



Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültürü'nde

Uygulanabilirli i

Özlem TAGAY¹

Nilüfer VOLTAN-ACAR²

Aygül NALBANT³

Geli Tarihi: 20.04.2014

Kabul Tarihi: 15.12.2015

Öz

Logoterapi, Hümanist ve Varolu çü dü ünçe okulları arasında anlam üzerine odaklanan bir terapi yaklaımıdır. Logoterapiyi geli tiren Viktor E. Frankl (1905-1997), dünya çapında ünlü Avusturyalı bir psikiyatristtir. Frankl anlamın ve de erlerin insan ya amı üzerindeki önemini vurgulamı tır. Psikolojik danı ma kuramları pek çok Avrupalı ve Amerikalı psikolo un katkılarına dayalı olarak geli tirilmi tir. Ara tırmacılar kültürün bireyler üzerindeki etkisi ile uzun süredir ilgilenmektedir ancak konu ile ilgili tutarlı çalı malara son zamanlarda rastlanmaktadır. Bu makalede, logoterapide kullanılan kavramlar ve teknikler Türk kültürü açısından incelenmi tir. Yapılan çalı manın sonucunda, Logoterapide kullanılan anlam istemi, varolu sal engellenme, kolektif nevrozlar, varolu sal bo luk, ya amın anlamı, sevginin anlamı, acının anlamı ve süper anlam gibi bazı kavramların ve paradoksal niyet ve dü ünçe oda mın de i tirilmesi gibi tekniklerin Türk kültüründe kullanılması açısından uygun oldu u söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Logoterapi, logoterapinin kavram ve teknikleri, Türk kültürü

¹ Yrd. Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, RPD Anabilim Dalı, ozlemtagay@gmail.com

² Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, RPD Anabilim Dalı, nva@hacettepe.edu.tr

³ Yrd. Doç. Dr., Bozok Üniversitesi, RPD Anabilim Dalı, aygulnalbant@yahoo.com



Practicality of Logotherapy Concepts and Techniques in Turkish Culture

Submitted by 20.04.2014

Accepted by 15.12.2015

Abstract

Logotherapy is a meaning-oriented approach to therapy, among humanistic and existentialist schools of thought. Victor E. Frankl, (1905-1997), the founder of logotherapy, was a distinguished Austrian psychiatrist with a world-wide reputation. Frankl emphasized the importance of meaning and value in human life. Psychological Counseling Approaches has developed by the contribution of many European and American psychologists. Researchers have been interested in the impact of culture on individuals for a very long time but more consistent study of culture on individuals has only occurred recently. In this article the concepts such as will to meaning, existential frustration, collective neurosis, existential vacuum, meaning of life, meaning of love, meaning of suffering and super meaning; techniques such as paradoxical intention and de-reflection have been investigated according to the Turkish Culture. It has seen that some concepts and techniques of logotherapy said to be suitable for using in Turkish Culture.

Key Words: Logotherapy, concepts and techniques of logotherapy, Turkish culture

Giri

Varoluçu yaklaşıma göre insan seçenekler arasından seçebilen, kararlar verebilen ve bu kararlarının sorumluluğunu alabilen bir canlıdır. Viyanalı ve varoluşsal yönelimli Frankl, logoterapi sözcüğünü 1920'lerde ilk kez kullanmıştır. Daha sonra "varoluşsal analiz" terimini de anlamlı olarak kullanmıştır fakat diğer varoluşçu yaklaşımlarla karışmasını engellemek için son yıllarda kendi kuramından kuramsal ya da terapötik bağlamda "logoterapi" olarak söz etmiştir (Patterson, 1973). Yahudi bir ailenin çocuğu olan Viktor Frankl 1942-1945 yılları arasında Auschwitz toplama kampında yaşamıştır. Frankl, toplama kampındaki yaşamının logoterapi üzerinde de etkileri olduğunu belirtmiştir. Frankl gelişimi süresince Freud ve Adler'den etkilenmiştir fakat aynı zamanda onların bazı düşüncelerine karşı çıkmıştır (Jones, 1995).

Logoterapi psikoanaliz ile kıyaslandığında daha az geçmişe yönelik ve daha az içedönük olan bir yöntemdir. Daha çok gelecek üzerine, yani birey tarafından gelecekte gerçekleştirilebilecek anlamlar üzerine odaklanır. Logoterapi anlam merkezli bir psikoterapidir. Logos "anlam" anlamına gelen Yunanca bir kelimedir (Jones, 1995). Hillmann (2004)'e göre logoterapi bireyler için en temel dürtünün, varoluşlarının, anlamını kavramak fikrine dayanan bir kavramdır (Sharf, 2014 ss.148). Çok az klinisyen anlamın psikoterapideki rolüne önemli katkıda bulunmuştur ve bu alana olan ilgilerini devam ettirmişlerdir. Frankl ise kariyerinin başlangıcından itibaren anlamın psikopatolojisi ve terapideki yerine odaklanmıştır (Patterson, 1973).

Alanyazında çok fazla araştırmaya rastlanmamakla birlikte, Türkiye'de de batıda geliştirilen kuramların Türk kültürüne uygulanabilirliği tartışılmaya (Bektas, 2006; Doğan, 2005; Gültekin ve Voltan-Acar, 2004; Kaniş, 2013; Voltan-Acar 2004/2012 ss.102-110.) başlanmıştır. Türk kültürünün genel olarak toplulukçu bir kültür olduğu söylenebilir. Kültürel farklılıkları ya da benzerlikleri ortaya koyarken kültürel sınıflamadan yararlanılır. Sıklıkla kullanılan sınıflama, *bireyci ve toplulukçu kültürdür*. Bireyci kültürün genellikle Batı toplumlarında, toplulukçu kültürün Doğu toplumlarında baskın olduğu ifade edilmektedir. Bireyci kültür bakı açısından sahip batılı araştırmacıların bireyci kültür bakı açısından yaptıkları değerlendirmeler, araştırmalar ve yorumlamalar yanlış olabilmektedir (Ergun, 1991). Kültürel farklılıklara duyarlılıkla ilgili çalışmalar Türk alanyazında da ilgi görmeye başlamıştır. Bazı araştırmacılar Türk toplumundaki kültürel özellikleri (Mamolu, 1987; Mamolu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1987) araştırmaya ve geleneksel batı kuramlarının Türk kültürüne uygulanabilirliğini tartışmaya (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004; Mocan-Aydın, 2000; Voltan-Acar, 2004/2012 ss.102-110) başlamıştır. Türk kültürüne ilişkin farklı sonuçlar belirten her

ara tırmayla birlikte batıda geli tirilen psikolojik danı ma kuramlarının Türk Kültürüne uygulanabilirli ine ili kin sorular da artmaktadır.

Logoterapi tinsel boyut ve anlam odaklı bir teori, müdahale yakla ımı ve felsefi sistemdir. nsan hayatında anlamın rolüne, insanın kendi de er sistemini olu turmasına odaklanmaktadır. Hayattaki deneyimler, kaçılamayan acı ve zorluklar, anlam bulma ve yaratma özgürlü ü bireye aittir (Washburn, 1998).

Bu çalı mada özellikle ya amda anlam üzerine odaklanmasından dolayı logoterapinin kavramlarının ve tekniklerinin Türk kültürü açısından incelenmesinin uygun olaca ı dü ünülmektedir. Bilindi i gibi her toplum kendi kültürel, sosyolojik özelli ini içinde ta ımaktadır. Türk toplumu ile batı toplumları arasında gelenekler, kültür ve ileti im biçimleri açısından pek çok farklılık oldu u söylenebilir. Dolayısıyla batıda geli tirilen psikolojik danı ma kuramları her kültür için uygun olmayabilir. Psikolojik danı ma alanının geli ebilmesi için batı toplumlarında geli tirilen kuramların Türk kültürü için uygun olup olmadı ını incelemek ortaya çıkabilecek yanılgıları engelleyebilir. Bu çalı mada öncelikle Logoterapinin kavramları ve teknikleri ile ilgili bilgi verilmi tir. Daha sonra da logoterapide ifade edilen kavramlar ve teknikler Türk Kültürü açısından incelenmi tir.

Logoterapinin Kavramları

Bu bölümde öncelikle Frankl'ın belirtti i anlam istemi, varolu sal engellenme, nöjenik nevrozlar, kolektif nevrozlar, nöodinamikler, varolu sal bo luk, ya amın anlamı, varolu un özü, sevginin anlamı, acının anlamı, süper anlam ve ya amın çekicili i kavramları anlatılmı ardından bu kavramlar Türk kültürü açısından tartı ılmı tır.

Anlam stemi

nsanın anlam arayı ı ya amındaki temel bir güdüdür. Ya amda anlam ki iye özgüdür bu nedenle e sizdir. Anlam istemi insanın insanlı ının gerçek bir dı avurumu olmasının yanı sıra ruh sa lı ının da güvenilir bir ölçütüdür. Anlam ve amaç yoksunlu u duygusal uyumsuzlu un bir göstergesidir (Frankl, 1992). Anlam insanın kendisi tarafından bulunmalıdır ve temel ya amsal sorumluklardan biridir (Sezer, 2012).

Psikolojik i levler, içinde ya anılan sosyal ve kültürel normlara göre adlandırılırlar. Örne in Wig'in (1990) çalı masına göre batı toplumlarında akıl-beden ikilemi baskınken do u kültüründe böyle bir durum söz konusu de ildir. Ayrıca do u kültürlerinde sa lıklı birey ya da ruh sa lı ı tanımlamalarında dinin etkisi de yer almaktadır. Çin kültüründe ruh sa lı ından bahsedilirken çevre ve toplum sa lı ından da söz edilmektedir. Batı kültüründen farklı olarak do u kültürlerinde toplum öne çıkmaktadır (Akt; Erdur-Baker, 2007). Ara tırma sonuçlarına göre daha çok toplumcu kültür özellikleri gösteren Türk toplumunun artan kentle me ve sosyo-

ekonomik geli meyle beraber son yıllarda bireyci toplum özellikleri gösterdi i belirtilmektedir (Ka itçiba ı, 1991). Türk Kültürü Asya'dan, Avrupa'dan, slam dininden ve Anadolu co rafyasında ya amı insan toplulukları ve milletlerin kültürlerinden etkilenmi bir kültürdür.

Anlam arayı ındaki ki iler niçin ya adıklarının, ya amının bir amacı oldu unun farkında olarak bu varolu u sürdürmek isteyen ki ilerdir. Anlam arayı ı aynı zamanda bir ihtiyaçtır. Yukarıdaki açıklamalar dikkate alındı ında toplumun ve dinin etkisiyle birlikte anlam isteminin Türk toplumu için oldukça önemli bir ihtiyaç olabilece i ve bu kavramın Türk kültürü açısından da anlamlı olaca ı söylenebilir.

Varolu sal Engellenme

nsanın anlam istemi engellenebilir. Bu durumda Logoterapi “varolu sal engellenmeden” söz eder. Danı anlar artık Freud ve Adler ça ındaki gibi a a ılık duygularından veya cinsel engellemelerden ikâyet etmemektedir. Danı anların psikiyatriste gitmelerinin nedeni bo luk duygularıdır, varolu sal engellenmeleridir (Frankl, 1992).

Toplulukçu kültürleri bireyci kültürlerden ayıran temel özellik toplulukçu kültürlerde ki inin kendisini kendine yeten, ba ımsız bir birey olarak de il de bir grubun (örne in aile, kavim, ulus, vb.) parçası olarak görmesi, bunun sonucunda da bireysel amaç ve davranı larının grubunun norm ve beklentileri ile uyumlu olmasını sa lamak kaygısıdır (Aycan ve Kanungo, 2000). Mc Whirter (1983) Türkiye'de ili kilerin Amerika'ya göre daha hiyerar ik bir yapıda sürdürüldü ünü belirtmektedir. Küçükler saygı gere i her zaman büyüklerinin dediklerini yapmak durumundadırlar. Söylenene itiraz etmek büyüklere saygısızlıktır. Bu durum ki iler in bireyselle mesinin önünde engel olu turmaktadır.

Ya amın anlamı evrensel de ildir ve ki iden ki iye de i ebilir. Türk toplumunun insanlarına sundu u ya am seçeneklerinin birer ablon oldu u söylenebilir. “Okula git”, “askerli ini yap”, “evlen”, özellikle kız çocuklarına “büyüyünce gelin olacaksın” ekindeki yönlendirmeler yaygındır (Voltan-Acar, 2004/2012 ss.103). Ayrıca meslek seçiminde de ailelerin etkisi büyüktür. Bireyler kendilerine uygun meslekleri seçmek yerine ailelerin ve çevrelerinin yönlendirmelerine uymaktadır. Bunun yanında üniversitelere giri sistemi de ö rencilerin kendilerine uygun alanlarda e itim almalarını engellemektedir (Kuzgun, 2000). Dolayısıyla, Türk insanının kendi ya amına yön vermesi ve kendi ya am anlamını seçmesi konusunda kültürel özelliklerden dolayı engellemelerle kar ıla tı ı söylenebilir.

Nöojenik Nevrozlar

Nöojenik nevrozlar daha çok varolu sal sorunlardan kaynaklanmaktadır. Bu tür sorunlar arasında anlam isteminin engellenmesi büyük rol oynamaktadır. Her çatı ma nevrotik de ildir. Bir ölçüde çatı ma normal ve sa lıklıdır. Acı çekmek her zaman için patolojik bir olgu de ildir.

Acı nevrotik bir semptomdan çok varolu sal engellenmeden kaynaklanıyorsa insanca bir ba arı da olabilir. Logoterapi yakla ımında, insanın kendi varolu una anlam bulma aray ımın hatta buna yönelik ku kusunun her durumda bir hastalıktan kaynaklandı ı ya da hastalı a yol açtı ı görü ü reddedilmektedir. Logoterapi danı anın kendi varolu unun gizli anlamının farkına varmasını sa lamaya çalı mı tır (Frankl, 1992).

Yukarıdaki ifadelerden de anla ılabilece i gibi anlam aray ımın engellenmesi nöojenik nevrozlara sebep olmaktadır. Türk toplumunda bireylerin öncelikli olarak fiziksel ve güvenlik ihtiyaçlarını gidermeye çalı tıklarını, dolayısıyla geçim sıkıntısını yo un olarak ya ayan bu bireylerin günlük hayatta kendileri için uygun olmayan anlamlara yönelebilecekleri söylenebilir. Son yıllarda çok sık kar ıla ılan iddet, hırsızlık, cinsel taciz ve zorbalık durumlarının da bu nöojenik nevrozlardan kaynaklandı ı söylenebilir.

Kolektif Nevrozlar

Noöjenik nevrozların yanında Frankl modern ya am mücadelesinde ortaya çıkan di er rahatsızlıklardan bahsetmektedir. Bu kolektif nevroz olarak adlandırılır. Bu durum dört büyük semptomla ifade edilmi tir (Das, 1998). Bunlar; a) Belirgin olmayan gelecek mücadelesi için gündün güne rutin davran ıların devam etmesi, (monotonluk), b) Ki inin hayatında kontrol edemedi i durumları kadere ba laması (kadercilik), c) Grup dü ünçesi içerinde bireyin ki isel sorumluluklardan vazgeçmesi (vurdumduymazlık) ve d)Grup ruhuyla beraber di erlerinin dü ünçe ve davran ılarına olumsuz yorumlarda bulunulması (fanatizm). Frankl bütün bu semptomların nedenlerini insanların sorumluklarından ve özgürlüklerinden kaçma isteklerine ba lamı tır. nsanların kendilerinden kaçmalarının farklı nedenleri bulunur. Bu genel kaçma davran ılarından ve sonuçlarından bazıları unlardır (Das,1998): a) Ki i sıkıntı verici durumlarla kar ıla ır ve bu durumdan kaçmak için alkol, sigara kullanımı gibi mazo ist davran ı lar sergiler, b) Ki inin bo luk duyguları sonucu, takıntılı yeme davran ı ları ya da göze çarpıcı ekilde madde tüketimi davran ı ları görülebilir, c)Ki i kendini yetersiz, engellenmi veya utanç kayna ı olarak görebilir. Bunun sonucunda kendini manevi disiplin altına alabilir.

nsanda do al bir e ilimin ürünü olarak kabul edilen saldırganlı ın, birden fazla insan tarafından gerçekleştirilen iddet niteli inde bir grup davran ı olarak ortaya çıkmasında insanın do u tan getirdi i biyolojik özellikleri kadar aile, kültür ve bunların ekillendirdi i ya am biçimlerinin ve hayata bakı tarzlarının etkisini de göz ardı etmemek gerekir. Dolayısıyla ifade edilen tüm etkenlerin birbiri ile etkile erek ortaya çıkard ı fanatizm ile birey ve topluluklar kendi kendilerini topluma kabul ettirme yollarını ararlar (Erkal, Balo lu ve Balo lu, 1997).

Türk Toplumunun büyük bir kısmının slami görü le yeti tirilmesi, kadere, alın yazısına, iyi ya da kötü her eyin Allah'tan geldi ine inanılması; ki ilerin sorumluluk almasını, de i imin kendi ellerinde oldu u gerçe ini kavramalarını zorla tırmaktadır (Voltan-Acar, 2004/2012 ss.106-107). Türk kültürünün belirgin özellikleri arasında kadercilik, kanaatkârlık, az ile yetinme, gelece e ili kin plansızlık, ba arı güdüsündeki eksiklik, yeni ko ullara uyma esnekli inde zayıflık, belirsizlikten korkma yer almaktadır. Dolayısıyla Türk insanı dinin etkisiyle kontrol edemedi i olayları kadere ba lama e ilimi gösterebilmektedir. Kadercı bir tutum ve bakı açısı Türk toplumunda oldukça yaygındır (Macit, 2010). Toplumcu kültür özelli inden dolayı da Türk insanının ki isel sorumluluklardan kaçtı ı ve vurdumduymaz özellikler gösterdi i söylenebilir. Sorumluluklardan dolayısıyla özgürlükten kaçınma e ilimleri alkol kullanımı, saldırganlık, a ırı fanatizm gibi bir takım olumsuz davranı ları beraberinde getirir. Bu davranı lar da kolektif (ortak) nevroz tanımına uymaktadır.

Anlam arayı nın insanlar için hayati oldu una inanan Fabry (1988,akt; Das 1998) farklı bir bakı açısıyla anlamı öyle belirlemi tir: a)Henüz anlam bulamamı gençler, b)Anlam sahibi oldu u halde bu anlamı kaybetmi olanlar, c)Emeklilik, ya lılık ve ölümle yüz yüze olanlar, d) Hayat durumları ani ekilde de i enler, organ kaybı, kariyer veya e kaybı gibi durumlara maruz kalanlar, e)Tiryakilikten ve ba ımlılıktan kurtulanlar ve f) Ruhsal hastalıklardan, depresyondan ve anksiyeteden zarar görenler. Bu ihtiyaçlar bireylerin ruhsal hastalıklar ya amasına nedendir.

Bireylerin ya am tarzları, sorunlarının farkında olması ve sorunlarıyla ba a çıkma ekilleri sosyal ve kültürel yapıdan etkilenebilmektedir (Herman, Buffardi, ve Tetrick, 2006) Örne in ülkemizde ya anan 1999 depreminde do al afet sonrası ya anan kriz, afetin kendisinden ziyade neden oldu u sosyal ili kilerin kopmasından, güvenli ortamın güvensiz ortama dönü mesinden, kom u ve akrabaların yitirilmesinden, düzenli ev ve i ya amının alt üst olmasındandır (Erdur-Baker, 2007). Türk toplumunda bireylerin hayat ekilleri de i ti inde ya da herhangi bir kriz anında sosyal destek sisteminin daha da çok çalı tı ı ve insanların birbirlerinin deste ine daha çok ihtiyaç duydu u söylenebilir

Nöodinamikler

Ku kusuz insanın anlam arayı ı içsel denge yerine içsel gerilim yaratabilir. Ruh sa lı nın vazgeçilmez ön ko ulu bu gerilimdir. Dünyada ki inin en kötü artlarda bile ya amını sürdürmesine, ya amında bir anlam oldu u bilgisi kadar etkili bir ekilde yardımcı olan ba ka bir ey yoktur. Ruh sa lı nın belli bir gerilim ölçüsüne, ki inin ula mı oldu u eyle ulaşması

gereken arasındaki gerilime dayandı ı söylenebilir. Bu tür bir gerilim insanda yapısaldır ve bu nedenle ruh sa lı nda vazgeçilmezdir (Frankl, 1999).

Ruh sa lı ı konusunda insanın her eyden önce dengeye ya da psikolojideki deyi iyle “homeostasis”e bir ba ka ifadeyle, gerilimsiz bir duruma ihtiyaç duydu unu varsaymak do ru de ildir. nsanın gerçekte ihtiyaç duydu u ey, gerilimsiz bir durum de il, daha çok, u runa çaba göstermeye de er bir hedef, özgürce seçilen bir amaç için u ra mak ve mücadele etmektir. Ki inin ihtiyaç duydu u ey her ne pahasına olursa olsun, gerilimi bo altmak de il, onun tarafından yerine getirilmeyi bekleyen potansiyel bir anlamın ça rısıdır. nsanın ihtiyaç duydu u ey homeostasis de il nöodinamiklerdir. Bu nedenle terapistler, danı nlarının ruh sa lı ını güçlendirmek istedikleri takdirde, ki inin kendi ya amının anlamı do rultusunda yeniden yöneli yoluyla belli ölçülerde gerilim yaratmaktan korkmamalıdır (Frankl, 1992).

Bireysel ve toplulukçu kültürdeki aile yapılarını kar ıla tıran Ka ıtçıba ı (2000), toplulukçu kültürlere ait aile modelinde çocuk ailenin gelecekteki güvencesi olarak dü ünüldü ünden, çocu a kar ılıklı ba ımlılık de erleri yükledi ini ve onlara maddi ve duygusal yatırım yapıldı ını ifade etmi tir. Çocuklar ba ımsızlı a, ke fetmeye, yaratıcılı a ve kendine güvenmeye vurgu yapılarak yeti tirilir. Hortaçsu'a (1991) göre batı toplumlarında ki iler kendileriyle ilgili konu urken “Ben nazik biriyim” derken; Çin, Güney Afrika, Türkiye gibi toplulukçu toplumlarda “Ailem benim nazik biri oldu umu dü ünüyor” derler. Bu yüzden, ihtiyaçlar aynı oldu u halde, insanların bu ihtiyaçları kar ılama biçimleri kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Dolayısıyla Türk kültüründe çocukların küçük ya lardan itibaren daha ba ımlı yeti tirildi i ve karar verme sürecinde aileye ve topluma daha ba ımlı oldu u söylenebilir. Anlam arayı ı gerilim yaratan bir durum olabilir ve bu do aldır. Kendisine sunulan ya am içerisinde insanlar anlam aramak yerine sunulan anlamları ya arlar. Bu durum hem özgürlü ü hem de özgürlükten dolayı alınacak sorumlulukları kısıtlar. Logoterapiye göre sa lıklı ve uyumlu insan uygun anlam arayı ı içerisinde yer alır. Uygun anlam arayı ı çabasının, Türk toplumunun yönlendirici ve ba ımlılı ı özendirici özelliklerinden dolayı da engellendi i söylenebilir.

Varolu sal Bo luk

Varolu sal bo luk, endüstriyel devrin, geleneksel de er kayıplarının sonucu olarak 21. yüzyılın yaygın bir olgusudur (Wong, 2002). Bunun nedeni, insanın ya adı ı iki yönlü kayıp olabilir. nsanlık tarihinin ba nda insan hayvanca içgüdülerini kaybetmi tir. nsan seçim yapmak zorundadır fakat buna ek olarak, insan davranı larını yönlendiren geleneklerin hızla azaldı ı son geli me döneminde bir ba ka kayıpla daha yüz yüze gelmi tir. Hiçbir içgüdü bireye yapaca ını söylemez, bazen birey neyi arzuladı ını bile bilmez. Bunun yerine ki i ya di er

insanların yaptı ı eylemleri arzular (uydumculuk), ya da di er insanların kendisinden yapmasını istedi i eylemleri yapar (totalitercilik) (Jones, 1995).

Varolu sal bo luk genel anlamsızlık ve bo luk duygularını ve can sıkıntısını kapsar (Wong, 2002). Köyden kente göç, hızlı endüstrile me, teknolojik geli me, i bölümünün artması, i sizlik giderek insanları psikolojik bunalıma sürüklemektedir. Bireyler kendilerini kalabalıklar içerisinde yalnız hissetmektedirler (Voltan-Acar, 2004/2012 s.102-103). Örne in, “Pazar günü nevrozunu”, yo un bir haftadan sonra ya anabilecek bo lu u da içerdi inden tatil depresyonuna örnek verilebilir. Birçok intihar olayı bu varolu sal bo lu a (vakuma) ba lanabilir. Depresyon, saldırganlık, uyu turucu v.b alı kanlı ı gibi bu türden yaygın olaylar ve bunların altında yatan varolu sal bo luk kavranmadı ı sürece anla ılmaz. Bu ayrıca emekli ve ya lı insanların ya adı ı krizler için de geçerlidir (Frankl, 1992).

Varolu sal bo luk durumunu ya ayan birey, hayatındaki bütün anlamı kaybetti ini hisseder. Bu varolu sal bo luk durumu devam ederse bireyde Frankl'in noölojik nevroz olarak adlandırđ ı hastalık söz konusu olabilir. Frankl noöjenik nevrozların psikonevrotik semptomlarla birle tirilerek, varolu sal nevrozun psikolojik hastalıkların altında bir hastalık olarak kabul edilebilece ini söylemi tir. Aynı zamanda Frankl, varolu sal nevrozun ruhsal hastalık olmadı ını ve manevi bir stres oldu unu vurgulamı tır; fakat bu durum devam ederse, bu bo luk noölojik nevrozlara ve psikonevrotik durumlara yol açabilir (Das, 1998).

Modernle me kuramına göre, ‘geçi ’ toplumlarında, geleneksel toplumsal ili ki ve biçimlerle Batı'dan ithal edilenler arasında uzla maz bir çeli ki ya anmakta; geleneksel-modern ‘ikilili i'nin devam etti i bu toplumlarda, geleneksel de erler ve kurumlar modernle meye direnmekte ve engel te kil etmektedir (Özbek, 1991). 60'lı yıllarda sanayile menin yaygınla ması, irili ufaklı yerle me merkezlerine karayolları ile ba lantılar kurulması bu yollar üzerinde hem ticaret, hem insan geli -gidi lerini yo unla tırmı tır. Özellikle bu yıllardan sonra köyden kente göç büyük bir ivme kazanmı tır. Dolayısıyla bu bölgelerde ya ayan kentteki köylüler toplumsal ya am ve kültür açısından bir bo luk ya amaya ba ladılar (Ercins, 2009). Bunun dı ında yabancıla ma ve giderek yalnızla ma da ya anan problemler arasında sayılabilir. Geleneklerden kopmak ya da kopmamak arasında kalan insanlar varolu sal bo luk ya ayabilirler. Geçmi te daha geni ailelerin ya andı ı toplum, giderek kendini çekirdek aile yapısına bırakmı tır. Dolayısıyla bireyselle me süreci, geleneklerden ve kültürden kopma çabaları hazır olmayan Türk toplumunda “varolu sal bo luk” olarak tanımlanabilecek sorunları da beraberinde getirebilir.

Ya amın Anlamı

Ya amın anlamı insandan insana, günden güne, saatten saate farklılık gösterir. Bu nedenle önemli olan genelde ya amın anlamı de il, daha çok belli bir anda bir insanın ya amının özel anlamıdır (Patterson, 1973). Herkesin ya amında özel bir mesle i veya u runa çaba harcanacak bir amacı, yerine getirilmeyi bekleyen somut bir görevi vardır. Bu nedenle herkesin i i, bunu yürütmeye yönelik özel fırsatları kadar e sizdir (Nystul, 1999). Gould'e (1993) göre Frankl'ın toplama kampındaki deneyimleri ya amın anlamlılı nı takdir etmesini artırmı tır. Frankl ölümü bir tehdit olarak de il bireylerin hayatlarını dolu dolu ya amaları için bir te vik olarak görmü tür. Dolayısıyla ölüm farkındalı ı bireyin korku ve deh et ya amasından çok yaratıcılı nı ve ya ama sevincini artırabilir (Akt; Sharf, 2014 ss.145).

Anlam arayışı ya da anlam bulma çabası her insan için özel ve farklıdır. Anlam arayışı içerisinde olmak aynı zamanda yaratıcı ve aktif dü ünme becerilerini de gerektirir. Özellikle uygun anlamın bulunması ve sorumlulu un alınması noktasında bu beceriler önemlidir. Çocuk yeti tirme biçimlerine bakıldı nda, koruyuculuk, Türk toplumunda önem kazanmaktadır. A ırılı koruyuculuk, çocukların sorumluluk almaması gibi bir durumla sonuçlanmı tır. Ayrıca, destek, hep ana-baba, büyüklerden geldi i için, gençlerin olgunlaşması gecikebilir (Voltan-Acar 2004/2012 ss.102-104). Dolayısıyla, Türk toplumundaki gerek çocuk yeti tirme biçimlerinin, gerek e itim sisteminin bireylerin yaratıcı ve aktif dü ünmeleri yerine yönlendirilmelerine neden oldu u söylenebilir.

Bunun yanında ataerkil toplum özelliklerinin etkisiyle de özellikle bazı ailelerde hala erke in sözü geçmektedir. Toplumsal cinsiyet açısından hala sıkıntılar ya andı ı söylenebilir. Anlam arama çabası sorumlulu u ve gerilimi beraberinde getirdi inden yorucu bir süreç olabilir, fakat bu süreç ruh sa lı ı açısından önemlidir. Türk toplumunun toplulukçu ve koruyucu özellikleri göz önüne alınırsa, bireylerin kendilerine özgü ya am anlamlarını tam anlamıyla belirledikleri söylenemez.

Varolu un Özü

Ya amın anlamı her zaman de i ir ancak hiçbir zaman yok olmaz. Logoterapiye göre birey ya am anlamını üç farklı yoldan ke fedebilir. Bunlar; bir eser yaratarak ya da bir i yaparak, bir ey ya ayarak ya da bir insanla etkile erek, kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geli tirerek olur. Bunlardan ilki yani ba arılı yolu oldukça açıktır (Frankl, 1992). Frankl yaratıcılı ı insanı ça ıran ve herkesin gerçeikle tirmek için tek ba ına oldu u yaratıcı bir çalı ma veya sanat ve bilgince çaba olarak tanımlanmı tır (Yalom, 2000). Ya amda anlam bulmanın ikinci yolu ise iyilik

do ruluk güzelli i gibi bir eyi ya amak, do ayı ve kùltürü ya amak, son ve bir o kadar önemlisi de olanca e sizli iyle bir insanı ya amaktır. Bir ba ka deyi le, onu sevmektir(Wong, 2002).

Türk aile yapısında çocukların yeri önemlidir. Aileler çocukları olduktan sonra ya amlarını çocukları için yeniden düzenlerler. Bir anlamda çocukları için ya arlar. Çocu u kaç ya nda olursa olsun aile çocu unun gelece inden kendisini sorumlu hisseder. Benzer e kilde aile üyelerinin birbirinden tamamen ba ımsız olmadıkları da söylenebilir (Tezcan, 1991 ss.34). Dolayısıyla Türk kùltüründe çocuklar ya da aile üyeleri bir süre sonra anne ve babanın ya am anlamı haline gelebilir.

Toplumcu ve ataerkil kùltür yapısından dolayı kadınlar sadece çocuk do urmak anlamında üretken sayılırlar, fakat son yıllardaki modernle me çabalarıyla da beraber artık Türk kadınları i alanlarında da üretken olabilmektedir (Do an, 1993 ss.87-90). Kadının toplumdaki rolünün artmasıyla beraber, Türk kadını açısından farklı ya am amaçlarının ortaya çıktığı söylenebilir. Türk toplumunda bir i le me gul olmanın, çocuk yeti tirmenin ve yaratıcı eserlerin ortaya konmasının önemli oldu u söylenebilir. Ayrıca son yıllarda kadının toplumdaki rolünün artması da ya amdaki amaçların artması açısından önemli bir geli me olarak ifade edilebilir.

Sevginin Anlamı

Bir ba ka insanı ki ili inin en derindeki çekirde inden kavramanın tek yolu sevgidir. Hiçbir kimse sevmedi i sürece bir ba ka insanın özünün tam olarak farkına varamaz. Sevgisi yoluyla insan, sevilen ki ideki temel ki ilik özelliklerini ve e ilimlerini görebilecek duruma gelir ve buna ek olarak gerçeikle memi olan ve ancak gerçeikle tirilmesi gereken potansiyelleri görür. Ki i, sevdi i insanın ne olabilece inin ve ne olması gerekti inin farkına varmasını sa layarak potansiyellerini gerçeikle tirmesini sa lar (Frankl, 1992).

Sevmek, sevmek Türk toplumu için önemli kavramlardır. Edebiyat tarihine bakıldı nda da sevginin önemi görülebilir. Leyla ile Mecnun, Ferhat ile irin gibi yapıtlar Türk toplumunda önemli yeri olan ve sevgiyi vurgulayan eserlerdir (Pala, 2000). Toplumcu kùltür özelliklerinden dolayı Türk aile yapısında saygı, birlik, beraberlik ve sevgi önemli kavramlardır. Bu kavramlar çocu un yeti tirilmesinde de çok sık vurgulanır. Türk ailesinde ba lılık önemlidir (Hortaçsu, 1991). Ayrıca slam dininde insan ve Allah sevgisi çok sık vurgulanır. "Yaratılanı severiz, yaratandan ötürü" sözüyle tanınan ünlü Türk halk airi Yunus Emre, Allah sevgisini ve tasavvufi açıdan insan sevgisini de vurgular. Dolayısıyla Türk toplumunda slam dininin etkisinden dolayı bir insanı sevmek ve bu sevgi u runa emek harcamak önemlidir. Türk kùltürü için toplulukçu kùltür özelli inden ve slam dininin etkisinden dolayı "sevginin anlamı" nın uygun bir kavram oldu u söylenebilir.

Acının Anlamı

Ya amda bir anlam bulmanın üçüncü yolu, acı çekmektir. Umutsuz bir durumla karılaıldı ında, de i tirilemeyecek bir kaderle yüz yüze gelindi inde bile ya amda bir anlam bulunabilir; çünkü o zaman önemli olan, ki isel bir trajediyi bir zafere dönü türmektir. Kendi zor durumunu bir ba arıya dönü türmek sadece insana özgü bir potansiyeldir. Durumu de i tiremeyecek bir noktaya gelindi inde –örne in iyile me ansı olmayan bir hastalık gibi- insan kendini de i tirme yoluna gider (Frankl, 1992).

Frankl gibi varolu çü dü ünürler insanların anlam ihtiyaçlarının veya arayı larının onlara daha çok sıkıntı verdi i görü ündedirler. Anlam arayı ının ve isteminin insanların hayatlarında karıla tıkları acı verici olayların neden oldu u stresi hafifletti i belirtilmi tir. Özellikle travmatik olaylarda anlam arama yetene i, bu olaylara uyum sa lama yetene ini artırır (Greenstein, 2000). Acı anlam arayı ı için gerekli de ildir fakat anlamın sorgulanmasında bir tetikleyicidir. nsanların zor durumlarda hayatta kalması uygun anlamlar bulabilmesine de ba lıdır. Anlamsız bir eilde çekilen acı ümitsizli i de beraberinde getirir. Logoterapistler acının nedeniyle ilgilenmezler fakat danı anların acı durumlarında do ru davranı ları seçmelerine yardımcı olurlar (Wong, 2002).

Batı toplumlarının aksine do u toplumlarında kendi duygularını ifade etmeye odaklanmaktan ziyade di erlerinin duygularına duyarlı olmak daha önemlidir. Bu nedenle bu toplumların üyeleri duygu ifadelerini kontrol etmeyi ö renerek sosyalle mektedir (Sargut, 2001). Dolayısıyla do u toplumlarında insanlar acı veren olaylar karısında daha duyarlı olmaya çabalar ve karısındakini anlamaya çalı ır. Ba ka bir deyi le, acının anlamının Türk toplumunda farklı bir anlam kazandı ı söylenebilir.

Beeley (1983) 1950'lerde Türkiye'de politikanın demokratikle mesiyle beraber geni bir dı borç programı uygulanmaya ba layınca, büyük kentlerdeki sanayi akımının kırsal kesimden göçü hızlandırdı ını ifade etmi tir. ç göçler ile ehirlerin çevresindeki gecekonduları doldurmayı sürdüren insanlar, biraz da yalnızlıktan kurtulmak amacıyla kendi hem erilerinden olu an mahalleler meydana getirmi tir. Bu mahalleler birer gecekondu ya amı sergilerken, di er taraftan o dönemin kentlile meye çalı an ve kendi içinde bocalayan insanlarından olu mu tur.

Türk kültürü açısından önemli bir yeri olan arabesk müziklerdeki duygusal ögelere bakıldı ında ço unlukla a k, ayrılık, ölüm, aldatma, özlem, cinayet gibi ögelerin i lendi i görülmektedir. Özellikle bir dönemin popüler müzi i olan arabesk müzik Türk insanı için önemli olmu tur. Özellikle kent ya amının acımasızlı ı karısında bir bakıma sindirilm , korkutulmu , dı lanmı bu kitlenin kültürü de elbette yoksullu un nedenlerini kaderde arayan,

mutlulu a ancak çile ve acıyla ula ılaca ını sanan, kurtulu u Tanrı'nın yardımıyla mümkün olmayan hedeflerde gören bir biçimde olacaktır (Er anlı, 2012). Dolayısıyla Türk insanı için "acı" farklı bir anlam ta ıdı ı söylenebilir.

Türk toplumunun büyük bir kısmının slamı görü le yeti tirilmesi, kadere, alın yazısına, iyi ya da kötü her eyin Allah'tan geldi ine inanılması; ki ilerinin sorumluluk almasını, de i iminin kendi ellerinde oldu u gerçe ini kavramalarını zorla tırmaktadır (Voltan-Acar, 2004/2012 ss.102-104). Dolayısıyla toplumda kaderci bakı açısının yaygın oldu u söylenebilir. Kaderci toplumlarda olacaklar için önceden önlem almak, ileriye yönelik planlar yapmak ve bir eyi ba armak için gere inden fazla zorlamak gereksiz görülebilmektedir (Aycan ve Kaningo, 2000) Bu bakı açısıyla Türk toplumu slam dininin de etkisiyle ya adı ı acı olayları kadere ba lama e ilimindedir. Ayrıca tasavvuf inancında acı çekmek ve çilehaneler oldukça önemlidir. Dolayısıyla, "acının anlamının" dini bakı açısından dolayı Türk toplumu için anlamlı oldu u söylenebilir.

Süper Anlam

Nihai anlam zorunluluk gere i insanın sınırlı zihinsel yetisini a ar. Logoterapide bu ba lamda bir süper anlamdan söz edilmektedir. nsandan istenen ey, bazı varolu çü felsefecilerin savundu u gibi ya amın anlamsızlı ına katlanmak de il, ya amın ko ulsuz anlamlılı ını ussal terimlerle kavrama yetkisinden yoksun olu una dayanmaktır. Logos (anlam), mantıktan daha derindedir (Frankl, 1992). Frankl yazılarında ruh, maneviyat ve din arasındaki benzerlik ve farklılıkları da vurgulamı tır. Manevilik insanın anlam arayı ında da ortaya çıkmı tır. Din nihai anlamı içermektedir. Frankl dinin önemi üzerinde de durmu tur ve dini derin maneviyatla e it tutmu tur (Wong, 2002).

Süper anlam kavramında dini, ilahi bakı açısından söz edilmektedir. Geleneksel Türk kültüründe dini bakı açısının çok önemli ve yaygın oldu u bilinmektedir. Özellikle slam dininde ilahi Tanrı bilinci oldukça etkilidir. Türk toplumunda çocuk yeti tirme biçimlerinde dinin etkisi de önemlidir (Hortaçsu, 1991). Bunun yanında slam dininin etkisiyle de toplumumuzda manevi boyutun önemi yadsınamaz. Dolayısıyla anlam arayı ında Türk toplumu açısından süper anlamdan söz edilebilir. Mevlana'nın "Ne olursan ol gel" ekindeki söylemlerinde ko ulsuz kabulün üzerinde durulmu tur. Mevlana ve Hacı Bekta i Veli gibi dü ünürler ö retelerinde Allah ve insan sevgisini çok sık vurgulamı lardır. Ayrıca slam dinindeki ko ulsuz teslimiyet bu ö retelerde açıkça görülmektedir. Türk insanının bu ünlü dü ünürlerden etkilenecek, ilahi anlam arayı larına girdiklerini söylemek mümkündür. slam dininin etkisinden dolayı Türk toplumu için süper anlam kavramının yaygın oldu u söylenebilir.

Ya amın Çekicili i

nsan ya amını anlamdan yoksun bırakıyor gibi görünen eylemler sadece acıyı değil, ölümü de kapsamaktadır. nsan varoluşunun geçici olması, bunu kesinlikle anlamsız kılmaz, ama insanın sorumluluklarını oluşturur; çünkü her eylem, insanın öz itibarıyla geçici olan olasılıkları gerçekleştirmesine bağlıdır. nsanın, her an, böyle ya da böyle, varoluşunun anlamının ne olacağına karar vermesi gerekir (Frankl, 1992).

nsan varoluşunun temelinde geçici olduğunu aklında tutan logoterapi, kötümser değil, daha çok eylemcidir. Bu nokta benzeri olarak dile getirilecek olursa; karamsar kişiler, her gün bir sayfayı koparıp duvar takviminin geçen her günle biraz daha inceldiğini korku ve hüznle gözleyen bir insana benzer. Öte yandan ya amındaki sorunları anlamlı şekilde kabullenen insan, her gün takviminden bir yaprak koparan, ancak bunları arkalarına birkaç günlük notu aldıktan sonra öncekilerle birlikte düzenli ve özenli bir şekilde dosyalayıp saklayan bir insana benzer (Yalom, 2000).

Frankl varoluşunun geçici olmasının ya amının anlamını azaltmadığını belirtmiştir. Bu noktada logoterapide dini bakı açımasının etkileri olduğu söylenebilir. Türk kültüründe ölüm konusunda çok fazla ara tırma yapılmamıştır. Psikolojik açıdan ölüm konusunda ilk çalışmaları Ünver (1938) yılında yapılmıştır. Ölüme ilişkin tutumların çalışıldığı bu ara tırmada Türk kültüründe ölümden korkulmadığı, Türklerin ölümü tevekkül ile karşıladığı belirtilmiştir (Akt; Sezer ve Saya, 2009). Diğer kültürlerde olduğu gibi Türk kültüründe de ya amının uzunluğu değil, nasıl geçirildiği önemlidir.

Logoterapide Kullanılan Teknikler

Paradoksal niyet ve düşünce odağını değiştirme, logoterapi çerçevesinde geliştirilen iki tekniktir. Logoterapi genellikle ya amın psikoloji kategorisinde ya da fenomenolojik veya varoluşçu psikolojiyle özdeşleştirilir.

Paradoksal Niyet Tekni i

Paradoksal niyet tekniğini Frankl 1929'dan beri kullanmıştır, ancak bu tekniğin resmi tanımını 1939'da yayınlamıştır. Daha sonra bu teknik geliştirilerek bir metodolojiye dönüştürülmüştü ve logoterapi sistemiyle bütünleştirilmiştir (Nystul, 1999). Belli bir semptom, danışanda, tekrar ortaya çıkabileceği konusunda korkulu bir beklenti yaratır. Ancak korku, her zaman için tam da korkulan eylemi yaratma eğilimindedir ve bu nedenle beklenti kaygısı, danışanın olmasından korktuğu eylemi tetikleme eğilimi gösterir, bu şekilde kendini sürdüren bir kısır döngü oluşur: Bir semptom bir fobiyi uyandırır; karşılık olarak fobi semptomu kamçıları ve semptomun yeniden ortaya çıkması fobiyi pekiştirir. Korkunun bir nesnesi de korkunun kendisidir. Danışanlar sık sık "kaygı konusundaki kaygıdan" söz ederler. Yakından incelenince bu "korku korkusunun"

birçok durumda danı anın kaygı nöbetlerinin potansiyel sonuçları konusundaki tedirginli inden kaynaklandı ı ortaya çıkar. Danı an bu kaygılar nedeniyle dü mekten, bayılmaktan, kalp krizi geçirmekten korkar, fakat bu korku korkusu korkuyu artırır. “Korku korkusuna” yönelik en tipik tepki, “korkudan kaçmaktır”. Danı an kaygısını alevlendiren durumlardan kaçınmaya ba lar. Kaygı nevrozlarının ba langıç noktası budur. “Fobiler kısmen kaygının yükseldi i durumlardan kaçma çabasından” kaynaklanır. Ki inin korkmaya ba ladı ı ortamla yüz yüze getirilmesi fobinin geli mesini önleyebilir (Frankl 1999).

Fobik olaylarda danı an “korku korkusu” sergilemesine kar ılık saplantılı-zorlanımlı nevrotik birey “kendinden korkar”, bir ba ka deyimle, intihar edebilece i hatta cinayet i leyebilece i dü ünmesine saplanmı tır, ya da kafasındaki garip dü üncelerin, varolan bir psikozun i retleri olmasından korkar. “Korkudan kaç ”ın fobik yapının tipik bir özelli i olmasına kar ılık, saplantılı-zorlanımlı danı anın tipik özelli i “saplantılarına ve zorlanımlarına kar ı mücadele etmesidir. Ne var ki, ne kadar çok mücadele ederse, bu saplantı veya zorlanımlar da o kadar güçlenir. Baskı, kar ı baskı yaratır ve bu kar ı baskı da dönüp baskıyı artırır. Burada da bir kısır döngü söz konusudur (Wong, 2002).

Paradoksal niyet fobik olan danı anlarda, danı anı, korktu u eyi yapmaya veya saplantılı-zorlanımlı danı anlarda, danı anı korktu u eyin olmasını arzulamaya özendiren bir süreç olarak tanımlanabilir. Böylece fobik danı anın, korkularından kaçmasına, saplantılı-zorlanımlı danı anın da saplantılarına ve zorlanımlarına kar ı mücadele etmesine bir son vermesi sa lanır. Bir açıdan patojenik (hastalık yaratan) korkunun yerini paradoksal (çeli kili) bir arzu alır. Böylece beklenti kaygısının kısır döngüsü kırılmı olur (Frankl, 1999). Örne in ki i sürekli ellerini yıkar çünkü, enfeksiyon kapmaktan korkar. Bu durumdaki danı anın kendi kendine “yeteri kadar mikroplarım yok, daha çok kirlenmeliyim” demesi sa lanır (Wong, 2002).

Anne baba tutumlarından dolayı güvensiz olarak yeti tirilen bireylerde ba arısızlık korkusunun da yaygın oldu u söylenebilir (Ka itıba 1, 1991). Özellikle kendine güvensizlik ve kendini ifade edememe konusunda ya anan sorunların da etkisiyle ya anan problemlerin çözümünde paradoksal niyet yöntemi etkili olabilir. Her zaman en iyisini yapmak konusunda ko ullandırılan Türk insanı özellikle sosyal fobilerin tedavisinde bu tekni i uygulamakta güçlük ya ayabilir. Dolayısıyla danı anlara bu teknik uygulanmadan önce iyi bir açıklamada bulunması gerekebilir. Psikolojik danı manın danı anı iyi tanınması ve paradoksal tekni in ba arıyla sonuçlanması için iyi yönlendirmesi önemlidir.

Türk kültüründe genel anlamda anne-babaların çocuklarından olduklarından daha iyi performans bekledikleri söylenebilir. Bu durum çocuklar ve gençler için kaygı yaratabilir. Dolayısıyla paradoksal niyet tekni inin mükemmeli oynama ve isteme sürecini kırması

özellikle ergenlerde etkili olabilir ancak tekni in ba arıyla sonuçlanması için iyi bir yapılandırma önemlidir.

Dü ünçe Oda mı De i tirme (Dü ünmememe) Tekni i

Danı anın mücadelesiyle ayırt edilen cinsel nevrotik yapı logoterapinin üzerinde durdu u önemli problemlerden birisidir. Ancak burada danı an, bir eye kar ı de il, cinsel haz için mücadele eder; ama hazzın, ne kadar amaçlanırsa o kadar elden kaçırılaca ı, logoterapinin temel ilkelerinden birisidir (Frankl, 1992). Cinsel güç ve orgazm niyetin hedefi oldu u anda, dikkatin de hedefi olur. Logoterapide bu terimlere "hiper (a ır) niyet" ve "hiper dü ünme" denmi tir. Bu iki kavram birbirini peki tirir, dolayısıyla bir geribildirim (feedback) mekanizması olu ur. Danı an, gücünü garantilemek için, kendine, kendi performansına ve deneyimine dikkat eder. Aynı ölçüde, dikkat e ten ve onu cinsel açıdan uyarabilecek uyarımlar anlamında e in sunduklarından uzakla ır. Sonuç olarak cinsel güç gerçekte azalır. Bu da kar ılıklı olarak danı anın hiper niyetini artırır ve böylece bir kısır döngü tamamlanmı olur. Bu döngüyü kırmak için merkezkaç kuvvetlerin uygulanması gerekir. Danı an, güç aramak yerine, kendisi olmalı, kendini vermelidir. Ayrıca danı an kendini gözlemek yerine kendini unutmalıdır. Bu i lemi uygulamak, ba ka bir deyi le danı anın hiper dü ünmesine kar ı harekete geçmek için dü ünçe oda mı de i tirme tekni i geli tirilmi tir (Frankl, 1999).

Türk toplumunda cinsel yönden ba arıya çok a ırlık verildi i ve cinsel organın ba arı aracı olarak kullanıldı ı söylenebilir. Bu tür a ır ba arı beklentileri endi e ve korkulara neden olabilir. Korkunun, endi enin oldu u yerde cinsel uyum olmaz (Öztürk, 1997). Dolayısıyla, Türk toplumunda cinselli in uygun olmayan biçimde ya andı ı ve cinsel nevrotik yapının yaygın oldu u söylenebilir. Dolayısıyla hem bakı açısının de i tirilmesinde hem de uygun cinsel ya antıların artırılmasında dü ünçe oda mı de i tirme tekni i etkili olabilir. Frankl, ilke olarak, danı anlarının bakı larını kendilerinden, sıkıntılarında, nevroz kaynaklarından uza a, ki iliklerinin bütün olan parçalarına ve dünyada kendileri için uygun olan anlamlara çevirmek olan "dü ünçe oda mı de i tirme" (dereflection) tekni ini geli tirmi tir. Dü ünçe oda mı de i tirme ya da dü ünmememe tekni i çok basittir ve danı ana kendisi üzerinde odaklanmasından çok kendisi dı nda bir anlam araması sa lanır (Yalom, 2000).

Yukarıdaki açıklamalar dikkate alınırca Türk kültüründeki bireylerin günlük hayatın sıkıntılarıyla çok fazla zaman harcadı ı söylenebilir. Günlük i lerin yo unlu unun dı na çıkıldı ında ise bireyler kendine, kendi sıkıntısına odaklanabilirler. Zamanının ço unu kendine odaklanmakla geçiren bireylerin farklı anlamlar araması için yönlendirilmesi sıkıntılarının artmasını engelleyebilir. Bu açıdan dü ünmememe tekni inin Türk insanı için iyi bir yapılandırmayla ba arılı sonuçlar verece i söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Logoterapideki kavramlara bakıldı ında özellikle anlam istemi, varolu sal engellenme, varolu sal bo luk, ya amın anlamı, varolu un özü, sevginin anlamı, acının anlamı, süper anlam, ya amın çekicili i gibi kavramların Türk kültürü açısından da anlamlı kavramlar oldu u söylenebilir. Bununla birlikte logoterapide ifade edilen paradoksal niyet ve dü ünçe oda ını de i tirme olmak üzere iki teknikten bahsedilmi tir. Bu iki tekni in iyi bir yapılama ile Türk kültüründe kullanılabilece i dü ünülmektedir.

Kültürün çe itli tanımları olmakla birlikte kültür için “geleneksel fikirler ve bunlara ba lı de erler”, “ö renilmi davranı ların bir bütün olarak nesilden nesile aktarılması”, “payla ılan semboller ve anlamlar”, “bir grubun davranı larında önceden tahmin edilebilir ve belirli farklılıklara yol açan deneyimler” ve “davranı ları bir sisteme oturtan fikir, uygulama, norm ve anlamlar bütünü” gibi tanımlar ileri sürülmü tür (Ka ıtçıba 1, 2000). Türk Kültürü'nün özellikleri olarak; kadercilik, kanaatkarlık, pek giri ken ve çalı kan olunmaması ve yeni ko ullara uyma esnekli inde zayıflık gösterme özellikleri sıralanmaktadır. Hâlbuki bireyci kültürün özellikleri ise, ke fedebilme, anlam çabası, çalı kanlık, belirsizlikten korkmama ve yüksek ö renme tutkusu olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyci kültürün özellikleri ile Türk kültürünün özellikleri kar ıla tırıldı ında Türk kültürünün bireyci kültür olmadı ı açıkça görülmektedir (Ergun, 1991).

Logoterapi insanın anlam arayı ı çabası içerisinde olması gerekti ini vurgulamı tir. Anlam arayı ının ise gerilimli bir süreç oldu u ve daha çok bireyci kültürün özelliklerini gerektirdi i söylenebilir. Türk kültürünün ise bölgeden bölgeye, kırsaldan kente, hatta geleneksel aileden çekirdek aileye de i ti i söylenebilir. Dolayısıyla Logoterapinin oldu u gibi –uyarlanmadan- Türk kültürüne uygulanması ba arısızlı ı da getirebilir.

Psikolojik danı ma sürecinde psikolojik danı man ve danı anın kültürel geçmi leri de psikolojik danı ma sürecinin önemli birer ö eleridir. Psikolojik danı ma uygulamalarında danı anın probleminin tanımlanmasında, amaçların belirlenmesinde, müdahale yöntemlerinin seçilip uygulanmasında ve danı an psikolojik danı man ili kisinde kültürün önemli bir etkisi oldu u söylenebilir. Ba ka bir deyi le, psikolojik danı man kültürel farklılıklara duyarlı olmazsa danı anın ihtiyaçlarını kar ılayamaz. Dolayısıyla logoterapinin kavramlarının ve tekniklerinin uygulanabilmesi için psikolojik danı manın danı anın hayata bakı açısını, ki ili ini, aile ili kilerini iyi analiz etmesi önemlidir. Danı an çok iyi tanındıktan sonra, logoterapinin tekniklerinin ba arıyla sonuçlanması için iyi bir yapılandırmanın önemli olaca ı söylenebilir.

Kaynakça

- Aycan, Z. ve Kanungo, R.N. (2000) “*Toplumsal kültürün kuramsal kültür ve insan kaynakları uygulamaları üzerine etkileri*”. Türkiye’de Yönetimi Liderlik ve İnsan Kaynakları Uygulamaları. içinde: Aycan, Z. (ed.) ss:25-53. Türk Psikologlar Derne i Yayınları, Ankara.
- Aycan, Z., Kanungo, R.N., Mendonca, M.; Yu, K., Deller, J.; Stahl, G.; Khursid, A. (2000). Impact of culture on human resource management practices: A ten country comparison. *Applied Psychology: An International Review*, 49 (1),192-220.
- Beeley, B.W. (1983). *Migration the Turkish case*. England: Open University Press.
- Bekta , Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışman yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege E itim Dergisi*. 7(1), 43–59.
- Das, A.K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *Journal of Hümanistic Education and Development*. 36 (4), 199-212.
- Do an, . (1993). *Sosyoloji*. Ankara: maj Yayıncılık.
- Do an, S. (2005, Eylül). *21. yüzyılda psikolojik danışman alanının de i en dünya görüşü ü*. VIII. Ulusal Psikolojik Danışman ve Rehberlik Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Ercins, G. (2009). Türkiye’de popüler kültür görünüşleri ve gençli e yansımaları. VI. Ulusal Sosyoloji Kongresi Bildiri El Kitabı, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın 489-511.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışman ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışman ve Rehberlik Dergisi*, 27, 109-122
- Ergun, D. (1991). *Türk bireyi kuramına giri : Türk kültürünün özellikleri*. İstanbul:Gerçek Yayınevi.,
- Erkal, M., Balolu, B.,ve Balolu, F. (1997)., *Ansiklopedik sosyoloji sözlü ü*. İstanbul: Der Yayınları.
- Eranlı, B. (2012). Bir alt kültür yansıması olarak arabesk video müzik klipleri dilinin incelenmesi. *Journal of Life Sciences*, 1(1),117-123.
- Frankl, E. V. (1992). *İnsanın anlam arayışı*.(Çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınevi..
- Frankl, E.V. (1999). *Duyulmayan anlam çı lı lı psikoterapi ve hümanizm* (Çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınevi

Gültekin, F. ve Voltan-Acar, N. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne

uyarlanabilirli i: Kültür açısından ele tirel bir bakı . *E itim ve Bilim*, 133, 28-39.

Greentein, M. (2000). Cancer and the experience of meaning: a group psychoterapy for people with cancer. *American Journal of Psychotherapy*, 54 (4),486-5001.

Herman, J. L., Buffardi, L., ve Tetrick, L. E. (2006). *Cross-cultural self report: Why we should and when we shouldn't*. Paper presented in Symposium, Self-report Measurement Issues in Micro-organizational Research, Academy of Management Annual Meeting, Atlanta, GA.

Hortaçsu, N. (1991). *nsan ili kileri*. Ankara: mge Kitabevi Yayınları.

Jones, R.N. (1995). *The theory and practice of counseling* (2nd Ed.). London: Cassell..

Ka ıtçıba 1, Ç. (1987). Individualism and collectivism. A universal dimension? In Ç. Ka ıtçıba 1 (Eds.). *Growth and progress in cross-cultural psychology* (pp. 135-200). Lincoln: University of Nebraska Press.

Ka ıtçıba 1, Ç. (1991). *nsan aile kültür (2. Baskı)*. stanbul: Remzi Kitabevi,

Ka ıtçıba 1, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji kültür ba lamında insan ve aile*. stanbul: Evrim Yayıncılık.

Ka mıcı, D.Y. (2013). Çok kültürlü psikolojik danı ma e itiminin rehberlik ve psikolojik

danı manlık lisans programlarına yerle tirilmesi. *Türk Psikolojik Danı ma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 222-231.

Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danı manlı ı kuramlar ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Publisher.

Macit, G. (2010). leti im tarzları üzerinde kültürel de erlerin etkisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ö rencileri üzerinde bir ara tırma. Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Mc. Whirter, J.J. (1983). Cultural factors in guidance and counseling in Turkey: The experience of a fullbright family. *Personnal and Guidance Journal*, 61, 504-508.

Mocan-Aydın, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey:

Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28, 281-298.

Nystul, S. (1999). *Introduction to counseling an art and science perspective*. New Mexico - State: The Merrill Counseling Series.

- Özbek, M. (1991). *Popüler kültür ve Orhan Gencebay arabeski*. İteli im Yayınları, stanbul.
- Öztürk, O. (1997). *Ruh sa lı ı ve bozuklukları* (, 7. Basım).Ankara: Hekimler Yayın Birli i.
- Pala, . (2000). *Leyla ile mecnun* (2. Baskı). stanbul: Tima Yayınları.
- Patterson, C.H. (1973). *The theories of counseling and psychotherapy*. New York: Harper Row Publishers.,
- Sezer, S. (2012). Ya amın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalı malar açısından bir bakı . *Ankara Üniversitesi E itim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45 (1), 209-227.
- Sezer, S. ve Saya, P. (2009) Geli imsel açıdan ölüm kavramı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp E itim Fakültesi Dergisi*, 13, 151-165.
- Sharf, R. S. (2014). Varolu çu terapi (Çev. Ö. Tagay). çinde (Çev. Ed. Voltan-Acar) Psikoterapi ve psikolojik danı ma kuramları: ss 143-183. Ankara: Nobel Yayınları. (Reprinted from *Theories of psychoterapy and counseling*, pp.160-206, by Sharf, R.S, Ed., 2012, Belmont: Brooks Cole Cengage Learning.
- Sargut, A .S. (2001). *Kültürler arası farklılı ma ve yönetim* (2. Baskı). Ankara: mge Kitabevi.
- Washburn, E.R. (1998). The physician leader as logoterapist. *Physician Exe.*, 24(4),34-43.
- Wong, P. (2002). *Logotherapy*. Canada: Home Pages
- Tezcan, M. (1991). Toplumsal ve kültürel de i me. Ankara: Ankara Üniversitesi E itim Bilimleri Fakültesi Yayınları No.164.
- Voltan-Acar, N. (2004/2011). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. 5. Basım, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yalom, I. (2000). *Varolu çu psikoterapi* (Çeviren: Babayi it). stanbul: Kabalcı Yayınevi.

Practicality of Logotherapy Concepts and Techniques in Turkish Culture

According to the existential approach, humans are living beings that can choose among options and that can take responsibility for these decisions. The term, Logotherapy, was first used by existential-oriented Frankl from Vienna during 1920s. Later on, this term was used as a synonym for the term “existential analysis” but in recent years, this term has began to be used as “logotherapy” in a theoretical or therapeutic context in its own theory (Patterson, 1973). The son of a Jewish family, Viktor Frankl, lived in the Auschwitz concentration camp during 1942-1945. Frankl stated that his life in the concentration camp had effects on logotherapy as well (Jones, 1995).

Logotherapy is a meaning-centered psychotherapy. Logos is a Greek word standing for “meaning” (Jones, 1995). According to Hillmann (2004), logotherapy is a concept based on the idea of understanding the meaning of their existence as the most basic impulse for individuals (Sharf, 2014, pp. 148). Very few clinicians have contributed significantly to the role of the meaning in psychotherapy, and continued their interest in this field. Frankl, on the other hand, focused on the psychopathology and place of the meaning from the beginning of his career (Patterson, 1973).

Together with the lack of researches in the field literature, in Turkey, applicability of theories developed in the West into Turkish culture began to be discussed (Bekta , 2006; Do an, 2005; Gültekin and Voltan-Acar, 2004; Ka nıcı, 2013; Voltan-Acar 2004/2012 pp.102-110,). It can be said that Turkish culture is a collectivist culture in general. While revealing cultural differences or similarities, researchers make use of cultural classifications. One of most commonly used classifications is *the individualistic* and *collectivist culture*. It is stated that individualistic culture is predominant generally in Western societies and collectivist culture is predominant in Eastern societies. Evaluations, researches and interpretations conducted by Western researches with individualistic culture perspective may be incorrect (Emmanuel, 1991).

In this study, since focus is especially on the meaning in life, it is considered that examination of concepts and techniques of logotherapy from the point of Turkish culture will be appropriate. As is known, each society bears its own cultural and sociological characteristics. It can be said that there are various differences from the point of traditions, culture and communication among the Turkish communities and Western communities. Therefore, theories of counseling developed in the West may not be suitable for every culture. Analyzing theories developed in the Western societies to improve the field of psychological counseling regarding

whether they are appropriate for the Turkish culture might prevent any future errors. In this study, primarily information regarding concepts of Logotherapy were given including will to meaning, existential frustration, neogenic neurosis, collective neurosis, neodynamics, existential vacuum, meaning of life, essence of existence, meaning of love, meaning of pain, super meaning and attractiveness of life and paradoxical intention and changing the thought focus. Then, concepts and techniques expressed in the logotherapy were explored in terms of Turkish Culture.

Logotherapy emphasized the need for humans to search for meaning. It can be said that search for meaning is a stressed process and it requires characteristics of the individualistic culture more. In the Turkish culture it can be said to vary from region to region, countryside to city and even from traditional family to nuclear family. Therefore, implementation of Logotherapy into the Turkish culture as it is-without adaptation-may bring along failure.

In the process of psychological counseling, psychological counselor's and client's cultural histories are the important elements. In psychological counseling applications, culture can be said to have a major impact on defining the client's problem, determining the goals, selecting and implementing methods of intervention and in the relationship between psychological counselor and client. In other words, if psychological counselor is not sensitive to cultural differences, they cannot meet client's needs. Following a good knowledge of the client, a good configuration can be important to conclude logotherapy techniques successfully.

As a result, considering concepts in logotherapy, particularly concepts such as will to meaning, existential frustration, existential vacuum, meaning of life, essence of existence, meaning of love, meaning of pain, super meaning and attractiveness of life can be said to be significant from the point of Turkish culture. However, in logotherapy, two techniques including paradoxical intention and changing the thought focus are expressed. With a good configuration, these two techniques can be implemented in Turkish culture.