

VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ AÇISINDAN ANKSİYETE

Dr. Kemal SAYAR*

ÖZET

Varoluşçu psikolojik yaklaşım anksiyeteyi varlığın muhtemel bir yokluğu fark etmesi olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre anksiyete mutlaka patolojik olarak etiketlenmez, aksine normal anksiyetenin kişinin kendisini gerçekleştirme için gerekli olduğu düşünülür. Öte yanda patolojik anksiyete yokluktan kaçmak için varlığı inkar etmek demektir. Ölüm ve sonluluk düşüncesi de insan için anksiyete kaynağıdır ancak ölümün varoluşsal farkındalığı, hayatı anlamlandırır. Varoluşsal psikoloji anksiyeteyi "özgürlüğünün başdönmesi" olarak isimlendirmekle onun insan doğası için taşıdığı yapıcı değere işaret etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Anksiyete, Varoluş, Varoluşçu Psikoloji, Ölüm.

SUMMARY

ANXIETY FROM THE STANDPOINT OF EXISTENTIAL PSYCHOLOGY

Existential psychology defines anxiety as the awareness of the being of the possible nonbeing. According to this definition anxiety must not always be labelled as pathological, on the contrary, normal anxiety is thought to be necessary for self-affirmation. On the other hand pathological or neurotic anxiety is considered as the denial of being to avoid nonbeing. Death and finitude are sources of anxiety for human beings but it is only the awareness of death, that gives meaning to life. Existential psychology refers to the constructive value of anxiety for human nature by defining it as the "dizziness of freedom".

Key words: Anxiety, Existence, Existential Psychology, Death.

Anksiyete (bunaltı, endişe, kaygı) psikoloji ve psikiyatride önemli yer tutan bir kavramdır. Freud'dan bilişsel yaklaşımlara dek çağdaş psikolojinin farklı okulları anksiyeteyi farklı biçimlerde yorumlamış, biyolojik paradigmanın öne geçmesiyle psikiyatride de anksiyetenin biyolojik bileşenine ilişkin çalışmalar yoğunlaşmıştır. Bu yazıda varoluşçu düşünürlerin anksiyete kavramına kazandırdıkları geniş içerik ve buradan hareketle, varoluşsal psikolojinin anksiyeteyi ele alma biçimleri tartışılacaktır.

Kierkegaard ve anksiyete:

"Bütün zamanların en önemli ruhbilimcilerinden biri" olarak adlandırılan Soren Kierkegaard (1813-1855) varoluşçu düşüncenin de atası olarak kabul edilmektedir. 1841'de Alman filozof Schelling'in; Kierkegaard, Engels ve Burckhardt gibi kişilerinde aralarında olduğu bir dizi seçkin dinleyiciye verdiği Berlin dersleri, varoluşçu düşüncenin çıkış noktasını oluşturur. Schelling ve Kierkegaard'a ek olarak, varoluşçu düşüncenin bir kanadını "hayatın düşünürle-

ri" olarak kabul edilen Nietzsche, Schopenhauer ve Bergson, sosyolojik kanadı ise Feuerbach ve Marx oluştururlar. Paul Tillich varoluşçu düşüncenin çabasını "insanların gerçeklikten yabancılaştığı bir ortamda, hayata yeni bir anlam bulmanın umutsuz gayreti" olarak tanımlar (May 1977, Tillich 1952). Kierkegaard, Nietzsche ve onları izleyenler Batı kültüründe gerçeklik ve doğruluk arasında açılan uçurumu önceden görmüş ve Batı insanını gerçekliğin soyut bir biçimde anlaşılabilceği yanılsamasından geri çağırmışlardı. Ancak antirasyonel ya da antientellektüel de değillerdi. Bu düşünürlere göre, insanı yalnızca özne ya da nesne olarak görmek, yaşayan insanın kaybedilmesi anlamına gelir. Varoluş yalnızca bilişsel yaşantının nesnesi değildir, o yaşantılanır, yakinen yaşama tecrübesinin ta kendisidir. Kierkegaard'dan başlayarak varoluşçu izlek, modern kültürün hayatı bölmelere ayıran doğası içinde, yaşayan insanı yeniden keşfetmenin davasını gütmüştür. İnsan yalnızca dış gerçeklikleri gözleyen bir özne değil aynı zamanda gerçekliği inşa eden bir bilinçtir (May 1983, Yalom 1980). Kierkegaard geleneksel rasyonalizmi suni olduğu gerekçesiyle reddeder. Hegel'in soyut düşüncüyü gerçeklikle özdeşleştiren sisteminin insanlık du-

(*) Vakıf Gureba Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği

rumunun gerçekliğini görmezden gelen bir aldatmaca olduğunu ileri sürer. Düşünce irade ve duygudan boşanamaz ve "hakikat ancak kişi onu inşa ettiği sürece vardır". Böylece Kierkegaard gerçekliğin yalnızca bir düşünce değil, bir duygu ve eylem olarak da yaşanabileceğini söylemektedir. İnsanın dikkatini iç tecrübenin gerçekliğine çekerek, akıl ve duyguyu birbirinden ayıran Descartes'çı duvarı delmek ister Kierkegaard. Bireysel özgürlük kısıtlama ve zorluklardan kurtulma çabasından ayrı bir yerde durur. Kısıtlamalardan özgürleşme çabası Rönesans'tan modern endüstri toplumuna dek özgürlüğün başat kavramlaştırılma biçimi olagelmıştır. Kierkegaard için özgürlük kişinin öz (kendi) farkındalığının artması ve bir benlik olarak sorumlu davranabilme kapasitesidir. Bu kendi imkanlarımızı hem kişisel gelişimimizde hem de dostlarımızla olan bağlarımızı derinleştirmemizde seferber edebilme yeteneğidir. İmkanların böylesi bir seferberliği yeni denizlere yelken açmak, yeni yolculuklara çıkmak demektir. İşte bu yüzden Kierkegaard özgürlüğün her zaman anksiyeteyi potansiyel olarak içinde barındırdığını söyler. Kierkegaard, Freud'dan yaklaşık bir asır önce insan ruhunun bazı temel dinamiklerine ışık tutmuş ve 1844'de yayınladığı "*Anksiyete Kavramı*" adlı kitapçıkla, anksiyeteyi özgün bir bakış açısıyla ele almıştı. Anksiyete Kierkegaard'a göre, her zaman özgürlüğe yönelimli olarak anlaşılmalıdır; özgürlüğü insan gelişiminin amacı olarak tanımlayan düşünür, özgürlükle insanın önünde serili imkanlara atıf yapmaktadır. İnsan önünde yeni imkanlar bulabilen, bu imkanları değerlendiren, onları gerçekleştirebilen kişidir. Her imkanın gerçekleşmesinde anksiyete saklı olarak vardır. İmkan yani "yapabilirim" gerçekleşmeden önce ara durak anksiyetedir. Anksiyete, Kierkegaard'a göre "**özgürlüğün başdönmesi**"dir. Burada anksiyetenin nevrotik/patolojik bir varoluş biçimi değil insanlık durumuna içkin bir yaşantı olarak kavramlaştırıldığını hatırlatmamız gerekir. Bir bireyin özgürlük potansiyeli ne kadar fazla ise anksiyetesi de o kadar fazla olacaktır. İnsana mahsus bir özellik, kendi imkanlarının ayırıcısına varabilme yeteneğidir. Çocuğun kendisinin farkına varması, kendi arzu ve amaçlarını fark etmesi ebeveynleriyle çatışmasını zorunlu kılabilir. Bireyleşme bazen çevreyle birlikte ve bazen de ona karşı bir tavır takınabilmenin anksiyetisiyle yüzleşmekle olabilir. Özgürlük sadece çevresel koşulların getirdiği kısıtlamalardan bir kurtuluş olarak anlaşılmalıdır, o, kişinin varoluşunun her

anında kendi kendisiyle nasıl bir ilişki kurduğuna dairdir (May 1958, May 1977). Bireysel gelişim içinde her yaratıcı imkan geçmişin bir ölçüde öldürülmesi, geçmiş biçim ve kalıpların kırılması üzerine kuruludur. Bir adım ileri gitmek kişiyi önceki dostlarından yalnızlaştırabilir, yola çıkan kişi aşına ve emin bulunduğu bir ortamın elinden kayıp gittiği görülebilir. Ancak kişi kendiliğini yaşadığı tüm çatışma, yalnızlık, anksiyete ve suçluluğua rağmen bir adım öne çıkmakla inşa edecektir. O adımı atmamak nevrotik anksiyeteye teslim olmak demektir. Nevrotik anksiyete özgürlükten korkan kişinin teslimiyetiyle ortaya çıkar. Teslimiyet yaşantı ve farkındalığa açılan pencerelerin kapanması demektir. Kierkegaard'ın nevrotik karşılık olarak kullandığı *kapanmışlık (shut-up-ness)* ifadesi, kişinin yalnızca dış dünyaya değil kendi kendisine de kapanmasını ifade eder. Kapanmış kişinin bir iletişim ya da duygusal alış veriş çabası yoktur öte yanda özgürlük sürekli iletişim demektir. Kişi kendi içinde derinleşirken dostlarıyla da anlamlı ilişkiler ağını geliştirecek ve genişletecektir. Kierkegaard'da göre nevrotik anksiyetenin iki kaynağı kişinin kendi içinde ve dostlarıyla yaşadığı ahenksizliktir. Bu iki sorundan birisini yenmek ötekisinin de üstesinden gelinmesine yardımcı olacaktır. Ancak kişi yalnızlık ve anksiyetenin tehdit edici yaşantılarıyla yüzleşip onları aşmaya cesaret edemezse, bu sorunun da üstesinden gelemez. Bu açıdan Kierkegaard'ın anksiyeteyi bir öğretmen olarak görmesi çok anlamlıdır, anksiyete gerçekliğin kendisinden daha iyi bir öğretmendir zira gerçeklikten kaçabilir ya da onu görmezden gelebilirsiniz, oysa anksiyeteyi hep içinizde taşırsınız (May 1979). Kierkegaard'ın temel problemlerinden biri bir kişinin kendisi olma iradesini nasıl göstereceğidir. Kendisi olma gayreti kişinin asıl uğraşısı olmalıdır ve burada irade sözcüğü, kişinin kendisine dair farkındalığını artırma yolunda bir kararlılığı ifade eder. Bu modern psikoterapinin diline aşına olanlara yabancı gelmeyecektir. Terapinin temel amaçlarından biri içsel çatışmaları temizleyerek öz farkındalığı (self-awareness) artırmaktır. Düşünüme göre, kişinin kendi olması bireyin anksiyeteye yüzleşme ve ona rağmen ilerleyebilme yeteneğine bağlıdır (May 1977).

Varoluşçu psikoloji açısından anksiyete

Anksiyete insanın varlığına içkin bir ontolojik özelliktir. O varlığın merkezine, benim insan olarak özümüne yönelik bir tehdittir. Bu yönüyle anksiyete

yakında duyumsanan bir hiçlik ya da yokoluş yaşantısıdır. Anksiyete, birey yeni bir potansiyel ya da imkanla karşı karşıya kaldığında ortaya çıkar: Kişinin varlığını gerçekleyeceği yeni bir ihtimal vardır ancak bu ihtimal içinde bulunulan durumdaki güvenlik duygusunun feda edilmesini gerektirir. Anksiyete yokoluş tehdidiyle birlikte yeni bir varoluş imkanıdır. Eğer kişi kendi imkanlarını görmezden gelir ve potansiyellerini inkar ederse suçluluk durumuna girecektir. Suç da o halde insan varlığının yine ontolojik bir özelliğidir (May 1983). Paul Tillich (1952) de benzeri bir şekilde anksiyeteyi "varlığın muhtemel bir yokluğu fark etmesi" olarak tanımlamaktadır. Anksiyete yokoluşun varoluşsal farkındalığıdır. Burada varoluşsal anksiyete yaratan durum hiçliğin soyut bilgisi değil, yokoluş ya da yokluğun kişinin kendi varoluşunun bir parçası olarak farkına varılmasıdır. Faniğin gerçekleşmesi ya da başkalarının ölümünün yaşanmasından çok, bu olayların bıraktığı izlenimle bir gün öleceğimizin farkına varmak insanda anksiyete yaratır. Anksiyete sonluluktur: Kişinin kendi sonluluğu/geçiciliği olarak yaşanan sonluluk (Tillich 1952). Yokluk olumsuzladığı varlığa bağlıdır. Ontolojik olarak varlığın yokluğa bir önceliği vardır. Paul Tillich'e göre yokluk varlığı üç yönde tehdit eder ve böylece üç tip anksiyete belirir: Ölüm ve sonluluk anksiyetesi, boşluk ve anlamsızlık anksiyetesi, suç ve kınanma anksiyetesi. Her üç anksiyete de varoluşsaldır ve nevrotik bir işleyişi göstermezler. Ölüm anksiyetesi en temel, en evrensel, en kaçınılmaz anksiyetedir: Yokluk her yerde hazır ve nazırdır, bu yüzden de yakın bir ölüm tehdidi olmasa bile anksiyete yaratır. Yokluk insanı bir bütün olarak tehdit eder, onun ontik anlamda kendini gerçekleştirmesi kadar manevi anlamda kendini gerçeklemesi de yokluk tehdidinden pay alır. Manevi anlamda kendini gerçekleştirme, bir insan değişik anlam kürelerinde yaratıcı biçimde yaşarsa olur. Anlamsızlık anksiyetesi nihai bir gayenin, tüm anlamları anlamlandıran bir anlamın yitirilishinden köken alır. Bu anksiyete simgesel ya da dolaylı olarak da olsa varlığın anlamı sorusuna verilecek cevabın yitirilmesiyle kendisini gösterir. İnsanı anlamsızlık uçurumunun kenarına getirip bırakan şey boşluk anksiyetesidir. Sonlu bir varlık olan insan, bütün sınırlamaları içinde kendi hayatının dizginlerini eline almalıdır ve bu da ancak sorumluluk duygusuyla olur. Hayatının dizginlerini eline almayan, kendisini akışa bırakan kişi de anksiyetenin üçüncü boyutuyla, suçluluk anksiyetesiyle baş başa kalır (Tillich

1952). Rollo May (1953), anksiyetenin bir torpido gibi bizi en derinden, tam da kalbimizden vurduğunu söyler. Zaten ancak o derin seviyede biz kendimizi bir kişi ya da nesnelere dünyasında bir özne olarak algılarız. Bir savaşta düşman ön cepheye saldırdığı sürece askerler çözülmez, savaşı sürdürür. Ne zaman ki merkez ile cephe arasında haberleşme çöker, ordu yönünü yitirir ve askerler paniğe kapılır. İşte nevrotik anksiyetenin insana yaptığı tam da budur: şaşkınlığa sürükler, ne ve kim olduğu bilgisini geçici olarak iptal eder, etrafındaki gerçekliği berrak biçimde görmesini engeller. Bu şaşkınlık -kim olduğumuz ve ne yapmamız gerektiğine dair bu karmaşa- nevrotik anksiyeteyle ilgili en acı şeydir. Fakat burada olumlu bir taraf da vardır: Nasıl patolojik anksiyete bizim kendimize dair farkındalığımızı yok ediyorsa, kendimizin farkına varmak da anksiyeteyi yok eder. Kendimize dair ne denli güçlü bir bilince sahip olursak, anksiyeteyle başa çıkmak da o denli kolay olacaktır. Nevrotik anksiyete içimizde çözülmeden kalmış bir çatışmanın belirtisidir ve çatışma orada olduğu sürece nedenlerini fark etme ihtimalimiz vardır. Savaş metaforuna dönersek, anksiyete bir benlik olarak kendi kuvvetimizle bir benlik olarak kendi varlığımızı tehdit eden tehlike arasındaki savaşın bir kanıtıdır. Tehdidin kazanması, bilincimizin, farkındalığımızın teslimiyeti demektir (May 1953).

Normal ve patolojik anksiyete

Paul Tillich (1952) patolojik anksiyete ile varoluşsal anksiyete arasında bir ayrım yapmakta ve anksiyeteyle yüzleşebilmek için kişinin "*olmak cesareti*"ni göstermesi gerektiğini yazmaktadır. Anksiyete, üzerine cesaretle gidilebilecek bir nesnesi olsun için korkuya dönüşmek ister. Cesaret anksiyeteyi ortadan kaldırmaz ancak kişinin yokluk anksiyetesini üstlenmesini sağlar. Cesaret yokluğa rağmen kendini gerçekleştirmektir. Anksiyete yönümüzü cesarete doğru döndürür zira diğer seçenek umutsuzluktur. Cesaret anksiyeteyi üstlenerek umutsuzluğa karşı koymak demektir. Anksiyetesini cesaretle üstlenmeyen kişi yoğun bir umutsuzluktan kaçmak için nevroza sığınır ve kendisini ancak kısıtlı bir ölçekte gerçekleştirebilir. *Nevroz yokluktan kaçmak için varlığı inkar etmenin yoludur*. Nevrotik kişi yokluğun tehdidine sıradan insana oranla daha duyarlıdır. Yokluk aynı zamanda varlığın sırrını da ifşa ettiği için, nevrotik kişi sıradan insana oranla daha yaratıcı olabilir (Tillich 1952). Rollo May'e (1979) göre normal anksiyete

te tehditle orantılı, represyon içermeyen, biliç seviyesinde yapıcı bir şekilde yüzleşilebilen bir anksiyetedir. Öte yanda nevrotik anksiyete, tehdidin büyüklük ya da küçüklüğüyle orantısızdır, represyon ve diğer çatışma biçimlerini içerir ve ancak bilinç ve etkinliğin çeşitli biçimlerde bloke edilmesiyle üstesinden gelinir. Yalnızlıktan kaçmak için sürüye uyum sağlamak özgün normal anksiyetenin nevrotik olana dönüşümü demektir. Normal anksiyete insanın sonluluğuyla ilgilidir. Her insan ne zaman olduğunu bilmesebile bir gün öleceğini bilir; ölüm ve sonluluğa dair bu bilginin verdiği anksiyete onu hayatı anlamlandırmaya yönelir. Rollo May'e göre terapinin amacı hastayı anksiyeteden kurtarmak değil, onun normal anksiyeteyle yapıcı bir biçimde karşılaşmasını sağlamak için, kişiyi nevrotik anksiyetenin pençesinden almaktır (May 1979). Tillich (1952) ise varoluşsal anksiyete ile patolojik anksiyete arasındaki ilişkiyi şöyle özetlemektedir: **1.** Varoluşsal anksiyetenin ontolojik bir özelliği vardır ve ortadan kaldırılamaz, ancak "olmak cesareti"yle onunla yüzleşilebilir **2.** Patolojik anksiyete benliğin varoluşsal anksiyeteyi üstlenmemesinin bir sonucudur **3.** Patolojik anksiyete kişinin kısıtlı, sabit ve gerçekçi olmayan bir temelde kendini gerçeklemesine ve bu temelin zorunlu bir savunmasına yol açar **4.** Patolojik anksiyete, kader ve ölüm anksiyetesiyle ilişkili olarak gerçekçi olmayan bir güvenlik, suç ve kınanma anksiyetesiyle ilgili olarak gerçekçi olmayan bir mükemmeliyet, şüphe ve anlamsızlık anksiyetesiyle ilgili olarak gerçekçi olmayan bir kesinlik üretir **5.** Patolojik anksiyete tıbbi sağaltının, varoluşsal anksiyete manevi yardımın alanına girer. Her iki türlü yardımın amacı da insanların kendilerinin tam anlamıyla gerçekleştirip "*olmak cesareti*"ni gösterebilmelerinin sağlamaktır.

Umutsuzluk ve suç

Umutsuzluk imkanı Kierkegaard'a göre insanın hayvanlara olan üstünlüğüdür. İnsanın ruhsal anlamda kendini gerçekleştirebilmesi, bu imkanın var olmasını, etkin bir biçimde onunla yüzleşilebilmesini ve sonunda umutsuzluğun tüketilmesini gerektirir (Hannay 1989). Umutsuzluk Kierkegaard'a göre kişinin kendisi olmak istememesinden de kaynaklanabilir. Seçiş, Kierkegaard için, varoluşun ayrıcalıklı anıdır. Seçiş için yaratılmış bir insanın durumu, ancak riske girebilen bir varlığın durumu olabilir. Kierkegaard'a göre "insan seçişi seçmeden umutsuzluğa kapılmaz". Umutsuzluğun kışkırtılması varoluşsal karara

götürür. "Tüm ruhunla ve düşüncenle umutsuzluğa kapıl" diye yazar, ..."umutsuzluğa kapılan sonsuz insanı bulur" (Monuier 1986, Kierkegaard 1989). Paul Tillich (1952) ise umutsuzluğu "son istasyon" olarak betimlemektedir. Kimse onun daha ötesine gidemez. Orada artık gelecek görünmez, yokluk mutlak zafelerini kazanmıştır. Umutsuzluğun acısı, varlığın -farkında olarak- yokluğun gücüne teslim olmasıyla belirir. Eğer anksiyete sadece kader ve ölüm anksiyetesi olsaydı iradi ölüm umutsuzluğu savuşturmaya yeterdi. O zaman gerekli olan "*olmamak cesareti*" olurdu. Ancak umutsuzluk aynı zamanda suç ve kınanma umutsuzluğudur. *İçimizde yaşanmadan bekleyen bir hayatın suçunu duyarız.* Bu anlamda Rollo May bilinçdışı kavramına farklı bir açılım getirir: Bilinçdışı kişinin hayata geçiremediği, gerçekleştiremediği bilme ve yaşama potansiyelleridir. Bu anlamda "varoluşsal suç"un olumlu ve yapıcı doğasına dikkat çeker: "Varoluşsal suç bir şeyin ne olduğuyula ne olması gerektiği arasındaki farkın algılanmasıdır". O yüzden varoluşsal suç ruh sağlığı için bir engel oluşturmaz, hatta bir ölçüde gerekli olduğu dahi söylenebilir. Suç, imkan ve potansiyelle yakında ilgilidir. "Bilincin çağrısı" işitildiğinde kişi otantik (halis, sahici) imkanı gerçekleştiremediği sürece suçludur (Yalom 1980).

Anksiyete ve değerler

İnsan anksiyetesinin ayırt edici vasfı insanın değer veren bir varlık olmasından kaynaklanır. Bu varlık hayatı ve dünyayı simge ve anlamlarla yorumlar ve bunları bir benlik olarak kendi varlığıyla özdeşleştirir. Anksiyete bir benlik olarak varlığına temel kabul ettiği bir değere yönelik tehdidin yol açtığı bir endişe olarak da tanımlanabilir. Bu değer ister başarı olsun, ister aşk, doğruyu söyleme özgürlüğü ya da iç sesine kulak verme, belirli değerler insanlar için yaşama nedenini oluştururlar ve böylesi bir değer tahrip edildiğinde kişi kendi varlığının da benzeri bir şekilde tahrip edilebileceğini hisseder. "Ya özgürlük, ya ölüm" sözünde ifade edilen duygu marazi olarak etiketlenemez. Bazı insanlar başka bir değere teslim omaktansa ölmeyi yeğlerler. Böylesi bir tavır nevrotik bir tutum olarak değil, bütünüyle insani bir tavrın en olgun hali olarak değerlendirilmelidir. Nietzsche, Jaspers ve diğer varoluşçular dünyevi yaşantının tek başına tatmin edici ve anlamlı olmadığını, kişinin daha doyurucu ve anlamlı bir yaşantı için hayattan daha aziz bildiği bir değeri bilinçli olarak seçmesi ge-

rektiğini söylemişlerdir (May 1953, May 1979). Martin Buber (1974) kişisel sorumluluğun olduğu yerde o sorumluluğun yerine getirelememesinden doğan bir suçluluğun da olacağını söyler. Varoluşsal suç, insan dünyaya **meşru** bir cevap üretemediğinde ortaya çıkar. Yine Kierkegaard'a açılan bir sokaktayız: Hangi değer ya da ölçütler benimsenmelidir ki hayat anlam kazansın. Kierkegaard insanların sürekli nasıl yaşamaları gerektiği sorusuyla yüzleştiklerini söylerken Heidegger'le buluşur. Hayata anlam katan, dünyaya meşru bir cevap üreten bir değer insanın tüm diğer seçimlerini de etkileyeceği için hayatın bütününe kuşatacaktır. Kirkegaard hayatın anlamı sorusuna ancak dinin cevap verebileceğini düşünür. İktidar ya da servet peşinde koşmak gibi arzular da anlam arayışına bir kerteye dek cevap verebilir ancak arzular değişebilir ya da kaybolabilir. O halde hayatı sadece bir arzuya bağlı olarak yaşamak onu anlamdan mahrum bırakmak olacaktır. Kierkegaard'ın felsefi takma adı Johannes Climacus'a göre kendimizi kandırmaktan ancak hayatlarımızı *seçme* yeteneğimiz üzerine inşa etmekle kurtulabiliriz. Hayat ancak onun dışında bir şey tarafından anlama kavuşturulabilir çünkü ancak onun *dışında* bir şeye hayatımı bağlayabilirim. Ancak Mutlak İyi'ye bağlanmakla sonlu iyiliklerin önemi azalır ve varoluşun sorusuna cevap verebiliriz. Bu mutlak iyi Climacus'a göre Tanrı'nın diğer adıdır ve varoluşumuzun her anının anlamlandırmak için hayatlarımızı bir bütün olarak Tanrı'yla irtibatlandırmanızı gerekir. Heidegger bu kavşak noktasında Kirkegaard'dan ayrılmaktadır. Ona göre insan ölümü değerli bir imkan olarak anlamakla ve yaptığı her varoluşsal seçimde onunla karşılaşabileceğini bilmekle otantik (hasi, sahici) ve bütüncül bir hayatı yakalayabilir. Heidegger, "insan hayatının anlamı nedir?" sorusunun hayatın görmezden gelinemez önemde bir kısmını teşkil ettiği ve bu soruyla yüzleşmenin hayatın sonluluğunu kabul etmekle mümkün olabileceğini söylerken Kierkegaard'la uyuşur ancak bu sonluluğun ötesinde bir alan ya da Varlık fikrine katılmaz (Mulhall 1996). Kirkegaard'a göre masumiyet her insanın sahip olduğu ve suç işlemekle yitirdiği bir kişilik özelliğidir. Masumiyet bir sıçramayla yitirilmiş, niteliksel bir değişimle, birey tarafından seçilmiş bir günah işleme kararıyla. Kirkegaard masumiyeti kişinin kendisi ve çevresiyle barışık ve uyum içinde olduğu bir durum olarak tarif etmektedir. Masum ruh bir öz bilinçlilikle bir hiçe dönüşme ihtimalini fark eder. Bu bilinmeyen karşısında ego

anksiyeteye kapılır. Masum kişi anksiyeteye aşık olduğu, sevdiği ya da arzu ettiği için kapılmaz, seçtiği için kapılır. Anksiyete özgürlüğün gerçekliğidir, *bir şey ya da hiçbir şey olma* özgürlüğünün (Perkins, 1969). Kirkegaard'ın anksiyeteyi bir öğretmene benzetmesi gibi Heidegger de onu öğretici, kendine döndürücü bir imkan olarak değerlendirir. Anksiyete ona göre Dasein'ı düşmüş halinden ve "onlar" arasında kaybolmuşluğundan kurtarabilir; anksiyete Dasein'ı kendisine geri döndürür, varoluşu kendisine dert edinen ve birey olmayı becerebilen bir varlığa. Dasein kendi varlığıyla yüzleşmekten kaçmak için günlük olayların ve nesnelere içine de gömülmüş olsa mevcut hallerinin ötesindedir, onlardan başkadır ve asla evinde değildir. Anksiyete hiçliğin yakınlığını, kendi varlığının yok-varlığını bizzat üstlenmektir. "Ölüm yönelimli varlık" özde kaygıdır ve ölümü ya korkuya ya da asaletli aldırmaza dönüşterek bu kaygıdan bizi soyanlar aslında bizi hayatın kendisine yabancılaştırırlar (Steiner 1996). Heidegger'e göre anksiyete yokluğu ve sınırlılığı ifşa etmekte ve destekleri yıkılmış bir dünya açığa çıkarılmaktadır. Ölümün varoluşsal gerçekliği insana kısa ve geçici olan varlığını tanıtır. Vicdan Dasein'ı kendi kaçınılmaz suçluluğu ile tanışıklık kurmaya davet etmektedir. Bütün bunlara rağmen insan sınırlılıklarının ötesine varmalı ve kendi varlığını olumlu hale getirmelidir. O bunu karar vermekle başarır... Gerçek ben karar vermekle geleceğe yönelir. İnsan son imkanı olan ölümün ışığında kendini değerlendirdiği ve bütün varlığıyla an içinde seçimde bulunduğu zaman benliği bütünlüğe kavuşur. Böyle bir ben, tam ve gerçektir (Magill 1971).

İnsan ve zaman

İnsanın zamanla bağı onu diğer varlıklardan ayırır. Geçmiş ve geleceği bugüne taşıyabilmek insana mahsus bir özelliktir. İnsan zamanın çitlerini aşarak kendi tecrübesini uzak geçmişin ışığında değerlendirebilir, geçmişin bilgisini bugünkü edimlerinde kullanabilir, hatta geleceğini yüzyıllar öncesinin bilgisinden yararlanarak inşa edebilir. Saat zamanı *Mitwelt*'de yani kişisel ilişkiler ve sevgi kipinde önemini yitirir. Sözelimi bir kişiye duyduğumuz sevginin şiddeti o kişiyi ne kadar zamandır tanıyor olduğumuzla ilgili değildir. Bunun gibi kişinin içgörü, farkına varış ve öz bilinçlilik dünyası olan *Eigenwelt* de saat zamanının bir önemi yoktur. Farkındalık ya da içgörü; ani, kendiliğinden, hemencecik olur ve

zamandan münezzehtir. Bir içgörü ya da kavrayış birdenbire ortaya çıkar ama zamanın ilerlemesi onu daha da berraklaştırmaz, hatta çoğu kez zamanın ilerlemesiyle o ilk fark edişin berraklığı kaybolur. Varoluşçu psikiyatroistlere göre en derin psikolojik yaşantılar kişinin zamanla bağını sarsan yaşantılardır. Ciddi anksiyete ve depresyon zamanı hükümsüz kılar, geleceği yok eder. Kişi anksiyete içinde olmadığı bir geleceği hayal edemez. Zaman işlevinin bozulmasıyla nevroitik bulgular arasında yakın bir ilişki vardır. Sözelimi depresyon (bastırma) düzeneği geçmişle bugün arasındaki mutad ilişkiyi bozar. Geçmişini bugünün bilinçliliği içinde yaşatmak kişi için acı verici yahut tehdit edici olduğundan, kişi geçmişini kendi içinde bir yabancı cisim gibi taşır. Ona ait değilmiş gibi taşınan bu geçmiş kimi zaman nevroitik bulgularla ifade imkanı bulur. Varoluşçu analistler zamanı psikolojik tablonun tam merkezine yerleştirdikten sonra, insanın başat zaman kipinin bugün veya geçmiş değil gelecek olduğunu öne sürerler. Kişilik ancak geleceğe yönelik izleği içinde anlaşılabilir. İnsan sürekli oluş halindedir, sürekli geleceğe doğar. Benlik taşıdığı potansiyellerle birlikte değerlendirilmelidir. İnsan patolojik anksiyete yada başka nevroitik sınırlamalara kapılmadığı ve kendisinin farkında olduğu sürece daima dinamik bir kendini gerçekleştirme süreci içindedir, keşfetmeye, kendini yenilemeye, geleceğe hamle etmeye açıktır (May 1958, May 1983).

Kategorik zaman saat ve takvimlerle ölçülür, oysa varoluşsal zaman gözlenen değil yaşantılanan, içinde yaşanılan zamandır. İnsan zaman duygusunu yok edebilirse zamanın getireceği nihai ayrılıktan, ölümden de kaçabilir. Zaman duygusu benliğe var olduğunu telkin eder; anıların varlığı, ego tarafından bir zamansızlık yanılması yaratmakta kullanılabilir. Zaman algısı daima gerçeklikle ve onun sınırlamalarıyla bir yüzleşme olduğundan, bellek geçmişte olmuş her şeyi bugüne taşımaya, böylece zamanı sıfırlamaya meyleder. Bütün insanların bilinçdışında bir zamansızlık duygusu vardır (Mann 1973). Varoluşçu analiz geçmişin determinizmine sığınmayı ve insanı tarihsel güçlerin üzerine etkilediği pasif bir organizma, çaresiz bir kurban olarak görmeyi şiddetle reddeder. Geçmiş anlamlandıran bugün ve gelecektir. Geleceğini kendi seçimleriyle inşa eden ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenen, ölümün ve hayatın farkında bireylerde, zamansızlık yanılmasına duyulan ihtiyaç azalır.

Seçmek

Seçmek, karar vermek önemlidir çünkü her evet için bir hayır vardır. Bir şeye karar vermek başka bir şeyden vazgeçmek demektir. Pişmanlık elden giden fırsatlar nedeniyle her karara eşlik edebilir. Karar almak acı verir çünkü imkanların sınırlılığını gösterir ve sınırlılık gerçeği varoluşsal anksiyeteye başlıca başa çıkma biçimlerimizden biri olan "özellik" düşüncemizi tehdit eder. "Diğerleri sınırlamalara maruz kalsa da ben biricğim, özelim ve doğa kanunlarının ötesindeyim" yanılması yara alır. Kişi karar vermek suretiyle imkanların sınırlılığıyla yüz yüze geldiğinde dünyadaki varlığının biricik olduğu efsanesi de sarsılır. Seçim yapma ya da karar verme, kişisel sorumluluğu ve varoluşsal yalnızlığı kabul edebilmeyi gerektirir. Karar yalnız bir edimdir, o bizim kendi edimidir, kimse bizim için karar veremez. Karar vermek kişinin bir ve biricik hayatını bir muhasebeden geçirmesini gerekli kılar. Bu yönüyle sorumluluk iki kenarı keskin bir kılıç gibidir: Kişi hayat durumunun sorumluluğunu kabul eder ve değişmeye karar verirse, geçmiş hayatındaki enkazın da sorumluluğunu tek başına üstlenmek ve hayatını çok önce de değiştirebileceği gerçeğini kendi kendisine itiraf etmek zorunda kalır (Yalom 1980).

Ölüm ve insan

Heidegger'e göre anksiyete insanın sınırlılığı gibi, onun geçiciliğini de ortaya çıkarır yani onun ölüm yönündeki varlığını. Heidegger'in fenomenolojik analizinde incelenen ölüm, "ölüm döşegi" ölümü, yahut biyolojik hayatın sonu değildir. Ölüm, Dasein'in bulunduğu durumla ilgili imkanların sınırında, teslim olacağı bir varoluş yönüdür. Ölüm, bütün hayatı kucaklayan ve ona sorumluluk getirerek değer katan bir fenomendir. "Dünya içinde varlık" olarak kesin ve değişmez sınırını önceden görme imkanına sahip olan Dasein, kendi akıbetine öncülük eden sınırlı imkanların ışığında kendini keşfeder, bu imkanlar dolayısıyla sorumluluk yüklenir ve kendini ve himden uzak bir bütün olarak seçer. Daha önce de Kierkegaard tarafından öğretildiği gibi, ölüm hayata sorumluluk vererek onu anlamlı ve değerli yapar. Ölümün önceden duyulması her seçime varoluşsal bir anlam katar (Magill 1971). Ölüm bir ilinek değildir; sıradan düşüncenin inanmak istediği gibi dışarıdan gelmez; ölüm bizim en yüce imkanımızdır. İnsan varoluşu *ölüm-için-varlıktır*. Ölüm yaşamın sonunda değildir, yaşamın her anında, yaşamın kendi-

sinde var olur (Mounier 1987). Kimse başkasının ölümünü ölümlenenden uzaklaştırılmaz. Ölüm her Dasein'in zamanı gelince kendi başına katlanması gereken bir şeydir (Heidegger 1962). Biz bu dünyaya "fırlatılmışız" diye iddia eder Heidegger. Bizim dünya-içinde-varlığımız bir fırlatılmışlıktır. Kişisel seçim olmadan, hiçbir ön bilgi olmadan içine fırlatıldığımız dünya bizden önce vardı ve bizden sonra da olacak (Steiner 1996). Ölümün farkında olmak insana "*dünyada evinde olamama*" yaşantısı verir. Ölüm kişiyi bir varoluş halinden daha yükseğe taşıyabilen bir katalizördür: Ölümün farkındalığı kişiyi süfli uğraşılardan uzaklaştırır ve hayatına yeni bir anlam, bir derinlik katar. Ölüm bize varlığın ertelenemeyeceğini hatırlatır. İnsan ölümlü yüzleşecek kadar şanslıysa, hayatı bir imkan, ölümü de "imkanın artık mümkün olması" olarak değerlendirebilir ve hayatını son anına dek değiştirebileceğini fark eder (Yalom 1980). Medard Boss (1983) da insanın ölümlü kuracağı en onurlu ilişkinin ondan kaçmak ya da saklanmak değil, faniliğin sürekli bir farkındalığı olduğunu söyler. Ancak böyle bir Dasein, kendisini gündelik hayatın şey ve ilişkilerine teslim etmez ve kendine döner. Varlığın ölümlülüğü, ölümün dış dünyadan gelen desteklerin kaybedilmesi anlamına geldiğini ve bu yüzden Dasein için son bir imkan olduğunu olduğunu gösterir. Her Varlık kendi ölümünü tam bir yalnızlık içinde ölür. Bu içgörü pasif bir kaderciliğe yol açmaz, tam tersine, faniliği en belirgin ve kesin bir varoluşsal imkan kabul etmekle, insan varlığının her bir dakikasının sorumluluğunu farkeder. İnsan sonlu ve ölümlü olmasaydı eğer, hiçbir şeyi elinden kaçırmış olmayacaktı. Ancak ölümlü bir varlık için hiçbir olay tamamen aynı şekilde iki kez cereyan etmez (Boss 1983).

Sonuç

Van der Leeuw (1980) modern zamanların temel eğilimlerini şöyle özetlemektedir: 1. Büyük bir bilgi seli altında kalan insanların bağımsız düşünme alışkanlığını terk etmeleri ve yüzeyselleşmeleri insanların sessizlik, yalnızlık ve mahremiyetlerinin tehlike altına girmesi 2. Toplumun temeli olarak ailenin rolünde değişiklikler, anneliğin giderek daha çok ihmal edilmesi 3. Reklamların baştan çıkarıcılığının toplumda başta rol oynaması, çabuk tatmin olmanın özendirilmesi ve tam anlamıyla tatminin mümkün olduğu yanılsamasının yaratılması 4. Heyecan, uyarılma, duyguların kısa patlamaları ve çabuk boşalma

konusunda giderek artan bir arayış ve bunun, çocukların kollandığı, sıcak ve güzel duyguların geliştirilme çabasının yerini alması 5. Toplumda uzun süredir durağan olan ölçütlerin kırılması ve bireyleşme yaşantısının önünün açılması. Christopher Lasch (1979) ise buna "narsisizm kültürü" adını vermektedir. Ahlaki rehberlik sistemi olarak ailenin çöküşü, çatışmalarla yüzleşmek yerine uzlaşmayı seçmek ve içgüdüsel tatminin tırmandırılması, "narsisizm kültürü" nün saç ayaklarını oluştururlar. Kapitalizm ciddi bir kültürel/psikolojik yıkıma yol açmış ve kendimize yardım ya da kendimizi terbiye etme yetelerimizi yok etmiştir. Toplumsal baskılar egoyu işgal ettikçe, büyümek ve olgunluğa erişmek giderek daha müşkül bir hal almıştır. İmgeyle gerçeğin birbirine karıştığı bu dünyada gerçekliği düşlemekten, gerçekte ne olduğumuzu tükettiğimiz ürünlerin bize olduğumuzu söylediği şeyden ayırmak zorlaşmaktadır (Lasch 1979).

Ve nihayet yaşadığımız çağa "*anksiyete çağı*" adı verilmektedir. İçinde bulunduğumuz çağ bizi pek çok teknik ilerlemeyle buluşturdu ancak, iki dünya savaşı, soykırımlar, mülteci sorunu, işkence, yeryüzünün ve gökyüzünün kirlenmesi gibi sorunlar da bu çağın ikramiyesi oldu. Kollektif anksiyetenin ve ümitsizliğin girdabından, her bireyin kendi varoluşsal anksiyetesiyle *teke tek* yüzleşmesiyle çıkılabilir. Düşünürlerin, şairlerin ve bilim adamlarının birbirlerinin dilini anladığı bir dönüşüme ihtiyacımız var. Kendi varoluşunu anlamlandırabilen insanların dünyayı da anlamlandırabileceğini, kendi varoluşlarını ışıklandırabilenlerin dünyayı da ışıklandıracağını hatırlatmalıyız...

KAYNAKLAR

- Boss M. The Existential Foundations of Medicine and Psychology (Çev. Conway S, Cleaves A). Jason Aronson, New York. 1983
- Buber M: I and Thou (Çev. W. Kaufman). Mac Millan Publishing Co. New York. 1974
- Hannay A. Introduction (In). The Sickness Unto Death, Penguin Books. New York. 1989
- Heidegger M: Being and Time (Çev. Macquarrie J, Robinson E). Harper & Row. New York. 1962
- Kierkegaard S. The Sickness Unto Death. Penguin Books. New York. 1989
- Lasch C. The Culture of Narcissism. Warner Books, New York. 1979
- Magill F. Egzistansiyalist Felsefenin Beş Klasiği (Çev. V. Mutal). Hareket yayınları, İstanbul. 1971
- Mann J. Time-limited Psychotherapy. Harvard University

- Press. Cambridge. 1973
- May R. Man's Search for Himself. WW Norton & Co. New York. 1953
- May R. The Origins and the Significance of the Existential Movement in Psychology. (In) May R, Engel A, Ellenberger H (editors). Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology. Basic Books, New York. 1958
- May R. The Meaning of Anxiety. WW Norton & Co. New York. 1977
- May R. Psychology and the Human Dilemma. WW Norton & Co. New York. 1979
- May R. The Discovery of Being. WW Norton & Co. New York. 1983
- Mounier E. Varoluş felsefelerine giriş (Çev. S. Rifat). Alan yayınları, İstanbul. 1986
- Mulhall S. Heidegger and Being and Time. Routledge. London. 1996
- Perkins RL. Soren Kierkegaard. Lutterworth Press. London. 1969
- Steiner G. Heidegger (Çev. S. Kalkan). Vadi yayınları, Ankara. 1996
- Tillich P. The Courage to Be. Yale University Press, New Haven. 1952
- Van der Leeuw P.J. "Modern times" and the psychoanalyst today. Int Rev Psychoanal, 7: 137-145. 1980
- Yalom I.D: Existential Psychotherapy. Basic Books. New York. 1980