunu da yitirecektir (Frankl, 2020). Öte yandan İnsanın varoluşu kendisini aşan bir anlamı ifade etmektedir. Amacı haz veya iktidar sahibi olmak değil kendi varlığına dair anlam kazanmaktır. Birey daima anlamlarla yaşamını sürdürmektedir. Anlamın ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmayabilir. Ancak buna dair fikirler geliştirmiştir. Örneğin intihar eden kişi intiharın anlamına inanır. Yaşamın devamına anlam yüklemese de ölümün anlamına inanmaktadır. Herhangi bir anlama sahip olmasaydı intihar etmeyi bile değer görmezdi (Frankl, 2018a).

İnsan nihai anlam arayışında saf akli kaynaklardan ziyade duygusal kaynaklara bağlı olmaktadır. İnsan varlığında nihai bir anlam olmakla beraber, dini ve ahlaki değerler de insanın anlamlandırma sürecinde bireye kaynaklık etmektedir (Frankl, 2021b). Değer ve geleneklerine yabancı kalmış insan bir çıkmaza düşmektedir. Bu durumda artık ne yapacağını bilemeyen birey başkalarının arzularına boyun eğmek zorunda kalmaktadır. İsteklerini gerçekleştirilememenin verdiği boşluk duygusu bireyin kendini güvende hissetmemesine sebebiyet vermektedir. Bu durumda insanlar kendi potansiyellerine olan inancı yitirmektedirler (Frankl, 2021b). Frankl'a göre insana artık içgüdüleri, neyi yapması gerektiğini söylememekte olup birey de ne yapması gerektiğini bilememektedir. Buna karşılık anlamsızlık duygusunun var olmasının sebeplerinden biri de yaşamı idame ettirecek birçok şeyin bulunmasına rağmen yaşanmaya değer bir şeylerin bulunmayışından

kaynaklanmaktadır (Frankl, 2020). Özellikle de dini yönelimlerin azalmasıyla da anlamsızlık duygusu etkisini daha çok göstermektedir.

Aynı olaya farklı kişiler farklı anlamlar sunabilir. Bu da kişilerin heyecanı, tutumu, kişilik özellikleri ve yeteneklerinin farklı olması sebebiyledir. Diğer yandan her insan için mutlak bir anlam arayışından bahsetmek mümkün olmamaktadır. Çünkü anlam kişiye ait bir karakter taşımaktadır (Yüksel, 2021). Anlamın sebepleri olarak beklenmedik bir olayın ortaya çıkması ve insanların buna sebep olanı arama arayışı içine girmesi olarak görülmektedir. Anlamı oluşturan kişi, olayları bir sebep sonuç ilişkisine dayandırmaktadır. Bu sebepleri sunan faktörlerinden biri de din olmaktadır. Yaşamın manasına bir arayış sonucu ulaşılmaya çalışılsa da dinlerin getirmiş olduğu değer ve inançlar sayesinde birey yaşamındaki problemlere tatminkâr cevaplar bulabilmektedir. İnsanın yaratılış gayesi ölüm ve ötesi ile ilgili birçok belirsiz konuda bilimin galip gelmediği noktada dini inanç bireyi motive etmektedir. Her şeyin bir yaratıcı tarafından yaratıldığına dair kanaat getiren birey Tanrının yaratılışında bir sebep ve mana arar buna binaen yaratılış amacına uygun bir yaşam sürmeye çalışmaktadır (Gürses, 2008).

Fıtrat gereği insan bir şeylere inanma gereği duymakla beraber inanç, günlük hayattaki bilgi ile inşa edilen işlevsel bir olgudur. Bazı durumlarda bilgi evrenin karşısında eksik kalmaktadır. Bilginin eksik kaldığı yerde ise inanç araya girmekte ve kişi inancına sarılma gereği duymaktadır. Tarihsel sürece bakıldığında da keşif ve teorilerin bir merak ve inançtan kaynaklandığı görülmektedir (Kaynak, 2012). Zihin daima bir nedensellik arayışında olduğu için varlığına da anlam bulmaya çalışmaktadır. Evrenin yaratılışıyla beraber inancın sahneden hiçbir zaman inmediği mitler, ayinler, tapınaklar, bitkiler, nesneler, çeşitli hayvan figürleri gibi alanlarda kendini göstererek zamanla beraber değişip gelişim gösterdiği görülmüştür. Bu yönden bakıldığında inancı sadece bir Tanrı, yaratıcıya itaat şeklinde temel almazsak insanın varoluşundan bu yana birtakım doğaüstü varlıklara inandığı ve buna ihtiyaç duyduğu görülmektedir (Eliade, 2003). Bunun sebebi ise kişinin var olduğu hayatı anlama ve anlamlandırma ihtiyacı içerisine girmesi olmuştur. Başka bir ifadeyle bireyin maruz kaldığı belirsizlik ve sorgulamalarına çözüm ve cevaplar arayabilmesi, onu birtakım aşkın inançlara sevk edebilmektedir. Canlıların dünyanın varoluşu, yok oluşu, üremesinden çoğalmasına, iyilik ve kötülüğün çıkışından hayatını anlamlandırabilmesine kadar inançların birçok soruya cevap verebilmesi ile insanın zihinsel sorularını da tatmin edecek çözümler getirmiştir (Yüksel, 2021).

Zaman zaman muhatabı olan insanın dinin yüklendiği mesajı pek anlamadıkları görülmektedir. Çünkü bunu anlaması için bir rehber ihtiyacı duymaktadır. Tüm bunlara rağmen birey inançlarını terk etmediyse buna sebep olarak dinlerin içgüdüsel bir fonksiyona sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Jung'un ifadesiyle anlatılacak olursa "insanın elinden Tanrıların alırsanız, karşılığında yeni Tanrılar vermek zorunda kalırsınız." (Jung, 2013).

Anlam ile birey yaşamın ve evrenin amacını anlamaya çalışırken din ise bireyin öteki dünya hakkındaki fikirlerini oluşturan, öldükten sonraki yaşamını şekillendiren sistemdir. Dini inançlar insan yaşamına güçlü bir anlam vermenin yanında insanların doğru veya yanlış ayırt etmesini sağlayarak, toplumda nasıl davranması gerektiğini hatırlatarak yanlış kararlardan döndürüp mutsuz bir yaşam sürmelerine engel olmaktadır.

İnsan ne kadar dinamik bir yapıya sahip olsa da din her zaman insanın özüne ve varlığına dair hayatına bir anlam katmaya devam etmektedir. Sürekli yüksek bir yaşam standartlarına sahip olmaya çalışan birey, mutluluğu da bu yüksek yaşam standartlarına bağlamaktadır. Ama o refah hayat beklentilerini karşılamadığı gibi onları bir çıkmaza da sürüklemektedir. Kısa süreli amaçlarla bir arayışa giren insan için bu durum bir hayal kırıklığına sebebiyet vermektedir. Oysa gerçek manada huzur, geçici heveslerin aksine yaratılışa uygun amaçların gerçekleşmesi ile meydana gelmektedir. Özellikle sanayi öncesi toplumlarda görülen sıradan yaşam tarzı, insanların yeryüzüne temas halinde olmaları, doğa ile ilişki içinde olmaları ekin kaldırmak, saban sürmek, çocuk sahibi olmak gibi olaylar ile onlar için yaşam, bilinçsiz bir şekilde anlam yaratarak kendini geleceğe de hazırlamaktaydı. Günümüz toplumuna bakıldığında ise yaşamdaki birçok değer yok edildiği, sanayileşmenin var ettiği modern gelişim ile din dışı yaşamın anlamsızlık duygusunu da beraberinde taşıdığı görülmektedir (Akt. Sezen, 2009). Modern yaşam bireyi özgür kılmış, kabile ve klan gibi grupların buyruklarından kurtarmıştır. Yaşama bir hareketlilik katmış, insanları birbirine yakınlaştırmıştır. İnsana sınırsız bir imkân yaratmıştır. Tüm bunlarla beraber, sağladığı imkânlarla bedel olarak anlamsızlık ve amaçsızlık duygusunu da yaratmaktadır (Sezen, 2009).

Günümüz batı toplumlarına bakıldığında dini inancın kaybedilmesiyle bireyselleşen insanın yeni dini hareketlere veya mistik düşüncelere yöneldiği görülmüştür. Meditasyon, yoga gibi alanların yaygınlaşması ile kurumsal olan dinden uzaklaşıldığı görülse de birey bir şeylere tutunmaya, inanmaya ihtiyaç duymuştur. Bu gibi alanların yaygınlık kazanması insanın varoluşunun çıkmazından kaçmaya çalışmasına, bir arayışa girmesine sebebiyet

vermiştir. Anlaşılabacağı üzere de din insanı içerisine girdiği karmaşadan ve anlamsızlıktan kurtarıp varoluş boşluğunu doldurmuştur (Yüksel, 2021).

Birey hayatı boyunca birçok sorunla karşı karşıya kalabilir. Bu sorunlar geri dönüşü olmayan sonuçlar da doğurabilir. Örneğin hastalık, ölüm gibi durumlar büyük sorunlara sebebiyet verebilir. Bu durumda olan birey yaşadığı çaresizlik karşısında bir anlam bulup tatmin olmazsa bir boşluğa düşebilir (Frankl, 2021b). Aynı durumdaki birey için yapılacak en iyi çözüm ümitsizliğin ardındaki anlam örtüsünü kaldırıp anlamı açığa çıkarmaktır (Yüksel, 2021). Ümitsizliğin ardındaki umut ve mutluluğu açığa çıkarmak için dini inanç da büyük bir rol üstlenmektedir.

Kurumsal bir din veya kişisel bir inanç olsun birey metafiziksel bir kabule ihtiyaç duymaktadır. Frankl'a göre bireyin yaşamı küçümsenmeyecek bir anlama sahiptir. Yaşamındaki anlam ise her koşulda keşfedilebilir. Birey nihai anlamı ise bir yaratıcıya olan inanç ile yani nihai varoluşu bulmakla kazanabilmektedir (Sezen, 2009).

Bireyin mutluluğu için ona birtakım sorumluluklar yükleyen din, bu sorumluluklar karşısında bireyin hem kendisine hem yaratıcısına hem de yaşadığı çevre ile bütünleşmesini, kendini keşfedip duyarlı bir insan olmasını sağlamıştır. Bu yönüyle din, bireyde sağlamış olduğu olumlu bir görüş ile seküler yaşamın da önemli sorunlarından olan karamsarlık, umutsuzluk, ölüm korkusu, yalnızlık gibi sorunlar karşısında bir çözüm olmuştur (Şentürk, 2014).

Dinin anlam arayışındaki rolü incelendiğinde genel olarak anlamın dine dayandırıldığı görülmektedir. Ölümün neticesinde bir Tanrı yoksa yaşamında bir anlam ve değeri bulunmamaktadır. Bilimin verilerine göre kâinat Big Bang adlı büyük patlama neticesinde meydana gelmiştir ve evren de yok olmaya mahkûmdur. Bu durumda bile olsa bir Tanrı yoksa varlık ile yokluk arasında da bir farklılık olmaz. Sonsuz bir varoluş söz konusu olsa bile Tanrı yoksa anlam da olmaz. Çünkü ölümsüzlük arzusu dâhil insan hiçbir şeye tek başına bir anlam sunmaz. Eğer Tanrı yoksa varoluşumuz herhangi bir maddenin kör üretimi veya hayatın ucubesinde başka bir şey olmaz (Akt. Özdoğan, 2020). Konu hakkında William James “İnançlar doğru oldukları için işe yaramazlar. İşe yaradıkları için doğrudurlar” der. Buna göre birey için önemli olan inancın yarattığı anlamlar olmaktadır (Köse, 2009). Tanrının insanın içinde öldüğünü söyleyen Nietzsche'ye göre de insan Tanrıyı bizzat öldürmüştür. Tanrının ölümü ile insan bir boşluğun içine hapsedilmiştir

(Nietzsche, 2015). İnsan ise bu boşluğu ancak bir anlam ile doldurabilmektedir. İnanç yokluğu bireyi varoluşsal sancılarla donatmıştır.

Frankl'a göre anlam arayışı ve inanç olgusu, bireyin nihai anlam arayışına birçok katkı sağlamıştır. Hayatın her anında yaşanmaya değer bir şeylerin muhakkak var olduğunu, hayatı yaşanmaya değer bulmak için de anlamlara ihtiyacımız olduğunu vurgulamıştır. İnsandaki dini inanç olgusunun, bireyin anlam arayışını güçlendirdiğini ifade etmiştir. Nazi toplama kampında kendisi ve beraberindekilerin maruz kaldığı işkencelere karşı taşıdıkları inanç olgusu sayesinde hayata tutunduklarını dile getirmiştir (Frankl, 2020).

Dini inanç aynı zamanda nesnelerdeki gizli olan manayı açıklamıştır. Yaşam karmaşasında yaratıcının kâinattaki ayetlerini açığa çıkarmıştır (Vergote, 1999). Kendisinden üstün bir varlığa olan inanç ile kişi nefis ve arzularına karşı bir sınır çizebilmiştir. Arzularını gerçekleştirmekten ziyade yaratılış gayesine uygun olarak yaşamın boş olmadığı ve yaratıcın emirleri doğrultusunda hayatını şekillendirmeye çalışmıştır (Akıncı, 2005). Böylece yaratıcının ahlaki ilkelerini ihlal etmeyerek, varlığına dair bir inanç taşıdığı sonraki yaşam için anlamlı bir hayat sürmüştür.

İnançların ürettiği anlam ve yüklemeler kişiden kişiye değiştiği gibi kültürden kültüre de farklılıklar arz edebilmektedir. Buna göre aynı inancın sağladığı anlam üretimi başka bir kültürde başka bir anlam üretebilmektedir. İnançlar özellikle birçok kişinin kişilik ve kimlik gelişiminde önemli bir rol üstlenmektedir. Bunun yanı sıra bireyin hem kendiyi hem diğer insanlarla hem de yaratıcısıyla ilişkisini güçlendirmekte yaşamın anlamına dair de ona bütüncül cevaplar sunarak dünya görüşünün de şekillenmesini sağlamaktadır (Karaca, 2011). Frankl'a göre insanlar ancak nihai bir varlığı veya üstün bir gücü muhatap aldıklarında kendi anlamına varacaktır. Nihai anlam veya üst anlam denilen anlam düşünmekten ziyade inanma meselesi ile ilgili olabilmektedir. Onun akli delillerle bulunması pek mümkün olmamaktadır. O ancak kendi varlığının dışında iman aracılığıyla bulunmaktadır (Frankl, 2018a).

Var oluş amacı iyiliğe yönelmek olan İnsan, en nihayetinde kendi varlığını kabul etme, hayal etme, sevgi gibi kendini gerçekleştirme hürriyetine de sahiptir. İnsanın var olan iyiliğe ulaşmasının yolu da Tanrı sevgisi ile olanaklı görülmektedir. Her şeyin bir yaratıcıdan geldiğinin farkına varan birey ona döneceğinin bilinciyle davranışlarını oluşturup kendince bir anlama varmaktadır (Kartopu, 2013). Bilinçsizce yerine getirilen

bazı davranışlar ise bireyde bir anlamsızlık ve değersizlik durumu oluşturabilmektedir (Ayhan, 2002).

Sonuç olarak birey hangi gelişim safhasında olursa olsun kendisini sürekli motive edecek bir destek arayışı içerisinde olmaktadır. Birey her koşulda bir anlam bulabilme potansiyeline sahiptir. İnanç duygusuna sahip olmayan bireyler için yaşamın varlığı ve anlamı da önem kaybetmektedir. Kişi davranışları ancak bir inanç ve amaç ile anlam kazanmaktadır. Anlama vurgu yaparak geliştirdiği Logoterapi tekniği ile Frankl, dini inancı da insanın varoluşuna dair en önemli kaynaklardan saymaktadır. İnanç, birey için olayların ortaya çıkışı ve çözülmesine dair anlamlı açıklamalara sahip olmaktadır. İnsan anlamlı bir yaşam tarzına sahip olan veya bunu gerçekleştirmeye çalışan tek varlıktır. İnanç duygusu da bireyin bu anlamlandırma sürecinde ona yardımcı olan temel kaynaklardan biri olmaktadır. Aynı zamanda bir bilinç olan inanç sayesinde birey yaşamını şekillendirmektedir (Sezen, 2009). Yaşamdaki gayeye ulaşmanın yolu da bir inanç biçimi oluşturmaktan geçmektedir. Tanrısal bir inanca sahip olan birey hayatın anlam ve öneminin farkına varmaktadır. Frankl, yaşamları boyunca üstün bir varlığa inançları olmayan insanların bile ölüm döşeğindeyken son nefeslerine doğru yıllardır kimsenin yanında dile getirmedikleri ve hayat görüşleriyle ters düşen duygularını o anda ifade ettiklerini anlatmaktadır (Frankl, 2018a).

İnsanın yaratılışına dair anlamlı cevaplar sunan dini inanç, bireyin bu dünya ve öldükten sonraki yaşamı için bir amaç belirtmektedir. Acıya mutsuzluğa ölüme dair pek çok anlam üretmekte olan dinin belirsizliğe karşı getirdiği nedensellik ilkesi de olaylara anlam yüklenilmesini sağlamaktadır. Hayatını bu nedensellik ilkesi ile hareket ettiren birey için hayat daha yaşanılır olup anlam kazanabilmektedir. Aynı zamanda din bireyin zihinsel dünyasına hitap ederek ona yaşamın gayesini, güvenilir bir hayat sunmayı, korku ve kaygılarıyla baş etmeyi, kendinden üstün bir varlığa sığınarak ulaşamadığı istek ve arzularını başka bir hayatta gerçekleştirme konusunda ona tatmin edici cevaplar sunmaktadır (Peker, 2011).

## SONUÇ

Bu çalışmada Frankl'ın eserlerinden yola çıkıp birçok araştırmacının da çalışmalarından yararlanarak insanın anlam arayışında dini inancın üstlendiği role ulaşmaya çalıştık. Neticede Frankl'a göre dini inanca sahip insanlar olumlu bir hayat görüşü kazanmıştır. Nihai anlam bireyin kendini mutsuz ve umutsuz anlarında ortaya çıksa da Tanrı inancı ile yaşadığı problemin üstesinden gelmesi kolay olmuştur. İnsanın varlığını anlamlandırma noktasında farklı tutumlara sahip olan birey en nihayetinde bir inanç ile varlığını anlamlandırmıştır. Tarihsel süreç içerisinde bakıldığında mitlerin doğuşundan dinlerin oluşumuna kadar insanın hayatını anlamlandırırken dini inançlara ihtiyaç duyduğu görülmüştür. Çünkü din anlam arayışının yoğun olduğu alanlardan biri olup bireyin varoluşunu sorgulamasında tatmin edici cevaplar sunmuştur.

İnsan yaşamı boyunca karşı karşıya kaldığı varoluşsal sorunlar birçok psikolojik sorunu da beraberinde getirmektedir. Bu sorunları gidermeye yönelik din önemli bir rol üstlenmektedir. İnançlar hayatın anlamını keşfetmeyi sağlarken aynı zamanda manevi bir çerçeve sunarak hayatın zorluklarıyla başa çıkmalarında yardımcı olmaktadır. Dini inançlar insanların kendileriyle ve evrenle olan ilişkilerini anlamalarına yardımcı olmaktadır.

Frankl'a göre anlam arayışı insan doğasının bir gereği olmaktadır. İnsanın bir anlama sahip olması ruh sağlığı ve mutluluğu için önem arz etmektedir. Dini inançlar da anlam arayışında olumlu bir tavır sergilemektedir. Ona göre insanın yaşamında karşılaştığı zorluklara karşı manevi desteğin rolü önemli olmaktadır. Frankl, kendinden üstün bir varlığın gücünü kabul eden insanların daha derin bir anlamlılığa sahip olduğu görüşündedir. Ona göre birey yaşamının amaç ve anlamını ararken sadece kendisiyle sınırlı kalmayıp kendini daha büyük bir güce teslim etmelidir. Bu durum insanların yaşama tutunmalarına ve yaşamlarını sürdürmelerine destek olmaktadır. Varoluşa dair sorgulamalar yaparken dini inançlar, ürettikleri anlamlar ile bireye rehberlik etmektedir. Frankl, Nazi toplama kamplarında yaşadığı kayıp ve acıları deneyimledikten sonra kişinin hayatında en önemli şeyin anlam olduğunu savunur. Anlam, hayatta kalma mücadelesinde umutlu olmayı mümkün kıldığından insanlar acıya karşı daha dirençli olabilmektedirler. Ayrıca Frankl, söz konusu tecrübelerinden hareketle insanın anlam arayışı ile hayatta kalma şansının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Frankl'a göre acı, hayatın geçiciliği, mutsuzluk yaşamın bir parçası olup bunlar insan yaşamına anlam katmıştır.

Dini inanç bireye bir hayat görüşü kazandırıp zorluklarla başa çıkmasını ve hayata umutla bakabilmesini kolaylaştırmaktadır. Bir kişinin anlam arayışı ile dini inancı

arasındaki ilişki, Frankl’a göre hayatta kalmak ve anlamlı bir yaşam sürdürmek için gerekli olmuştur. Din, birçok insan için manevi bir dayanak olup insanların ruh sağlığı için önemli olmaktadır. İnsanların olumsuzlukları kabullenmelerine, yaşamlarında olup bitenlere karşı daha uyumlu ve yapıcı bir tavır geliştirmelerine olanak sağlamaktadır.

Sonuç olarak insan yaşamı boyunca zaruri bir şekilde varoluşunu sorgulamış ve hep bu sorgulamalarla varlığını idame ettirmiştir. İnsanı zaman zaman saran hiçlik ve geçicilik duyguları, bir arayışa sevk etmiştir. Bireyin, kendisini inancın akışına bırakması bir anlam ve amaç sistemine ulaşabilmesini sağlamıştır. Kişinin üstün ve güçlü bir yaratıcıya olan inancı, aidiyet duygusu yaşayıp kendini güvende hissetmesini sağlamıştır. Dini inançlar, bir umut taşıyıcısı olarak insan için büyük bir motivasyon kaynağı olmuştur. Kendi kontrolü dışında meydana gelen olaylar karşısında onlara ilahi bir bakış açısıyla yaklaşan bireyin kendini güvende hissetmesini sağlamıştır.

## KAYNAKÇA

- Acılar ve Hayatın Anlamı. Retrieved from <https://www.tavsiyedyorum.com>
- Adler, A. (2022). *İnsanı tanıma sanatı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlam vermede dini değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi* (9), 7-24.
- Allport, G. (2004). *Birey ve dini* (B. Sambur, Çev.). Ankara: Elis Yayınevi.
- Alper, H. (2019). *İmanın psikolojik yapısı*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Apaydın, H. (2010). Ruh sağlığı din ilişkisi araştırmalarına bir bakış. *Din Bilimleri Akademik araştırma Dergisi*, 10 (2), 59-77.
- Armstrong, K. (2017). *Tanrı'nın tarihi* (K. E. Hamide Koyukan, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Aydın, C. (2015). Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (38), 39-55.
- Ayhan, A. (2002). *Yaşadığımız dünya*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve din psikologların tanrı görüşleri* (5 bs.). İstanbul: İz Yayınları.
- Bahadır, A. (1999). Hayatın anlam kazanmasında psikososyal faktörler ve din Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bahadır, A. (2000). Psikoterapi'de yeni bir yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 9 (9).
- Bahadır, A. (2010). Dindarlığın kaynakları. H. Hökelekli (Ed.), *Din Psikolojisi* içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın anlam arayışı- Logoterapik bir araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bahadır, A. (2021). *İnsanın anlam arayışı ve din* (2 bs.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bauman, Z. (2021). *Yaşam sanatı* (A. Sarı, Çev. 6 bs.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Cioran, M. E. (2018). *Çürümenin kitabı* (H. Bayrı, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Çelik, G. (2017). Logoterapi: Temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28 (2), 70-97.
- Dökmen, Ü. (2002). *Yarına kim kalacak: Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eliade. (2003). *Dinler tarihine giriş*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Erden, M. ve Kula, T. (2019). Viktor Frankl, Logoterapi ve vicdanın varoluş analizi. *Turkish Studies Comparative Religious Studies*, 14 (1). doi:<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14777>
- Eucken, R. (2003). *Hayatın anlamı* (İ. Şener, Çev.). İstanbul: İzdüşüm Yayınları.

- Frankl, V. (2018a). *Psikoterapi ve din* (Z. Taşkın, Çev. S. Köseoğlu Ed. 2 bs.). İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. (2018b). *Yaşamak için bir nedeni olan* (S. Tuncay, Çev.). İstanbul: Totem Yayınları.
- Frankl, V. (2019). *Duyulmayan anlam çılgılığı* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Totem Yayınları.
- Frankl, V. (2020). *İnsanın anlam arayışı* (T. Tatlı, Çev. 2 bs.). Ankara: Phoenix Yayınları.
- Frankl, V. (2021a). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (V. Atayman, Çev. S. Köseoğlu Ed.). İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. (2021b). *Anlam istenci* (M. Yalçınkaya, Çev.). İstanbul: Totem Yayınları.
- Frankl, V. ve Pinchas, L. (2020). *Tanrı arayışı ve anlam sorunu* (N. T. Ölçer, Çev.). İstanbul: Totem Yayınları.
- Fromm, E. (2020). *Sevme sanatı* (I. Gündüz, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Gürses, İ. (2008). Yükleme teorisi ve din ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (2).
- Holm, N. (2018). *Din psikolojisine giriş* (A. Bahadır, Çev. 3 bs.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Hökelekli, H. (2016). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İlk, G. ve Bilici, M. (2020). Viktor Frankl örneği ile varoluşçu psikolojide din ve maneviyat. *Çekmece İzü Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (17), 45-62.
- İnsanın anlam arayışı: Viktor Frankl kimdir? Retrieved from <https://www.leblebitozu.com>
- James, F. (Ed.) (2017). *Psikolojik din kuramları*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Jung, C. G. (2013). *Keşfedilmemiş benlik*. İstanbul: İlhan Yayınevi.
- Kapolar ve yargıda yaşam. Retrieved from <https://m.bianet.org>
- Karaca, F. (2011). *Din psikolojisi*. Trabzon: Ofset Matbaacılık.
- Kartopu, S. (2013). Dini yaşayışta hayatı sorgulama ve anlam arayışı. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (3), 67.
- Kaynak, H. İ. (2012). İnsanın anlam arayışında din ve mitlerin rolü. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 673-682.
- Kırıkkanat, B. (2018). Psikolojik danışmada Logoterapi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (9), 25-32.
- Koç, M. (2005). Ruh sağlığı ile dini başa çıkma metodu olarak dua ve ibadet fenomeni arasındaki ilişki üzerine psikolojik bir yaklaşım. *EKEV Akademi Dergisi* (2005).
- Köse, A. (2009). Batıl inanç ve davranışlar üzerine psikososyolojik bir analiz. *Din Bilimleri Akademik araştırma Dergisi* (3).
- Köse, A. (2020). *Milenyum tarikatları* (S. Borucu Ed.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Köylü, M. (2010). Ruh ve beden sağlığı ile din ilişkisi üzerine yapılan araştırmaların bir değerlendirmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (28), 5-36.
- Logoterapi ya da her şeye rağmen hayata evet demek. Retrieved from <https://www.ekipnormarazon.com>
- Malinowski, B. (2020). *Büyük bilim ve din* (S. Özkal, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

- Modern çağın hastalığı, hayatın anlamını sorgulama. Retrieved from <https://www.milliyet.com.tr>
- Nietzsche, F. (2015). *Böyle buyurdu zerdüşt* (N. Bahar, Çev.). İstanbul: İskele Yayıncılık.
- Okan, N. ve Ekşi, H. (2017). Spirituality in Logotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling* (2), 143-164.
- Osho. (2010). *Yaşam, sevgi, kahkaha: varoluşunu kutlamak* (I. Sönmez, Çev.). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Öner, N. (1999). *Felsefe yolunda düşünceler*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Özdoğan, M. (2020). Hayatın anlamı ve din ilişkisine dair kanıksanmış bazı görüşlerin eleştirisi. *Kaygı. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 19 (2), 724-752. doi:<https://doi.org/10.20981/kaygi.793337>
- Özer, D. ve Altun, Ö. Ş. (2022). Ruh sağlığı okuryazarlığı: Farkındalık ile toplum ruh sağlığını güçlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (2), 284-289.
- Öztan, A. (2019). İnsanın anlam ve mutluluk arayışında inancın rolü. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Peker, H. (2011). *Din psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Schumacher, E. F. (1990). *Aklı karışıklar için klavuz* (M. Özel, Çev.). İstanbul: İz Yayınları.
- Sezen, A. (2009). Günümüz insanının anlamsızlık sorunu bağlamında frankl ve fowler'da bireyin anlam arayışı. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi* (14), 189-201.
- Spilka, B. (2001). Din psikolojisi açısından genel bir atıf teorisi. *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19 (11), 173-196.
- Şentürk, H., Yakut S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (33), 33.
- Tagay, Ö., Acar, V. N. ve Nalbant, A. (2016). Logoterapide kullanılan kavramların ve tekniklerin Türk kültüründe uygulanabilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 17 (1), 105-126.
- Taşdelen, V. (2013). Varoluşun anlam sorunu. *Muhafazakar Düşünce Dergisi*, 9 (36), 131-144.
- Tokat, L. (2014). *Anlam sorunu* (1 bs.). Ankara: Elis Yayınları.
- Tolstoy, L. N. (2021). *İtirafımlarım*. İstanbul: Halk Kitabevi.
- Uysal, V., Göktepe A, Karagöz S, İlerisoy M. (2017). Dini başa çıkma ile umut hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (52), 139-160.
- Vergote, A. (1999). *Din, inanç ve inançsızlık* (V. Uysal, Çev.). İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Yalom, I. (2017). *Güneşe bakmak ölümle yüzleşmek*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus yayınları.
- Yalom, I. (2021). *Aşkın celladı ve diğer psikoterapi öyküleri* (H. Saraç, Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yapıcı, A. (2019). Ruh sağılığı ve din *Din psikolojisi* içinde (s. 283-313). Adana: Karahan Kitapevi.
- Yeşilçayır, C. (2022). Viktor Frankl'ın yaşam felsefesi ve anlam. *Temaşa Felsefe Dergisi* (18), 55-67.
- Yüksel, İ. (2021). Varoluşsal anlam arayışı ve kutsalın etkisi. *Genç Akademisyenler Dergisi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (1), 67-88.

