

VAROLUŞSAL KAYGI VE DİN

Tahsin KULA*
Müslime ERDEN**

Öz

Araştırma da bireyin varoluşundan getirdiği temel kaygılar ve dinin buna sunmuş olduğu katkılar incelenmiştir. Temel kaygılar; ölüm, yalnızlık, anlamsızlık ve özgürlük olarak sınıflandırılmıştır. Kaygıların temelinde belirsizliğin yattığı ve bu belirsizlikten dolayı da insanın normal hayatında zorlandığı vurgulanmıştır. Din bireyin bu temel kaygılarını anlamlandırmasına yardımcı olarak bireye anlam denizi sunmaktadır. Aslında insanların mutsuzluğunun temelinde yatan kaygının ölüm kaygısı olduğu vurgulanmaktadır. İnsanın hayata tutunması için bir anlam olması gerekir. Din de insanın aradığı anlam sağlayıcıdır.

Anahtar Kelimeler: Varoluşsal Kaygı, Ölüm, Yalnızlık, Anlamsızlık, Özgürlük.



Existential Anxiety and Religion

Abstract

Research has also explored the main concerns of the individual's existence and the contributions that religion has presented to them. Basic concerns; Death, loneliness, meaninglessness and freedom. It is emphasized that uncertainty lies at the heart of the concerns and that it is imposed in the normal life of the person due to this ambiguity. Religion offers the meaning sea as an individual, helping the individual to understand these basic concerns. In fact, it is emphasized that the anxiety of death is the anxiety that lies at the root of people's unhappiness. It has to make sense for someone to hold on to their dreams. Religion is also the means by which people seek.

Keywords: Existential Anxiety, Death, Loneliness, Meaninglessness, Freedom.

* Yrd. Doç. Dr. Tahsin KULA, Dicle Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, tahsinkula@hotmail.com.

** Müslime Erden, Dicle Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi.

Giriş

Varoluşçulara göre insanların yaşadığı kaygılar insanlık serüveni içerisinde hep var olmuş ve birbirine benzer özellikler göstermiştir. İnsanların yaşadığı temel kaygılar; ölüm korkusu, yalnızlık, anlamsızlık ve özgürlük olarak sınıflandırılmıştır. Bu temel kaygılar zamansal olarak biraz farklılık gösterse bile her dönem varlığını hissettirmiştir.

Temel kaygıları daha iyi anlamamız bakımından içinde yaşadığımız dönem ile ancak ölüm korkuları, hayatın anlamı ve değerine dair şüphelerin getirdiği acılar, batıl inançlardan kaynaklanan ve şeytanlarla büyücülere karşı duyulan korkulara gark olan on üçüncü on dördüncü yüzyıl Avrupa'sı ile kıyas kabul edebilir¹.

...Geç oluyor.

Bizi soran olacak mı? Yoksa basitçe,

Hiç istenmiyor muyuz?

22 | db

Bu soruların basit yanıtları olduğuna inanan kimse ne soruları ne de içinde yaşadığımız zamanı anlamıştır. Herman Hesse'nin deyişiyle "bütün bir kuşağın insanların iki yaşam biçimi arasında sıkışıp kalarak kendisini anlama yetisini yitirdiği ve her türlü standardın, korunmuşluk duygusunun ve kabullenmenin elden çıkıp gittiği" zamanlarda yaşıyoruz.²

Bireysel kaygımızın yüzeyinin altına baktığımızda bunun savaş ve ekonomik belirsizlikten çok daha derin bir nedeni olduğunu görürüz. Kaygılıyız çünkü hangi rolü üstleneceğimizi hangi ilkelere inanacağımızı bilmiyoruz.³

Kaygı çevresinde her şeyin döndüğü bir eksen olarak sahneye çıkar.⁴ Kaygı "yakalanma", "şaşkına dönme" hissidir ve algılarımız keskinleşmek yerine daha bulanık ve belirsiz hal alır. Korku ile kaygının ontolojik kökeni aynıdır ancak gerçekte aynı değildir. Kaygının aksine, korkunun (yazarların çoğunun hemfikir olduğu) yüzle-

¹ May Rollo, "Kendini Arayan İnsan", İstanbul: Okuyan Us Yayınlar, 2013, s.36

² May, 2013, s.36-37

³ May, 2013, s.38

⁴ Kierkegaard Soren, "Kaygı Kavramı", İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2012, s.37.

şebilen çözümlenebilen saldırılabilen ve katlanabilen belirli bir nesnesi vardır.⁵

Ancak kaygı için durum farklıdır. Zira kaygının nesnesi yoktur ya da çelişkili bir ifade ile nesnesi diğer her nesnenin inkârıdır. Bu nedenle ona katılmak, onunla mücadele etmek ve sevmek mümkündür. Kaygı yaşayan kimse yaşadığı kaygı olduğu sürece birden kaygılanır. Kaygı sırasında yaşanan umutsuzluk, hayvanlarda ve insanlarda aynı şekilde gözlenebilir. Yön kaybı, yetersiz tepkiler (mana taşıyan bilgi yada iradeyle bağlantılı olma anlamına gelen) “kastın” olmaması yoluyla kendini ifade eder. Kimi zaman çarpıcı olan bu davranışın sebebi (kaygı yaşayan), öznenin dikkatini odaklayabileceği bir nesne olmayışıdır. Tek nesne tehdidin kendisidir, tehdidin kaynağı değil, zira tehdit “hiçliktir.”⁶

Kaygı bir nesne korkusuyla değişime uğramazsa bütün çıplaklığında kaygı ise her zaman kesinlikle varolmama (yokluk) kaygısıdır. Hemen görüleceği üzere kaygı, özel bir durum tehdidiyle başa çıkamamanın hissettirdiği acıdır. Ancak daha doğru bir analiz şunu gösterir; kaygıda herhangi özel bir durumdaki böylesi bir insanlık haline dair kaygı görülür. Her korkunun altında yatan ve onu korkutucu kılan öge, kişinin varlığını koruyamayacak olma kaygısıdır. Dolayısıyla “çıplak kaygının” zihni anda, korkunun önceki nesnelere belirli nesnelere olmaktan çıkar. Kısmen hep oldukları gibi, kişinin temel kaygısının belirtileri olarak görünürler. Böylelikle en cesur saldırıları dahi onlara erişemez. Bu durum kaygılı özneyi korku nesnelere yaratmaya iter. Kaygı, korku olmaya çalışır çünkü korku cesaret ile yüzleşebilir. Sonu olan bir varlığın, bir anda daha uzun süre çıplak kaygı olarak durması imkânsızdır.⁷

Gerçekten de kaygı her türlü biçime bürünüp farklı yoğunluklarda ortaya çıkabilir ne de olsa insanın varlığının ya da varlığıyla bütünleştirdiği bir değer tehlikeye girmesi durumunda verdiği tepkidir. Kaygı bizi benliğimizin “özünden vurur: birey olarak varlığımız tehdit altına girdiğinde hissettiğimiz duygudur.”⁸

Kaygı -zevk ya da üzüntü gibi- bir sürü duygu arasından bir duygu değildir. Kaynağını insanın varoluşunun ta kendisinden alan,

⁵ Tillich Paul, “Olmak Cesareti”, İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2014, s.60.

⁶ Tillich, 2014, s. 61

⁷ Tillich, 2014, s. 62-63

⁸ May, 2013, s.41

ontolojik bir insan niteliğidir. Alabileceğimiz ya da bırakabileceğimiz çevresel tehdit ya da örneğin diğer tepkilerin yanında sınıflandırılabilir bir tepki değildir; kaygı esas olanın ta kendisine varoluşunun merkezine yönelik ve hep var olan bir tehdittir. Kaygı eli kulağındaki bir varlıksızlık tehdidinin deneyimlenmesidir.

Kaygı bireyin, varoluşunun imha edilebileceğine ve hiç olacağına dair farkındalığının oluştuğu öznel halidir.⁹ Kaygı büyük yada küçük ölçüde kişinin varlığının keşfini alacağı eder, zaman duygusunu bozar, geçmişe dair hafızasını siler, geleceği ortadan kaldırır, beklide bu kişinin varlığının tam da merkezinin saldırı altında olduğu gerçeğinin en inandırıcı kanıtıdır.¹⁰

Kaygı, bir varlığın kendi muhtemel yokluğunun farkında olma halidir. Aynı yargı daha kısa şöyle ifade edilir: kaygı varolmamaya yani yokluğa dair varoluşsal farkındalıktır. Bu cümledeki varoluşsal kaygıyı üretenin yokluğa dair soyut bilgi olmadığı, yokluğun kişinin kendi varlığının bir parçası olduğuna dair farkındalık olduğu anlamına gelir.

24 | db

Kaygı üreten; evrendeki her şeyin geçici, fani olduğunun farkına varılması ve hatta başkalarının ölümlerinin tecrübe edilmesi dahi değildir, bu olayların bir gün ölecek olduğumuza dair hep üstü örtük olan farkındalık üzerindeki etkisidir. Kaygı sınırlıdır, kişinin kendi sınırlılığı gibi tecrübe edilir. Bun insanın insan olarak ve bir şekilde bütün canlıların doğal kaygısıdır. Yokluk kaygısıdır, sınırlı olarak kişinin sınırlılığının farkında olunmasıdır.¹¹

Kaygıya varoluşsal açıdan bakmaktaki hedef, ona özgün gücünü geri vermektir. Kaygı hem elem hem dehşeti içine alan bir tehdidin deneyimlenmesidir. Bir varlığın çekebileceği en acı dolu ve en temel tehdittir, zira o varlığın ta Kendisinin kaybına yönelik bir tehdittir.¹²

Tanrı ile kaygı arasında da bir bağlantı vardır. Gerçekten tanrı olan tanrı ile yüzleşmek ayrıca varolmamaya dair mutlak tehditle de yüzleşmektir. (Luther'in sözünü kullanırsak) "çıplak mutluluk", çıplak kaygı üretir. Zira o, sonu olan öz olumlanmanın tükenmesi

⁹ May Rollo , "Varoluşun Keşfi", İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2012, s.143.

¹⁰ May,2012, s. 143-144

¹¹ Tillich, 2014, s. 60

¹² May, 2012, s.145

demektir. Ancak nihayetinde kaygıyı korkuya dönüştürme biçimleri beyhudedir.

Kaygı yüzlerce bahane bulmaya muktedirdir.¹³ Temel kaygı, sonu olan bir varlığın yokluk tehdidinde dair kaygısı yok edilemez. O varoluşun kendisiyle ilgilidir.¹⁴

Varoluşsal Kaygı Türleri

Tillich göre yokluğun varlığı tehdit ettiği kader ve ölüm kaygısı (kısaca ölüm kaygısı), boşluk ve anlamın yitirilişi (kısaca anlamsızlık kaygısı), suçluluk ve kınanma kaygısı (kısaca kınanma kaygısı). Üç türün hepsinde de kaygı varoluşsaldır, zira varoluşa ilişkindir ve nörotik kaygıda olduğu gibi anormal zihin durumuyla ilgili değildir.¹⁵

Yalom'a göre ise varoluşçu görüş farklı türde bir temel çatışmayı vurgulamaktadır: ne bastırılmış içgüdüsel çekişmelerle ne de içselleştirilmiş önemli yetişkinlerle olan çatışmayı önemsemektedir, onun yerine bireyin varolmanın getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklanan çatışma üzerinde durmaktadır. Yalom varolmanın "getirileri" derken belirli en nihai kaygıları insanoğlunun dünyadaki varlığının bir parçası hem de önemli bir parçası olan, yaratılıştan getirilen belirli nitelikleri kastetmektedir.¹⁶ Yalom bireyin dört nihai kaygıyla uğraştığını belirtmektedir: *ölüm, özgürlük, yalıtım (yalnızlık) ve anlamsızlık*. Bireyin bu hayat gerçeklerinden biriyle karşı karşıya kalması varoluşçu dinamik çatışmanın içeriğini oluşturmaktadır.¹⁷

Hepimiz aynı yolun yolcusuyuz ve varoluşun temelindeki trajedilerden muaf olan tek bir terapist, tek bir insan yoktur. Ölüm, hayatın anlamsızlığı, özgürlük (yani varoluşun temelde bir yapıdan yoksun oluşu) ve mutlak yalnızlık düşüncelerine eşlik eden kaygılarla her insan karşı karşıya gelir.¹⁸

Bu makalede varoluşsal kaygılar Yalom'un kavramsallaştırması takip edilerek insanın varoluşsal kaygıları bu dört başlık altında incelenecektir.

¹³ Kierkegaard, 2012, s.154

¹⁴ Tillich, 2014, s.63

¹⁵ Tillich, 2014, s.65

¹⁶ Yalom Irvin D., "Aşkın Celladı", İstanbul: Remzi Kitabevi, 1996, s.18.

¹⁷ Yalom Irvin D., "Bağışlanan Terapi", İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 2002, s.19

¹⁸ Yalom, 2002, s.20-23

Ölüm Kaygısı

Ölüm, aklımızı başka hiçbir şeyin yapamadığı bir biçimde kurcalar; ölümün karanlık varlığı çoğu kez bilincin hemen kıyısında bir yerlerde de olsa çocukluğun erken dönemlerinden itibaren zihnimizi meşgul eder ve kişiliğin oluşmasında büyük rolü olan ölüm kaygısına karşı yâdsıma temelli birçok savunma mekanizması geliştirmişizdir.

Kesinlikle ölüm kaygısı bütün somut kaygıları gölgeler ve onlara muazzam bir ciddiyet verir. Geçici varlığımızın koşullara bağlı oluşu umulmadık bir anda başlayıp biten ve nitelik ve nicelik açısından yine önceden bilinmeyen tecrübelerle dolu bu dönemde var olduğumuz ve başka bir dönemde var olmayacağımız gerçeği ortaya koyabilir.

Hayat ve ölüm birbirine bağımlıdır. Birbirine ardışık olarak değil, ölüm hayat perdesi ardında sürekli olarak sesini hissettirmekte ve yaşantı ve davranış üzerinde büyük etkide bulunmaktadır. Ölüm ilk kaygı kaynağıdır ve bu sıfatla psikopatolojinin de ilk kaynağıdır.¹⁹ Ölüm kaygısı, en temel, en evrensel ve kaçınılmaz şeydir. Bunu inkar etme amacındaki bütün iddialar beyhudedir. Ölüm korkusu her zaman ve her yerde bulunmakta ve hayat enerjisinin büyük bir bölümü ölümün inkârında harcanır. Ölüm aşkınlığı insanın yaşantısında önemli bir motiftir- en derin kişisel ve içsel olaylar, savunmalarımız, güdülerimiz, rüyalarımız ve karabasanlarımızdan en açık büyük makro toplumsal yapılara, anıtlarımıza, dinlere, ideolojilere, sakin mezarlıklara, mumyalara, uzaya açılmamıza, gerçekte bütün yaşam şeklimize- zamanı doldurmamıza oyalanmalara düşkünlüğümüze, ilerleme mitine tereddütsüz inancımıza “başarılı olma” dürtümüze ve bitimsiz şöhret arzumıza kadar uzanır.²⁰

Birçok filozof da yaşamla ölümün birbirine bağlı olması üzerine söz almıştır.²¹ (). Filozoflar ölüm kaygısını “varoluşun kırılğanlığından” (Jasper), “olmama” korkusu (Kierkegaard), “daha öte bir olasılığın olanaksızlığı” (Heidegger) ve ontolojik anksiyeteden (Tillich) söz etmişlerdir. Bu ifadelerin birçoğu vurguda bazı farkları

¹⁹ Yalom, 2002, s.20-23

²⁰ Yalom, 2002, s.70-72

²¹ Yalom,2012, s. 41

içermektedir çünkü bireyler ölüm korkusunu çok farklı şekillerde hissedebilirler.²²

Temel vargulardan biri ölüm korkusunun temel bir acı kaynağı olduğu idi ve hayatının çoğunu ölüm korkusunu azaltmanın felsefi yöntemlerini aramakla geçirdiğini yarattığı karakter aracılığıyla dillendirir.²³

Yalom kendi klinik çalışmalarından yola çıkarak, ölüm kaygısının orijinal biçimindeki birincil ölüm kaygısıyla nadiren karşılaşılır. Yalom bu gözlemlerine dayanarak Tillich, Kierkegard ve May gibi ölüm kaygısının hızla başka bir şeye dönüştürüldüğünü belirtmektedir. Kişi, çıplak ölüm kaygısına karşı bastırma, yüceltme ve dönüştürme gibi koruyucu savunma mekanizmaları geliştirmektedirler. Bazen hayattaki sarsıcı deneyimler bu savunma mekanizmalarını yıkıp ölüm kaygısının bilinç düzeyine çıkmasına neden olsalar da bilinçdışı ego yeni bir savunma mekanizmasıyla bu kaygıyı tekrar gizlemektedir.²⁴

Yalom, herhangi bir ölüm düşüncesinin olmadığı bir hayatı hayal ettiğimizde, hayatın yoğunluğundan bir şeyler kaybettiğini belirtir. Ölüm inkar edildiğinde hayat küçülür. Ölüm dışlandığında kişi işin içindeki riskleri gözden kaçırdığında hayat zayıflar.

db | 27

Kendimizin farkında olduğumuz için ölümlü olduğumuzu bilen yaratıklarız. Ölümün inkârı insanın temel yapısını inkârdır ve artmış derecede yaygın bir farkındalık ve deneyim kısıtlılığına neden olur.²⁵

Her uygarlıkta insan, yokluk tehdidinin farkındadır ve bundan kaygı duyar. Buna rağmen kendisini onaylama olumlama cesaretine ihtiyaç duyar.²⁶

Ölümlü yüz yüze gelmek, çoğu kez dünyaya bakış açımızı dramatik bir biçimde değiştirmemizi sağlayacak bir imkân sunar bize.²⁷ Ölümcül bir hastalığa yakalanan ya da bazı travmatik olaylar sonu-

²² Yalom Irvin D., "Din ve Psikiyatri", İstanbul: Turkuvaz Yayıncılık, 2012, s.72

²³ Yalom, 2012, s.118

²⁴ Yalom, 2002, s.74-75

²⁵ Yalom, 2002, s.57

²⁶ Tillich, 2014, s. 66

²⁷ Yalom, 2012, s.42

cu ölüm düşüncesi hayatında önemli yer kazanan hastaların hayatlarında pozitif yönde köklü değişimler olduğunu söylemektedir.²⁸

Yalom ölüm fikriyle bütünleşmenin bizi kurtardığını; bizi korku ya da kasvetli kötümserlik varoluşuna mahkûm etmekten çok, bizi daha otantik hayat tarzlarına atmak için bir katalizör olarak hareket ettirdiğini ve hayattan aldığımız zevki arttırdığını belirtir.²⁹

Yalom kurguladığı karakterlerin dilinden ölmek fikrinin ona uzun süredir korku vermesine rağmen ham korkuyu en büyük çekiciliği saçmalığında yatan bir inanca tercih etmeye başladığını, “inanıyorum çünkü saçma,” gibi içine girilemeyen bir ifadeden her zaman nefret ettiğini belirtir. Ama bir terapist olarak böyle bir duyguyu kendime saklarım: dini inançların güçlü bir rahatlık kaynağı olduğunu biliyorum ve yerine koyacak daha iyi bir şeyim yoksa inancı asla kurcalamıyorum.³⁰

İyi yaşamayı öğrenmek, iyi ölmeyi öğrenmek anlamına gelir ve tersi olarak da, iyi ölmeyi öğrenmek iyi yaşamayı öğrenmek demektir.³¹

28| db

Özgürlük

Güçlü ama çok daha az anlaşılabilir kaygı özgürlüktür. Normalde özgürlüğü kuşkuya yer bırakmaz şekilde olumlu bir kavram olarak düşünürüz. Tarih boyunca insanoğlu özgürlüğü istemiş elde onu e etmek için çabalamış mıdır? Fakat nihai zeminin bakış açısından görülen özgürlük korkuya yapışık durumdadır.

Varoluşçu anlamında “özgürlük” dışsal yapının yokluğuna gönderme yapmaktadır. Her zamanki deneyimin tersine, insanoğlu doğasında bir modeli, barındıran iyi yapılandırılmış evrene girmekte(ve çıkmamaktadır). Daha çok insan kendi dünyasından, hayat tarzından ve seçimlerinden tamamen sorumludur-yani bunların yazarıdır. Bu anlamda “özgürlük” ürkütücü bir anlam taşımaktadır. Altımızda bir zeminin olmadığı anlamına gelmektedir. Altımızda hiçbir şey yoktur, sadece boşluk, bir uçurum vardır. O halde anahar durumundaki varoluşçu dinamik zeminsizlikle karşı karşıya

²⁸ Yalom, 2002, s.58-72

²⁹ Yalom, 2012, s. 57

³⁰ Yalom 2002, s.34

³¹ Yalom, 2012, s.42

kalmamızla, zemin ve yapı için duyduğumuz arzu arasındaki çelişkidir.³²

Bireyin kendi hayatını kurma özgürlüğü, arzu etme, seçme, hareket etme ve değişme özgürlüğü olarak incelebileceğini belirtmektedir.³³

Bireysel varolma için sorumluluğun anlamını ilk olarak Heidegger ardında da Sartre keşfetmiştir. Heidegger belirli neden insandan *dasein* (“ben” ya da “birisi” ya da “ego” ya da “insanoğlu” değil) olarak söz etmiştir. İnsan varoluşunun ikili doğasını vurgulamak istemiştir. Birey “oradadır” (da), ama aynı zamanda orada olan şeyi de oluşturur. Ego, birin içinde iki tanedir: deneysel ego nesnel ego, “orada” olan bir şey, dünyadaki bir nesne ve kendisini ve dünyayı oluşturan (yani “sorumlu” olan) aşkın (oluşturan) ego. Bu tarzda algılanan sorumluluk özgürlüğe ayrılmaz şekilde bağlıdır. Birey dünyayı çok çeşitli şekillerde oluşturacak kadar özgür olmadığına sorumluluk kavramının anlamı yoktur.

Evren rastlantısaldır; her şey farklı biçimde de yaratılabilir. Sartre’ın özgürlük görüşü çok geniş kapsamlıdır. İnsanoğlu yalnızca özgür değil özgürlüğe mahkûmdur da. Ayrıca özgürlük dünyadan sorumlu olmanın (yani dünyayı anlamıyla doldurmanın) ötesine geçmektedir. İnsan ayrıca kendi hayatından da sorumludur, yalnızca hareketlerinden değil, hareket etmedeki başarısızlıklarından da sorumludur.³⁴

İnsanın kendisini ve dünyasını oluşturması (sorumlu olması) ve sorumluluğunun farkında olması oldukça ürkütücü bir kavrayıştır. İnsanın kendi yaratımının sonucu dışında dünyanın hiçbir anlamı yoktur. Varoluşu bu tarzda yaşamak sersemletici bir histir. Hiçbir şey görüldüğü gibi değildir. İnsanın altındaki zemin açılmış gibi görünür. Gerçekten zemsizlik sorumluluk farkındalığının öznel deneyimi için yaygın kullanılan bir terimdir. Birçok varoluşçu filozof zemsizlik kaygısını “asıl kaygı” olarak tarif eder.³⁵

Hayatımıza yapı sağlayan toplumsal ve psikolojik kurumların dumura uğraması, bizi özgürlüğümüzle yüz yüze getirmeye hizmet etmiştir. Eğer kurallar, büyük tasarılar ve yapmamız gereken hiçbir

³² Yalom, 2002, s.19-20

³³ Yalom, 2002, s.345

³⁴ Yalom, 2002, s.350

³⁵ Yalom, 2002, s.351

şey olmazsa, seçtiğimiz şeyi yapma özgürüz demektir. Temel doğamız değişmemiştir, özgürlüğü gizleyen oyalayıcıların yok edilmesi, dışarıdan karışan yapıların yıkılmasıyla hayatın varoluşsal bir gerçekleriyle her zamankinden daha yakın olduğumuzu söyleyebilir bir insan. Ama hazırlıksız; her şey dayanılmayacak kadar fazladır. Kaygı ortaya çıkmak için çağlamaktadır ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kendimizi özgürlükten korumak için çılgınca bir araştırmaya bağlanmaktayız.

Kaygıya neden olan özgürlük ve sorumluluklardan kaçmak için kişi zorlantı, sorumluluğun yer değiştirmesi, sorumluluğun inkârı, özerk davranıştan kaçınma gibi savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Yalom psikoterapinin amacı hastaya sorumluluk yüklemek ya da sorumluluğunu kabul etmesini sağlamaktır.³⁶

İnsanların tavırlarından sorumlu oluşu, duygularından da sorumlu olduğu anlamına gelmemektedir. Yalom insanların duygularına karşı takındıkları tavırlarından sorumlu olmaları gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda kanser hastaları için dahi sorumlulukları üstlenme yönünde telkinlerin verilmesini, determinist bir tavırla hastaları çaresiz bir gözlemci konumunda bırakmaktansa, sorumluluklarını üstlenmelerine yardımcı olup, hastalıklarını hayat kalitelerini artırmaya bir vesile kılmak gerektiğini önermektedir.³⁷

Sorumluğun farkında olmak tek başına değişimle aynı anlamı taşımamaktadır; değişim sürecinde bir adımdır yalnızca. Değişmek için insanın önce sorumluluğu üstlenmesi gerekir. Kişi bir eyleme bağlamalıdır kendini. Sorumluk sözcüğünün kendisi bu yeteneği göstermektedir.³⁸

İnsanın eylemlerinin sorumluluğunu tam olarak üstlendiğinde suçluluk duyma alanı genişlemektedir. Fakat bu suçluluk yalnızca bir başkasına, ahlaki ya da toplumsal bir yasaya karşı sorumlulukları yerine getirmemekten değil aynı zamanda kişinin kendi kendine karşı sorumluluklarını yerine getirmemekten kaynaklanmaktadır. Bu nedenle insan kendinden ve dünyadan sorumlu olduğu derecede suçluluk hissetmektedir. Fakat terapide bu suçluluk duygusu, insanı

³⁶ Yalom, 2002, s.356-365

³⁷ Yalom, 2002, s.436-437

³⁸ Yalom, 2002, s. 454

kişisel tamamlanmaya götüren bir rehber işlevi görebilmektedir ve bu kişinin kendisi olmayı istemesiyle başarılmaktadır.³⁹

Kaygı özgürlüğün olanağıdır, ancak inanç yoluyla gelen böyle bir kaygı yol gösterebilir, çünkü o tüm sonlu yolları tüketir ve bu yolların aldatıcılığını ortaya çıkarır. Kaygının eğittiği kişi olanak tarafından eğitilmiş demektir, ancak bu kişi kendi sonsuzluğu açısından eğitilir.⁴⁰

Varoluşsal Yalıtım

Dünyadaki herkes temelde yalnızdır. Zordur fakat öyledir ve bununla yüzleşmemiz gerekiyor bu yüzden Yalom kendi düşüncelerine sahip olmak ve kendi rüyalarını görmek istiyor.⁴¹

Varoluşsal yalnızlık vardır. Bu daha temel bir yalnızlık duygusudur. Varoluşun özünde bulunur ve kişiyle başkaları arasındaki kapatılamaz bir boşluğa sadece kişiyle ötekiler arasında değil, kişiyle dünya arasında da bulunan ayrılığa işaret eder.

En derin araştırma süreci Heidegger'in "açığa çıkarma" olarak söz ettiği süreç bizim fani olduğumuzu, ölmemiz gerektiğini, özgür olduğumuzu ve özgürlüğümüzden kaçamayacağımızı kabul etmemizi sağlar. Ayrıca insanın karşı konulmaz biçimde yalnız olduğunu da öğrenmek zorundayız

Yalom'a göre üç tip yalıtım vardır: kişilerarası yalıtım, kişinin kendi içinde ve varoluşsal yalıtım.

Kişilerarası yalıtım, genellikle yalnızlık olarak yaşanır ve kişilerden uzak olmayı ifade etmektedir. Kişinin kendi içindeki yalıtım, insanın bazı parçalarını birbirinden ayırdığı yalıtımdır. "Yalıtım" yalnızca biçimsel savunma mekanizması olarak değil, benliğin herhangi bir şekilde parçalanmasından söz etmek için kullanılmaktadır.⁴²

Bireyler sık sık başkalarından ve kendi parçalarından soyutlanırlar, fakat bu ayrılmaların altında varoluşa ait daha da temel bir yalıtım yatmaktadır. Bireylerle girilen en doyurucu ilişki ve tam bir kendilik bilgisi ve bütünlüğe rağmen süren yalıtım varoluşsal yalı-

³⁹ Yalom, 2002, s. 438-453

⁴⁰ Kierkegaard, 2012, s.156

⁴¹ Yalom Irvin D. "Annem ve Hayatın Anlamı", İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 2014, s.21

⁴² Yalom, 2002, s. 556-557

tım insanın kendisi ve başka biri arasındaki kapatılamayan uçuruma gönderme yapmaktadır. Varoluşsal yalıtım pek çok giriş yolu olan yalnızlık vadisidir.⁴³

Anlamsızlık ve boşluk duygularına genellikle eşlik eden bir başka duygu da yalnızlık ya da yalnız kalma korkusu. İnsanın yalnız olmaktan hoşlanmamasının temelinde benlik algılanmasını yitirme korkusu bulunur.⁴⁴

Yalom ölüm ve özgürlük kaygıları ile varoluşsal yalıtım arasında açık bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Ölüm ve özgürlükle yüzleşme kişiyi kaçınılmaz olarak varoluşsal yalıtım ya da varoluşsal yalnızlığa götürmektedir. Ölüm, en yalnız insan deneyimidir ve ölümlle yüzlesen kişi çevresindeki hiçbir kimsenin ve hiçbir şeyin ona eşlik edemeyeceğini fark etmekte ve derin bir yalnızlık yaşamaktadır. Aynı şekilde insan hayatından sorumlu olduğu derecede yalnızlığı artmaktadır. Kişi kendi yaşamını kendi yaratmakta ve bu onu bir koruyucunun, bir düzenin olması inancından uzaklaştırılmaktadır. Bu durum da kişinin yalıtılmışlık ve yalnızlık duygusunu artırmaktadır.⁴⁵

32 | db

Diğer varoluşsal kaygılarda olduğu gibi, Yalom, varoluşsal yalıtımın da oldukça rahatsız edici bir deneyim olduğunu ve bireyin buna uzun süre dayanamayıp bir takım bilinçdışı savunma mekanizmaları geliştirerek bu duyguyu bilinçli yaşantıdan uzaklaştırdığını belirtmektedir. İnsan yalıtım kaygısından ya kendisi gibi biriyle ya da ilahi bir varlıkla bir ilişki içine girerek kurtulmaya çalışmaktadır.

Hiçbir ilişki yalıtımı tam olarak yok etmese de sevgi dolu bir ilişkide yalnızlık paylaşılarak yalıtım acısı hafifletilebilmektedir. Yalıtım kaygısı kabul edilir ve kararlılıkla yüzleşilirse başkalarına sevgi (gereksinim içermeyen sevgi) ile yaklaşmak mümkün olmaktadır.⁴⁶

Anlamsızlık Kaygısı

Anlamsızlık kaygısı; bir sebebin kaybına, bütün anlamlara anlam katan bir anlama dair kaygıdır. Ne kadar simgesel ve dolaylı

⁴³ Yalom, 2002, s. 559-561

⁴⁴ Gençtan Engin, "Varoluş ve Psikiyatri", İstanbul: Metis Yayınları, 2007, s.140

⁴⁵ Yalom, 2002, s. 563-569

⁴⁶ Yalom, 2002, s. 563-569

olsa da manevi merkezin varoluşun anlamına dair sorunun yanıtının yitirilmesi kaygıyı yaratır.⁴⁷ İnsan olduğumuz için anlam bizim kaderimiz; hem onun içine doğuyoruz, hem anlam ağının içinden bilerek bilmeyerek seçimler yapıyoruz. Bütün her şeye olduğu gibi hayata, hayatımıza da anlam vermeye çalışıyoruz.⁴⁸ İnsanoğlu olarak bir anlam arayışı içinde olan ama gerçek anlamı olamayan bir dünyaya fırlatılmış olma şansızlığını yaşayan yaratıklarız.

Yaşamdaki en büyük ödevlerimizden biri yaşamı destekleyecek kadar güçlü olan bir amaç icat etmek sonrada bu amacın bizzat muharriri olduğumuza yönelik usta bir manevra yapmak zorunda hissediyoruz ki söz konusu amacın “keşfettiğimiz” bu amacın oralarda bir yerlerde bizi beklediği sonucuna varabilelim.

Yaşamımız için sağlam bir amaç aramaya yönelik bitmek tükenmek bilmeyen arayışımız bizi sık sık krizin eşiğine getirir.⁴⁹

Ve elbette Tanrının nihai kişisel amacını bizlere nakleden dini vahiyler her ne kadar zor her ne kadar teferruatlı olurlarsa olsunlar her zaman başköşeye buyur edilirler. Hayatın anlamı sorununa dinin getirdiği çözüm, doğanın yolladığı daha akla yatkın ama hoş mesaja, bize evrendeki ve varlığın muazzam zincirindeki küçük yerimizi hatırlatan mesaja oranla ne kadar avutucudur.

O halde problem en yalın haliyle şöyledir. Bir anlama gereksinimi olan varlık anlamı olmayan bir evrende nasıl bir anlam bulacaktır? Hayatın anlamı sorunu düşünebilen canlıların tümünü zehirler niteliktedir.⁵⁰

Anlam ve amaç kavramlarını aynı anlamda kullanan Yalom, kozmik ve dünyevi olmak üzere iki tip anlamın varlığından bahsetmektedir. Kozmik anlam, kişinin dışında ve ondan üstün olarak var olan bir düzeni ifade etmektedir. Genel olarak bütün yaşamın, evrenin ve evren içinde insanın ne anlamı vardır sorusunun cevabına atıfta bulunmaktadır. Dünyevi anlam ise, daha özelde “benim hayatımın anlamı nedir” sorusuna verilecek cevaba atıfta bulunmaktadır.

⁴⁷ Tillich, 2014, s. 70

⁴⁸ Göka Erol, “Hayatın Anlamı Var mı?”, İstanbul: Timaş Yayınları, 2014, s.113

⁴⁹ Yalom, 2012, s. 31

⁵⁰ Yalom, 2012, s. 34

Kozmik anlamdan bağımsız olarak, insanın hayattaki amacı, işlevi ve hedefini içermektedir.⁵¹ Kozmik anlam genellikle dinsel öğretiler tarafından belirlenmektedir. Dinsel gelenekler varlık, evren ve insana dair kapsamlı anlam semaları sunmaktadırlar. Yalom'a göre kozmik anlam hissine sahip bireyler, ona uygun bir dünyevi anlam hissi yaşamaktadırlar. Başka bir deyişle, insanın dünyevi anlamı, amacı kozmik anlamla uyumu ve bu anlamı gerçekleştirme içermektedir. Bununla beraber dinsel dünya görüşüne dayalı kozmik anlam çok sayıda bireysel hayat amacı yorumuna da izin vermektedir.⁵²

İnsanoğlu hayatta koordinatlar üstü ve uyumlu bir örüntünün bulundu ve her bireyin bu düzende bir rol oynaması gerektiği inancıyla olağanüstü derecede rahatlar. İnsana yalnızca bir amaç ve rol değil, hayatını nasıl yaşayacağına dair kurallar da verilmiştir.

Kozmik dinsel görüş, yaklaşık üç yüzyıl öncesine kadar Batı dünyasındaki inanç sisteminin önemli bir kısmını oluşturmuştu. O zamandan başlayarak bu görüş, sabit nesnel gerçekliğin varlığın Kantçı sorgulamasının yanı sıra hızla gelişmekte olan bilimsel tutumun saldırılarıyla da karşılaşmaya başlamıştır. İnsanın ötesinde bir şeyden -doğaüstü veya diğer başka soyut kesinlik- kuşku duyuldukça insanoğlunu kozmik anlam sistemini kucaklaması o kadar zorlaşmıştır.⁵³

Sanayi öncesi tarım toplumu ve günümüz modern toplumunun da anlam problemi açısından değerlendirmesini yapmaktadır.

Fakat anlam sisteminin yerine bir şey konmaksızın vazgeçilemez. Belki "Neden yaşıyoruz?" sorusunun yanıtından vazgeçebiliriz. Fakat "Nasıl yaşayacağız?" sorusunu ertelemek kolay değildir. Modern din dışı insan herhangi bir dış işaret olmaksızın hayat için bir yön bulma göreviyle karşı karşıyadır. İnsan kendi anlamını -insanın hayatını destekleyecek kadar sağlam bir anlam nasıl oluşturacaktır.

Modern dünya insanı tarım toplumuna göre daha çok anlamsızlık problemi yaşamaktadır. Çünkü sanayi öncesi toplum birçok yolla anlam sağlayabilmekteydi. Birincisi dinsel dünya görüşü o zaman modern çağa göre çok daha etkiliydi ve kapsamlı yanıtlar

⁵¹ Yalom, 2002, s. 662-663

⁵² Yalom, 2002, s. 663-665

⁵³ Yalom, 2002, s. 668

vererek anlamsızlık sorununu belirsizleştirmektedir. Ayrıca o dönemlerde insanlar daha çok temel gereksinimlerini karşılayabilmek için mücadele etmekteydiler ve bu anlam krizinin ortaya çıkmasını büyük ölçüde azaltmaktaydı. Yalom bu iddiasını anlamsızlık duygusu ile boş zaman ve serbestlik arasındaki ilişkiye dayanarak gündeme getirmektedir. Ona göre insan günlük yaşam ve hayatta kalma süreciyle ne kadar ilgiliyse anlamsızlık krizi o kadar az ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, doğayla, bir aileyle ve diğer insanlarla iç içe olmak, bu insanlarda güçlü bir daha geniş bir birime ait olma duygusu yaratmakta, bu da anlamsızlık duygusunu azaltmaktaydı. Fakat sanayileşmiş modern dünya insanı, dinsel kozmik anlamdan, doğal dünyadan ve hayatın doğal zincirinden kopartılmıştır.⁵⁴

Anlamsızlıkla yüzleşmek, refah ve bunun getirdiği zaman fazlası ile oldukça ilintilidir. Zaman beraberinde getirdiği özgürlükten ötürü birçok insan için sorun yaratır.⁵⁵

Varoluşsal durumumuza gündelik hayatımızdaki rastlantısal uyarılar ve olaylarla yüzleşip onları organize ettiğimiz şekilde yaklaşırız. Kayıtsız bir kalıba girmeyen bir dünyayla karşılaştığımızda bir kalıp açıklama ve varoluş anlamı ararız. Kişi uyumlu bir kalıp bulamadığında, kendini yalnızca kızgın ve tatminsiz değil aynı zamanda çaresiz de hisseder. İnsanın anlamın şifresini çözdüğü inancı her zaman bir egemenlik duygusu getirir. Kişinin keşfettiği anlam şeması kendisinin zayıf çaresiz veya gereksiz olduğu fikrini içerse bile bilmeme durumundan daha hatırlatıcıdır.

Anlamı istediğimiz ve onun yokluğunda rahatsız olduğumuz çok açıktır. İnsan bir amaç bulur ve değerli bir hayat için ona sıkıca sarılır.

Anlamın bir anlamı kaygı yatıştırıcı oluşudur. Buyrulmuş, rahatlatıcı bir yapı olmaksızın dünyayla ve hayatla karşılaşmaktan kaynaklanan kaygıyı rahatlatmak için ortaya çıkar. Ancak anlama neden gereksinim duyduğumuzla ilgili bir başka hayati neden daha vardır. Anlam hissi bir kez geliştikten sonra değerleri doğurur ki bu da karşılığında insanın anlam hissini güçlendirecek şekilde hareket eder.⁵⁶

⁵⁴ Yalom, 2002, s. 701-702

⁵⁵ Gençtan, 2007, s.137

⁵⁶ Yalom, 2002, s. 727-729

Yalom, diğer bazı klinik sendromların belirtisi olarak görüldüğü için, anlamsızlığın klinik bir konu olarak nadiren işlendiğini vurgulamakta ve diğer kaygı kaynaklarından (ölüm, yalnızlık ve özgürlük kaygısı) farklı olarak direkt değil dolaylı yollarla bu konuya değinilmesi gerektiğini önermektedir. Ona göre terapistin görevi, anlamsızlık duygusunu doğrudan irdelemek değil, anlamsızlık duygusuna verilecek en uygun ve doyurucu terapotik yanıt olan bağlanmayı sağlamaktır.⁵⁷

Anlam inanmayı içerir. İnançlarımız dünya ile aramızdaki bağları oluşturur. Bu bağlarda kopma olduğunda acı çekilir ve mutsuzluk yaşanır.⁵⁸

Hayata dair güçlü ve tatminkâr amaçlarla ilgili düşünceler hakkında yapılan klinik ve teorik çalışmaların çoğu, hedonizm, özgeçelik bir davaya adanmışlık, yaratıcılık, kendiliğin gerçekleştirilmesi gibi hedefleri işaret eder. Hayatın anlamına dair tasarıların, bir davayı sevmek yaratım süreci, ötekilere dair sevgi ya da ilahi bir töz gibi kişiliğin ötesinde bir yerlerde bulduklarında çok daha derin güçlü bir değere sahip oldukları gerçeği bana son derece açık görünüyor.

En iyisi kişinin kendisini yaşam ırmağının akışına bırakması ve sorunların uzaklara sürüklenmesine izin vermesidir.⁵⁹

Din

İnsanlar var olduğundan bu yana her zaman aşkın bir güce inanma ve kendisinden üstün olan bir varlığa sığınma ihtiyacı hissetmiştir. Üstün bir varlığa inanma, insanın varlığını anlamlandırmayı, hayatın nihai amacını ve yaşamın zorluklarına karşı dayanıklı olmayı öğretmiştir.⁶⁰

Din insana, varoluş içinde kendini bir yere yerleştirmeye imkan veren başvuru çerçeveleri hazırlar. Bu açıdan dinin üç yönlü bir fonksiyonu yerine getirdiği ileri sürülmüştür; a) realiteyi yorumlamak, b) kimliğin bir tanımı vasıtasıyla insanı bu realite içine yerleştirmek, c) neticede, hayat için bir rehber sunmak. Bu yönüyle din,

⁵⁷ Yalom, 2002, s. 703-758

⁵⁸ Gençtan, 2007, s. 144

⁵⁹ Yalom, 2012, s. 34

⁶⁰ Kaynak, İbrahim Hakkı, "İnsanın Anlam Arayışında Din ve Mitlerin Rolü", Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1, 676.

insanın hayatta karşılaştığı her olay ve duruma hazır ve bütün cevaplar sunan ve ona nasıl yaşaması gerektiği hususunda yol gösteren bir zihni muhtevalar sistemidir.⁶¹

Dinler bize çok kolay ulaşabileceğimiz bir anlam kaynağı sunmalarına rağmen, orada bile anlam için biz elimizden geleni yapmazsak, zorluklarını göze alarak kendi anlam yolculuğumuza çıkmazsak yaprak bile kıpırdamaz.⁶²

Din olumlu ya da olumsuz olabilir. Bu sebeple din, varoluşçu hareketteki diğer birçok düşünürde olduğu gibi Nietzsche'ye göre de olumlu ya da olumsuz olabilir. Örneğin, az sayıda da olsa Sartre ve Yalom gibi din ve Tanrı düşüncesinde çok da önemli bir taraf görmeyen varoluşçular da vardır. Bunlar çok iyi bilinen görüşler olsa da azınlıkta oldukları açıktır. Nietzsche ve Rollo May – çalışmalarındaki bazı noktalarda- gibi diğer varoluşçular dini eleştirmişler fakat aynı zamanda olumlu din denen bir şeyin varlığını da kabul etmişlerdir. Din konusundaki eleştirileri zaman zaman dengesiz, olumsuz yönlerinden çoklukla bahsedip olumlu yönlerine nadiren değinen bir şekilde seyretmiştir ki bu da okuyucunun, onların din karşıtı olduğunu düşünmesi gibi yanlış bir algıya sebebiyet verebilmektedir. Kierkegaard ve Paul Tillich dâhil olmak üzere birçok varoluşçu Tanrı'ya ve dinin gücüne inanmaktaydı, ancak kişisel ve örgütlü dinin de birçok yönünü eleştiriyorlardı.

db | 37

Yukarıdaki paragrafta biz, din için ideal anlayışların onun bir yanılsama olduğunu ya da May'in (1991) mit olarak ifade ettiği şey olduğunu görebiliriz. May'e göre, mitlerin kesinlikle yanlış olmaları gerekmez fakat onlar doğrulukları kanıtlanabilecek şeyler de değildir. Diğer bir deyişle, sağlıklı din kendi sınırlarını bilir; çünkü sınırlı bir varlık olan insan tarafından tecrübe edilmektedir. İlahi bir temeli olsa dahi, insanoğlu tarafından uygulanan, yaşanan ve sahiplenen bir şey olduğu için her zaman hataları olacaktır. Din, kendi doğasındaki sınırları reddederse işte o zaman tehlikeli olur. Bu noktada, Schneider'in huşu konusuna yaklaşımının din ve maneviyat konusunda varoluşçu yaklaşımla neden bu derece uyduğu açıklığa kavuşmaktadır.

⁶¹ Hökelekli Hayati, "Din Psikolojisi", Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2011, s.116.

⁶² Gençtan, 2007, s. 123

Becker'den (1973) alıntı yaparsak sağlıklı din “yaşam, ölüm ve hakikat konularında yalan söylemez.”⁶³

Varoluşsal kaygı dini yardımın bir nesnesidir. Vaiz varoluşsal kaygıyı içine alarak varolma cesareti hakkında bir soru sorar.⁶⁴

Ölüm, hayatın anlamsızlığı, özgürlük(yani varoluşun temelinde bir yapıdan yoksun oluşu) ve mutlak yalnızlık düşüncelerine eşlik eden kaygılarla her insan karşı karşıya gelir. Dinde insanın varoluşsal kaygısını bastırma yönündeki başlıca çabası olarak ortaya çıkmıştır.⁶⁵

Dini avuntu ile psikoterapi yalnızlık duygusunun farklı şekillerinin neden olduğu rahatsızlıkları alt etmek için kendilerine özgü yöntemler geliştirmişleridir. İngilizcedeki “religious”(din) sözcüğünün köklerinden birinin bağlamak yada birleştirmek anlamına gelen re-li-gare terimi olduğunu belirtir. Romalılar, bu terimi birçok farklı bağ –ailelere, atalara, devlete – ifade etmek için kullanmaktaydı. Terimin bu anlamı birbirine bağlamak ya da bir arada tutmak anlamına gelir ki buna birleştiricilik de diyebiliriz. Psikoterapi ile dinin birbirine benzeyen vazifelerine son derece açıklama getirmektedir. Kaldı ki birleştiricilik, günümüzdeki manevi arayışların tüm mevcut biçimleri için uygun bir payda niteliğindedir.⁶⁶

Dinde buna benzeyen güçlü birleştiricilik biçimleri konusundaki ihtiyaçları karşılar. Dindar insana sonsuza dek onu gözlemleyecek olan, O kişinin varlığından haberdar olması bir yana –kaybettiği sevdikleriyle Tanrı'yla evrensel yaşam gücüyle –nihai bir varlığın ilahi bir varlığın avuntusu vaat edilmiştir. Tabi dinin birleştiriciliği cemaat üzerinden sağladığı da kolaylıkla görülebilir.⁶⁷

Dinin ruh sağlığına ilişkin kazandırdığı en önemli şey, yarattığı değer ve insan hayatına kattığı anlamdır. Aynı zamanda din insanlar arası ilişkileri yapıcı bir yönde düzenlemekte, tarih ve diğer in-

⁶³ Hoffman, Louis, “Varoluşçu Psikoloji, Din ve Maneviyat: Metod, Uygulamalar ve Deneyim”, Çeviren Mehmet Mücahid Atik, Bilimname:I. Düşünce Platformu, 28, 204.

⁶⁴ Tillich, 2014, s. 96

⁶⁵ Yalom, 2012, s. 34

⁶⁶ Yalom, 2012, s. 39

⁶⁷ Yalom, 2012, s. 41

sanlar ile olan bağı aydınlatarak insanlığın kaybettiği gerçek kimliğine tekrardan kavuşmasını sağlamaktadır.⁶⁸

Dini inanç ve ibadetin her çağda her yerde bulunduğu su götürmez bir gerçektir. Hiç bir dini görüşü bulunmayan bir kültürün keşfedildiği olmuş mudur? Bazen dini inancın her zaman her yerde bulunuyor olmasının her zaman her yerde bulunan ilahi bir varlığın ispatı ya da geçerli kılınması olduğu da ileri sürülmüştür.⁶⁹

Din insana dünya hayatının güçlüklerine karşı sunduğu anlam deniziyle dayanma gücü ve anlamlılık sağladığı için vazgeçilmezdir ama daha var. Dine sadece psikolojik bir ihtiyacı karşılayan paket anla programı olarak bakmak dini hiç bilmemektir. Bir dini inancınız olduğunda sizin için mücadele bitmiş demek değildir; hatta birçok alanda dine inanmayanlardan çok daha zorlu bir parkur beklemektedir inanç koşucusunu.

Bireyin hayatına gaye ve anlam kazandıran din, pek çok varoluşsal soruya cevap verir. Hayatın anlamı nedir? Neden ölürüz? Ölümünden sonra bizleri bekleyen bir hayat var mıdır? Ölümünden sonra bir hayat var mıdır? Ölümünden sonraki hayat nasıldır? Bu dünyadaki kötülükler ve olumsuzluklara neden var? şeklindeki varoluşsal içerikli sorulara cevap vererek din, hayata ve sonrasına dair genel kaygıyı azaltacak motivasyonlar sunar.⁷⁰

Tüm dinlerin nihai amacı, müntesiplerine mutluluk verici bir yaşam tarzı sunmaktır. Bunu gerçekleştirmek için de dinler, kendi inananlarına bir takım prensipler vaaz etmiştir. Dikkatli bir şekilde incelediğimizde, bu prensiplerin sadece birtakım inanç ve ibadet ilkelerini içermediğini, aynı zamanda ruh ve beden sağlığına ilişkin önemli bazı esasları içerdiğini görmekteyiz. Genel olarak tüm dünya dinlerinin öngördüğü sabır, tevazu, hoşgörü, sevgi ve paylaşmak gibi olumlu niteliklerle, hoş görmediği ve yasakladığı birtakım ahlaki ilkeler, insanları hem fiziki hem de ruhsal açıdan olgunlaştırmayı hedeflemektedir. Artık şu bilinen bir gerçektir ki, beden sağlığı ile ruh sağlığı arasında ciddi bir ilişki vardır. Beden sağlığı ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, ruh sağlığı da beden sağlığını

⁶⁸ Yaparel Recep, "Depresyon ve Dinî İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişki, Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8, 275-299.

⁶⁹ Yalom, 2012, s. 34

⁷⁰ Ayten Ali, "Din, Erdem ve Sağlık", İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015, s.31

olumlu yönde etkilemektedir. Ya da tersi bir durum söz konusudur. Dinlerin sunduğu imkanlar, bazı insanlar tarafından maalesef yeteri kadar anlaşılammış, hatta bazıları dinlerin fert ve toplum için faydasını kabul etmek bir tarafa, onları ilkel bir düşünce ve uygulama tarzı olarak değerlendirmiştir. Özellikle on sekizinci asırdan itibaren, bilim alanındaki ilerlemelerle birlikte, bazı filozof ve bilim adamları, insanların eğitim ve öğretim seviyeleri arttıkça, dini öğretilere ihtiyaçlarının kalmayacağını, çok yakın bir gelecekte dinin yerini bilimin alacağını, dinin ise artık geçmişe ait bir “hatıra” olarak kalacağını savunmuşlardı. Bu görüşü sadece tabiat ilimleriyle uğraşan bilim adamları değil, başta sosyoloji, antropoloji ve psikoloji olmak üzere daha çok, insanla uğraşan sosyal bilimciler de kabullenmişlerdi.⁷¹

Modem yaşam içerisinde seküler bir hayat süren birey için yaşama dair anlam arayışı çerçevesinde din olgusu yadsınamayacak bir biçimde ihtiyaç haline geldiği inkar edilemeyen bir gerçektir.⁷²

Sonuç

Hayatın bir anlam ve gayesinin olduğu, insanların üzerinde insanları koruyan ve gözetken bir gücün bulunduğunu bilmesi, ölümden sonra yeni bir hayatın başlayacağını, bu nedenle haksızlığa uğramışsa adaletin yerine geleceğini bilmesi kişiyi ruhsal ve dolayısıyla bedensel problemlere karşı korumaktadır. Karşılaşılan küçük sıkıntılardan büyük felaketlere kadar pek çok şeyin aslında kendisi için bir imtihan olduğunu bilmek yahut bunların kaderin birer parçası olduğunu düşünmek şüphesiz kaygı azaltıcı unsurlardır.⁷³

⁷¹ Köylü, Mustafa, “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme”, On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 23 (3), 66-91.

⁷² Koç, Mustafa, “Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, Ekev Akademi Dergisi, 9 (24), 11-32.

⁷³ Horozcu, Ümit, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, Milet ve Nihal, 7 (1), 209-240.

Kaynakça

- AYTEN, Ali (2015). **Din, Erdem ve Sağlık**, Çamlıca Yayınları, İstanbul.
- GENÇTAN, Engin(2007). **Varoluş ve Psikiyatri**, Metis Yayınları, İstanbul.
- GÖKA, Erol(2014). **Hayatın Anlamı Var mı?**, Timaş Yayınları, İstanbul
- FRANKL, Viktor E.(2013), **İnsanın Anlam Arayışı**, Okuyan Us Yayın, İstanbul.
- HOFFMAN, Louis,“**Varoluşçu Psikoloji, Din ve Maneviyat: Metod, Uygulamalar ve Deneyim**”, Çeviren Mehmet Mücahid Atik, Bilimname: Düşünce Platformu, 28, 369-382.
- HOROZCU, Ümit, “**Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki**”, Milet ve Nihal, 7 (1), 209-240.
- HÖKELEKLİ, Hayati(2011). **Din Psikolojisi**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara .
- TİLLİCH, Paul(2014) , **Olmak Cesareti**, Okuyan Us Yayın, İstanbul
- KAYNAK, İbrahim Hakkı, “**İnsanın Anlam Arayışında Din ve Mitlerin Rolü**”, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1, 673-682.
- KIERKEGAARD, Soren (2012), **Kaygı Kavramı**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- KOÇ, Mustafa, “**Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım**”, Ekev Akademi Dergisi, 9 (24), 11-32.
- KÖYLÜ, Mustafa, “**Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme**”, On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 23 (3), 66-91.
- MAY, Rollo (2013), **Kendini Arayan İnsan**, Okuyan Us Yayın, İstanbul.
- MAY, Rollo (2012), **Varoluşun Keşfi**, Okuyan Us Yayın, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(1996), **Aşkın Celladı**, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2014) **Annem ve Hayatın Anlamı**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul
- YALOM, Irvin D.(2002), **Bağımlanan Terapi**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2012), **Din ve Psikiyatri**, Turkuvaz Yayıncılık, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2013), **Divan**, AyrıntıYayınları, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2012), **Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2015), **Günü Birlik Hayatlar**, Pegasus Yayınları, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2003), **Her Gün Biraz Daha Yakın**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2003), **Kısa Süreli Grup Terapileri**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2016), **Nietzsche Ağladığında**, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2002), **Ölüm Korkusunu Yenmek**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- YALOM, Irvin D.(2013), **Schopenhauer Tedavisi Bugünü Yaşama Arzusu**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- YALOM, Irvin D. (2002), **Varoluşçu Psikoterapi**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul .
- YAPAREL, Recep, “**Depresyon ve Dinî İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişki**”, Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8, 275-299.

