

VAROLUŞSAL KAYGILAR

Dicle Rojda Tasman
dicletasman@hotmail.com
Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Varoluşçu psikoterapi, Yalom (1980/2013) tarafından “bi-reyin var olmasından kaynaklanan endişelere odaklanan dinamik bir terapi yaklaşımı” (s. 14) şeklinde tanımlanmıştır. Bu yaklaşım, var olmanın getirileriyle (nihai kaygılar) yüzleşirken bireyin deneyimlediği çatışma üzerine odaklanır. Kişi, kişisel düşünme yöntemi ile bu varoluşsal getirilerin yapısını keşfedebilir. Bunun için de kişinin öncelikle zamana, daha sonra da yalnız, sessiz ve günlük oyalanmalardan uzak bir ortamda kalmaya ihtiyacı vardır. Buna ek olarak kişinin kendi ölümüyle veya kendisi için anlam sağlayan önemli bir yapının çöküşüyle yüz yüze gelmesi gibi sınır durumlar bu süreci kolaylaştırır.

Yalom’a (1980/2013) göre, temelde dört varoluşsal kaygı vardır: ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık.

Ölüm

Yalom (1980/2013) ölümle ilgili iki önermede bulunur: (1) Ölüm ve yaşam birbirine bağımlıdır, aynı anda var olurlar. Ölüm, arka planda her zaman varlığını hissettirir ve yaşantımız üzerinde önemli bir rol oynar. (2) Ölüm en temel kaygı kaynağı ve dolayısıyla da en temel psikopatoloji kaynağıdır.

Ölüm, en belirgin varoluşsal kaygıdır. Bunun sebebi ise şu anda var olsak da her şey gibi bizim de yok olacak olmamızdır. Üstelik yok olmaktan her ne kadar korkuyor ve dehşete kapılıyor olsak da bu gerçeğe yaşamak zorundayız. Ölümün kaçınılmazlığının farkındalığı ve kişinin yaşamaya devam etme isteği hem bilinç altında hem de bilinçte kaygı yaratır. Bu ölüm kaygısı o kadar büyüktür ki, kişinin yaşam enerjisinin önemli bir miktarını *ölümün inkarı* tüketir.

Ölüme karşı savunmalar çocuklukta gelişmeye başlar ve ileri yaşlarda da devam eder. Yalom’a (1980/2013) göre iki temel savunma vardır: *Özel olmak* ve *nihai kurtarıcı*. Özel olduğumuz, kişisel olarak dokunulmaz olduğumuz gibi mantık sınırlarının dışında bir inanca tutunuruz. Bilinç düzeyinde ölümlü olduğumuzu bilsek de derinlerde bir yerde yaşlanmayacağımıza, ölmeyeceğimize, bu kuralın bize uymadığına inanırız. Ayrıca her şeye gücü yeten, bizi koruyup kollayan bir güç veya varlık inancına sığınmaya çalışırız. Yalom (1980/2013), *nihai kurtarıcı* savunmasının *özel olma* savunması kadar etkili olmadığını, daha kolay dağılabildiğini ve yapısı sebebiyle insanı sınırladığını söylemektedir.

Ölüm kaygısına karşı savunmalar ortadan kalktığı zaman, bu inancın bizi neden koruduğuna dair farkındalık kazanabiliriz. Ölüm bize varoluşun ertelenemeyeceğini, yaşamak için hala zamanımızın olduğunu ve istediğimiz zaman hayatımızı değiştirebileceğimizi hatırlatır. Ölümün farkındalığı kişiyi önemsiz uğraşlardan uzaklaştırır ve kişinin hayata karşı daha derin bir bakış açısı edinmesini sağlar. Ölüm, yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır ve ölümü düşünmek yaşamımızı zenginleştirir. Yalom (1980/2013), “ölümün

fizikselliği insanı tahrip etse de ölüm fikrinin onu koruduğunu” (s. 53) söyler.

Özgürlük

Özgürlük kaygısı diğer kaygılara kıyasla anlaşılması zor bir kavramdır. Çünkü Yalom (1980/2013) özgürlüğü olumlu çağrışımları olan genel anlamı dışında kullanır. Varoluşsal açıdan özgürlük *korkuya yapışık* durumdadır. Dışsal yapının yokluğunu ifade eder. Evren rastlantısaldır; iyi bir yapılandırılmaya veya belli bir tasarıma sahip değildir. Her bir birey kendi dünyasından, yaşam tarzından, seçimlerinden, hareketlerinden ve eylemlerinin başarısızlıklarından kendisi *sorumludur*, bütün bunların yazarıdır (sorumluluğu yazarlık anlamında kullanır). Yalom (1980/2013); çevre, genetik, şans gibi kontrol edemediğimiz durumların varlığını inkar etmez. Ancak bu kontrol edemediğimiz durumlara karşı tutumumuzdan ve bunlardan çıkardığımız anlamlardan sorumlu olduğumuzu söyler. Sorumluluğun farkında olmak, kişinin kendi benliğini, kaderini, hayattaki durumunu, duygularını, acı çekişini kendisinin yarattığının farkında olması demektir. İnsanın kendi yarattıklarının dışında dünyada hiçbir şeyin önemi yoktur. Hiçbir kural, değer, ahlak sistemi; kısacası referans alınabilecek herhangi bir dışsal yapı yoktur. Kişi seçtiği şeyi yapmakta özgürdür. Bu anlamda özgürlük dehşet vericidir; altımızda hiçbir zemin yoktur, bir boşluk vardır. Bizim zemin ve yapı için duyduğumuz arzu ile bu *zeminizlik* arasındaki çatışma kaygıya neden olur.

Özgürlük kaygısı, ölüm kaygısı gibi günlük deneyimlerde kendini belli etmez. Çoğu zaman farkındalığın dışındadır. Yetişkin tarafından sezilmesi kolay değildir ve bir çocuğun deneyimlemesi de muhtemelen olanaksızdır. Kişi bu kaygıyla yüz yüze geldiğinde rahatlama arar. Kişinin kendisini özgürlük kaygısından korumasının çeşitli yolları vardır. Karar verme, yalnızlık, özerk eylem gibi bu zeminizliğin farkına varmasına neden olacak durumlardan kaçınır. Bir yapı, otorite, büyük bir dizayn, kendisinden büyük bir şeyin arayışına girer. Özgürlük rahatsız edici olduğundan kişi sınır arayışına gider.

Yalom (1980/2013), her insanın doğuştan belli bir kapasite ve potansiyelle dünyaya geldiğini ve hayatını dolu dolu yaşamak konusunda başarısız olan bireyin *varoluşsal suçluluk* duygusu yaşadığını iddia eder. Kişi sadece başkasına karşı suçluluk hissetmez, kendisine karşı da suçluluk hissedebilir. Yalom (1980/2013), bu suçlulukla başa çıkabilmenin en iyi yolunun telafi olduğunu söyler. Kişi geçmişini değiştiremez fakat geçmişin telafisini geleceği değiştirerek yapabilir.

Bunu yapabilmek için kişinin ilk önce sorumluluğunun farkına varması gerekir. Daha sonra, Yalom (1980/2013), *istenç* (will) “sorumlu harekete geçirici” kavramına değinir. Kişinin dileyebilmesi, arzularına ulaşabilmesi gerekir. Kişi neyi arzuladığını bildikten sonra karar vermek, bir başka deyişle seçim yapmak zorunda kalır. Ancak karar

vermek kolay değildir, acı verir. Çünkü her bir karar altında geriye kalan seçeneklerden vazgeçmiştir. Özellikle de kişi, hayatıyla ilgili geri dönüşü olmayan büyük bir karar vermek zorunda kaldığında özgürlük kaygısını yaşar. Üstüne üstlük kararlar *olasılıkların sınırlılığına* işaret ettiği için ölüm kaygısına ve tek başına bir eylem olduğu için de varoluşsal yalıtıma neden olur. Kişi önündeki seçenekleri çarpıtarak (seçilmeyen seçeneğin değerini düşürmek) ya da kararı başkasına (kader, şans, başka bir insan) bırakarak karar vermekten kaçınabilir. Kişi ancak karar verdikten sonra eyleme geçebilir.

Yalıtım

Yalom (1980/2013), *varoluşsal, kişilerarası* (diğer insanlardan uzak olma durumu) ve *kişinin kendi içindeki yalıtım* (kendi duygularını, arzularını, potansiyelini bastırıldığına ortaya çıkan durum) arasında ayırım yapar. Bu üç yalıtım tipi öznel olarak birbirine benzer ve sınırları yarı geçiren olsa da birbirinden farklıdır. Varoluşsal yalıtım, kişinin diğer canlılardan ve dünyadan yalıtımıdır. Bu dünyaya tek başımıza geldiğimizi ve tek başımıza gideceğimizi vurgular. Diğer canlılarla ne kadar yakınlaşsak da arada her zaman kapatılmaz bir boşluk olacaktır. Kişi, kendi hayatından sorumludur ve bir o kadar da yalnızdır. Kişinin kendi yaratıcılığının farkında olması, beraberinde derin bir yalnızlığı getirir. Mutlak yalıtımımızın farkındalığı ve ilişki kurma, korunma, daha büyük bir bütünüün parçası olma arzumuz arasındaki gerilim de kaygıya neden olur.

Geniş boşluğumuzu ve yalıtılmışlığımızı çevremizde birbirine bağlanmış tanıdık nesnelere ve kurumlar ile derinlere gömeriz. Sıcak, tanıdık bir yere ait olma duygusu ile *çinde evindeymiş gibi hissettiğimiz* sabit bir dünya yaratırız. Kişi içine döndüğünde, kendisi hakkında düşündüğünde nesnelere anlamlarını yitirmeye başlar. Kişi artık kendini bu dünyada *evinde değilmiş* (uncanny) gibi hissetmeye başlar.

Varoluşsal yalıtım deneyimi birey için oldukça rahatsız edici bir durumdur. Kişi kendisini bu rahatsız durumdan kurtarmak için bir ilişki içine girmeye çalışır. Ancak bu gerçek bir ilişki değildir. Diğer varlıkları *yalıtımın inkarı* işlevini yerine getirmesi için kullanır. Kişi kendi sınırlarını gevşeterek bir kişiyle, grupta, nedenle, ülkeyle veya projeye birleşmeye çalışarak varoluşsal yalıtımdan kaçmaya çalışır. Birleşme, benlik farkındalığını ortadan kaldırarak varoluşsal yalıtımı kökten yok eder. Benlik bilincini kaybetmek çoğu zaman rahatlatıcıdır.

Ancak hiçbir ilişki yalıtımı saf dışı bırakamaz. Yalıtımın çözümü yoktur, varoluşumuzun ayrılmaz bir parçasıdır. Çünkü hepimiz yalnız var oluruz. Kişinin bu yalıtılmışlık durumunu kabul edip onunla cesurca yüzleşmesi gerekir. Ancak o zaman başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurup sevgi yoluyla yalnızlığını paylaşabilir ve yalıtımın acısını hafifletebilir.

Anlamsızlık

Eğer kendi dünyamızı kendimiz yaratıyorsak, evrende yalnızsak, sonunda öleceksek ve hiçbir şey sonsuza kadar sürmüyorsa, o zaman hayatın anlamı nedir? Neden buradayız? Ne için yaşıyoruz? Neden yaşıyoruz? Nasıl yaşayacağız? Eğer bizim için oluşturulmuş bir dizayn yoksa,

kendi anlamımızı kendimiz oluşturmalıyız. Ancak kişinin yarattığı anlam, hayatını sürdürecektik kadar *anamlı* olacak mıdır?

Anlam, amaç, değerler veya idealler olmadan yaşamak büyük kaygıya neden olur. Bu kaygı o kadar büyüyebilir ki kişinin hayatını sonlandırmaya karar vermesine kadar ileriye gidebilir. İnsanların kılavuzlara ihtiyacı vardır. Böylelikle hayatlarını bu kılavuzlara göre yönlendirebilirler. Ancak özgürlük kaygısında bahsedildiği gibi insanlar kendi dünyalarını kendileri yaratırlar. Belli bir kılavuz, onlara “verilmiş” bir anlam yoktur. Bu anlam olmayan evrende kişinin anlam arayışı varoluşsal kaygıya neden olur.

Yalom (1980/2013), *kozmetik anlam ve dünyevi anlam olmak* üzere iki kaygıdan söz etmektedir. Kozmetik anlam kişinin dışında, ondan daha büyük bir düzene gönderme yapar. Dünyevi anlam ise kişisel anlam hissine, bir amaca sahip olmayı kapsar. Kozmetik anlamı genel olarak “hayatın anlamı”, dünyevi anlamı ise “benim hayatımın anlamı” olarak düşünebiliriz. Yalom (1980/2013), kozmetik anlam hissine sahip olan birinin genelde ona uygun olan dünyevi bir anlam hissi de yaşadığını söylemektedir. Örneğin, dinler kozmetik anlamla ilgilidir; kişiye geniş kapsamlı bir anlam şeması sunar. Fakat din dışında da insana hayatının anlamını veren birçok etkinlik vardır: özgecilik (dünyayı daha yaşanılabilir bir yer olarak bırakmak, başkalarına yardım etmek vb.), kendini bir nedene adanma (aile, devlet, siyasi görüş, bilimsel bir girişim vb.), yaratıcılık, hedonizm, kendini gerçekleştirme, kendini aşma bunlardan sadece bir kaçıdır.

İnsanın günlük uğraşlarından uzak kaldığı boş zamanlarında bu anlamsızlık kaygısının ortaya çıkma olasılığı daha fazladır. Yalom’a (1980/2013) göre, ilk çağlarda insanlar barınma ve yiyecek gibi temel fiziksel gereksinimleriyle o kadar meşgul erdi ki kendilerine rahatsız edici sorular soracak vakitleri yoktu. Fakat modern insanın kendine bu tarz sorular sormak için çok fazla zamanı vardır ve böyle zamanlarda her şey kişiye saçma ve önemsiz görünür. Yine de, bu zamanlar insan hayatının sadece bir parçasını oluşturur. O anki bakış açısıyla her şey anlamsız gelmeye başlasa da geri kalan zamanlarda her şey her zaman önemlidir. Yalom (1980/2013) anlamsızlığa diğer 3 kaygıdan daha farklı yaklaşır. Kişi ölüm, özgürlük, yalıtım konularına doğrudan; anlamsızlığa ise uzaktan bakmalı ve kendisini hayatın akışına bırakmalıdır. Hayatın anlamsızlığına karşı kişinin *hayata bağlanması* gerektiğini söyler. Hayata bağlanmak, bu soruların önemli olmamasını sağlar.

Kaynak

Yalom, I. D. (2013). *Varoluşçu psikoterapi (4. baskı)*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayıncılık. (Oriji-nal çalışma basım tarihi 1980).