

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERDE TEORİ VE ARAŞTIRMALAR

CİLT I

EDİTÖR:
DOÇ.DR.ERDEM SARIKAYA

gece
kitaplığı

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı
Editör / Editor • Doç. Dr. Erdem Sarıkaya

Birinci Basım / First Edition • © Eylül 2020
ISBN • 978-625-7243-46-9

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Gece Kitaplığı.
Citation can not be shown without the source, reproduced in any way
without permission.

Gece Kitaplığı / Gece Publishing
Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak
Ümit Apt. No: 22/A Çankaya / Ankara / TR
Telefon / Phone: +90 312 384 80 40
web: www.gecekitapligi.com
e-mail: gecekitapligi@gmail.com



Baskı & Cilt / Printing & Volume
Sertifika / Certificate No: 47083

Sosyal ve Beşerî
Bilimlerde Teori ve
Araştırmalar

Editör

Doç. Dr. Erdem Sarıkaya

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

ALGILANAN HİZMET KALİTESİNİN MÜŞTERİ BAĞLILIĞI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: KARAYOLU ULAŞIM SEKTÖRÜNDE
BİR ARAŞTIRMA

Fatma ATIGAN.....1

BÖLÜM 2

NIGHTCRAWLER FİLMİ GAZETECİLİK ÖĞRENCİLERİNE NE AN-
LATIR? BİR ALIMLAMA ANALİZİNİN SONUÇLARI

Göksel GÖKER & Neslihan GÖKER25

BÖLÜM 3

FEMİNİST EPİSTEMOLOJİ(LER) VE METODOLOJİ: KISA BİR
DERLEME

Mehmet Can ÇAPAR.....57

BÖLÜM 4

ÖLÜM ANKSİYETESİ, VAROLUŞSAL BOŞLUK VE OTANTİKLİK

Yusuf BİLGE & Faik TAŞÇI.....77

BÖLÜM 5

II. DÜNYA SAVAŞI'NDA CEPHEDE BİR KADIN ŞAİR: YULİYA
DRUNİNA

Sevgi ILICA.....107

BÖLÜM6

GLÜTENSİZ BESLENME İÇİN GELENEKSEL BİR ÜRÜN: TARHANA
Nurten BEYTER & Bürge KARDEŞ DELİL.....129

KAYNAKÇA

BÖLÜM 7

ZİHİN, DİL VE MODÜLERLİK ÜZERİNE

Aysun KUNDURACI145

BÖLÜM 8

ESKİ MİSİR'DA PLASTİK SANATLAR VE GELİŞİMİ: HEYKEL, KA-
BARTMA VE RESİM

Mert AĞAOĞLU171

Bölüm 4

ÖLÜM ANKSİYETESİ, VAROLUŞSAL BOŞLUK VE OTANTİKLİK



Yusuf BİLGE¹

Faik TAŞÇI²

¹ Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, yusuf.bilge@izu.edu.tr

² Araştırma Görevlisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, faik.tasci@izu.edu.tr

Bu çalışmada varoluşçu ekolün genel yapısı ve anlayışıyla birlikte temel dinamiklerinin ele alınması hedeflenmiş aynı zamanda varoluşçu psikolojinin temel kavramlarından olan varoluşsal boşluk ve otantikliğin ölüm anksiyetesi açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Varoluşçu Yaklaşımda İnsanın Doğası ve Anlam Arayışı

“Varoluşçuluk” Almanca “Existenz-Philosophie” kavramının Türkçe karşılığı olarak literatürde kendine yer edinmiştir. İngilizce “existential” kelimesi üzerinden incelenecek olursa “exist (var)” ve “essential (asli/gerekli)” kelimelerinin bir birleşiminden oluşmaktadır. Varoluşçuluk, merkezinde insan varoluşunu irdeleyen bir kuramdır. Varoluşçuluk ekolünün filizlenmesi 19. yüzyılda Kierkegaard tarafından başlatılsa da olgunlaşım kök salması 20. yüzyılda olmuştur. Bu dönemde akıl ve sanayi aracılığıyla doğaya hükmetmeye başlayan insanlık, geçmişten getirdiği temel inanç ve düşüncelerini sorgulamaya başlamıştır. İnsanoğlu, kurmaya başladığı bu yeni dünya düzeninde kendisini kaybetmiş, savaşlar ve ekonomik bunalımlarla birlikte toplum içerisinde eriyip gitmiştir. İnsan değerinin “hiç”e indiği bu dönemde varoluşçuluğun fenomenolojik yaklaşım ile olayları ele alması dönemin ruhuyla uyumu ve varoluşçular her türlü olguyu sorgulamaya başlamışlardır. Bu sorgulama insanın değerinin ve yaşamın anlamının ne olduğu konusunda birtakım sorular sorulmasına neden olmuştur. Kendi eliyle oluşturduğu bu yeni toplumsal düzenin esiri olan insanoğlu iradesinin ketlendiği bu dönemde yaşadığı olaylar arasında bir bağ kurma çabası içinde olmuş ve anlam arayışına girmiştir (Geçtan, 1998; Randall, 2007; Gül, 2014; Ghaemi, 2001).

İnsanın yalnızca akıl değil aynı zamanda irade sahibi olması yani “isteyebilmesi” ve “arayışta olabilmesi” varoluşçuların üzerinde durduğu önemli bir konudur. Bu iki özellik insana özgürlüğü getirmekle birlikte seçme hakkı ve sorumluluğu da insanın omuzlarına yüklemektedir. İnsan verdiği her kararda özünü değiştirmekte ve her karar sonrası kendisini yeniden inşa etmektedir. Bu değişme ve değiştirebilme yetisi insanın geçmiş ve gelecek arasında sıkıştırılamayacağı fikrini doğurmuştur (Durant, 1926/2003; Eddie, 1984; Geçtan, 1998; Randall, 2007). İnsan çevre ve genetiğin birleşiminden oluşan bir nesne olarak değil kendisini aşabilen bir özne olarak değerlendirilmelidir.

Davranışçı ekol, insanı koşullanmaların bir ürünü olarak görürken benzer bir şekilde psikanalitik kuram da bireyi geçmişinin bir “eser”i ve “esir”i olarak değerlendirmektedir. Varoluşçu ekol bu anlayışa temelden karşı çıkmış ve insanın iradesine dikkat çekmiştir. Bu noktadaki en önemli kavram “determinizm”dir. Freud, teorisini oluştururken pozitif bilimlerden etkilenmesi ve pozitif bilimlerin psikoloji içerisine adapte edilmesi gerektiği düşüncesinden hareketle deterministik bir anlayışı benimsemiştir. Varoluşçuluk, ortodoks psikanaliz anlayışın psikolojiye

kattığı bu bakış açısına ve davranışçılığın radikal “makine insan” anlayışa karşı çıkararak insan davranışlarının herhangi bir nesne gibi neden-sonuç veya uyarın-tepki şartlanmaları şeklinde açıklanmasını ve tüm insanlar için açıklayıcı bir model olarak sunulmasını kabul edilemez bulunmuştur. Varoluşçulara göre insan iradesinin devreden çıkarıldığı bu yaklaşımlar, en sonunda kişiyi nihilizme götürmekte ve yaşananların ve hayatın bir anlamı olmadığı düşüncesine yol açmaktadır. Nevrotik yatkınlığı olan bireylerin kendisini kurban olarak görmesine de sebep olan bu deterministik düşünceler varoluşçu anlayışta reddedilerek kişinin tavır alabilme ve seçme özgürlüğüne vurgu yapmaktadır. (Yalom, 1980; Keshen,2006; Frankl, 1946/2009). Varoluşçu yaklaşıma göre insan içinde bulunduğu koşullardan etkilenmekle birlikte kendi özgür seçimleriyle kendi koşullarını oluşturabilen (Corey, 2015) ve hayatına müdahale ederek değişim yaratabilme potansiyeline sahip bir varlıktır.

Diğer taraftan varoluşçu yaklaşımla psikodinamik yaklaşımın en temel benzerliklerinden biri, psişik enerjinin ruhsal gerilim ve temel çatışmaların bir ürünü olarak değerlendirilmesidir. Dinamik kuramların temelinde Freud’un psikolojiye kazandırdığı dinamik düalite yani temel zıt iki içgüdünün birbiriyle olan etkileşimi yatar (Yalom, 1980). Freud’un psikolojiye kazandırdığı bu biyofiziksel kimya fenomeni, kişiliğin dinamik yapısıyla da paralellik göstermekte ve varoluşla birlikte insan doğasından kaynaklanmaktadır. Varoluşçu anlayışa göre ise insanın en temel çatışması bu dünyada “var olma” ve “var olmama” çatışmasıdır. Ayrıca Rollo May (1953/1997), Freud’un bilinçdışı güçleri incelemek istemesinin temel sebebinin insanların bilinçdışında yaşadıklarını bilince taşımalarına yardım etmek ve onları işlemelerine olanak vermek olarak görmüştür. Bu açıdan bakılacak olursa Freud’un yapmaya çalıştığı şey de aslında varoluşçu yaklaşıma benzer bir şekilde insana bilinçli farkındalık kazandırmak ve benliğinin kontrolünü ele geçirmesine yardımcı olmaktır denilebilir. Bir başka deyişle, varoluşçu psikolojinin insanı pasif bir durumdan çıkartıp aktif bir özne haline sokma çabası, Freud ve psikodinamik terapinin hedefleriyle uyusmaktadır.

Heiddeger, (1926/2004) insanın geçmişini ve geleceğini “şimdi”de buluşturan ve farkındalık sahibi olan biricik yapısını “dasein” olarak adlandırılmıştır. Varoluşçu görüş, geleneksel kartezyen görüşün benimsediği özne-nesne ayrımı yerine insanı yalnızca dış gerçekliği algılayan bir nesne olarak değil, gerçekliği algılayan ve aynı zamanda bu gerçekliği değiştirme kapasitesine sahip olan bir özne olarak görmektedir. Yani, “dasein” insanın hem meydana gelen bir nesne hem de meydana getiren bir özne olduğunu vurgulamak için oluşturulmuş bir kavramdır. Bundan dolayı insan özneldir ve bu öznelliği nedeniyle tüm insanlar için oluşturulmuş standart aynı yöntem ve tekniklerle incelenip bir sonuca varılması varoluşçuluk açısından korkunç bir hata olarak görülmektedir.

May'e (1953/1997) göre, insan varoluşunu zaman ve mekan olmak üzere iki temel boyut üzerinden sürdürür. İnsan bir zaman tüketicisidir ve bu dünyaya fırlatılmasıyla birlikte kendisini iradesi dışında bu şekilde bulmuştur. Ergenlik dönemlerinde gençlerin sıklıkla dile getirdiği bu dünyaya kendi isteğiyle gelmediği düşüncesi ve yakınmaları aslında bir gerçeği dile getirmektedir. Varoluşçuluğa göre insan, bu dünyada iradesi dışında bulunuyor olsa da varoluşu süresince nasıl bir yol izleyeceği konusunda kendisiyle baş başa bırakılmıştır. Zamanı tüketen insan kendi özneliği içerisinde geçmiş ve geleceği yayar, şimdiki zamanda aslında hem geçmişin yaşantılarıyla hem de geleceğin planlarıyla varoluşunu sürdürür. Bu durum bilinci bir nehre benzeten William James'in (1890; akt. Schultz ve Schultz, 2001) bilinç akışı fikrine benzerlik göstermektedir. İnsan her seçiminde bir önceki halinin devamı ve aynı zamanda daha fazlasıdır. Varoluşçuluğun doğasında olan bu durum öznellik ve seçim ile meydana gelmektedir. İnsanın özünden önce varoluşunun geldiğini söylerken Sartre, her seçimde değişen bir özden bahsetmektedir. Burada "öz" kavramıyla anlatılmak istenen kişinin kendisidir ve Sartre'a göre insan seçimlerinin eseridir. İnsan, özgür seçimleriyle kendini geliştirebilen bir varlıktır ve bu özelliği onu diğer canlılardan ayırmaktadır (İlgar ve İlgar, 2019).

Varoluşçu yaklaşımın insanın doğasını açıklayan bir diğer temel kavramı anlam arayışıdır. Varoluşçu teorisyenler, varoluşun anlamı konusunda, insanların kendi içlerinde kendiliğinden bir anlamın var olduğu ve bunun keşfedilmesi gerektiği veya anlamın kendiliğinden yokken kişinin kendisi tarafından oluşturulması gerektiği noktasında ayrılmaktadırlar. Tillich ve Frankl gibi teorisyenler dünyanın anlamlı bir yer olduğu ve bu anlamın keşfedilmesi gerektiğini iddia ederken Rollo May ve Yalom gibi teorisyenler varoluşun anlamsız olduğu fakat insanların kendilerinin yaptıklarıyla anlam üreteceği şeklinde konuya yaklaşmışlardır. Hangi bakış açısıyla olursa olsun varoluşçular en temelde insanların anlam arayan varlıklar olduğu konusunda hemfikirdirler. Frankl (1946/2009) insanın tüm yaşadıklarının bir amacı ve anlamı olduğunu ve bu anlam arayışının temel harekete geçirici güç olduğunu iddia ederek varoluşunun anlamının üç farklı şekilde keşfedebileceğini belirtmiştir: 1-Bir eser veya iş yaparak 2- Bir şey yaşayarak veya bir insanla etkileşerek 3- Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek. Heidegger'in insanın dünyaya fırlatıldığı görüşüne atıfta bulunarak Yalom (1980) dünyada bulunmanın anlamlı olmadığı ancak yüzleşilmesi gereken bir gerçek olduğu fikrini dile getirmiştir. Bu yüzleşmeden inkâr savunma mekanizmasını kullanmadan çıkan bir kişi varlığını kendisi anlamlandırarak ve varoluşunu otantik temellere dayandıracaktır. Yalom'a göre yüzleşmek acı verir fakat insanın varoluşuna anlam katar ve onu iyileştirir (Krug, 2009). İnsanların neden arayışı içerisinde olduğunu ifade eden Frankl bu durumu gülmeye benzetmektedir. Gülmek için bir nedeni olmayan insan her ne

kadar gülüyormuş gibi yapsa da bu yapmacık ve gerçekdışı olacaktır. Aynı insana komik bir fıkra anlatıldığında ise o kişinin bir gülme nedeni olacak ve gerçekçi bir gülüş yakalayacaktır. Frankl, kendi terapi yöntemini ikinci dünya savaşı sırasında Yahudi esir kamplarında kaldığı dönemde yaptığı gözlemlere dayandırarak oluşturmuştur. İnsanların esir kamplarında ki ölüm kalım savaşında hayatta bir amacı olan ve yaşadıklarının bu çerçevede bir anlamı ve nedeni olduğunu düşünenlerin hayatta kaldığını gözlemlediğini ifade etmiş ayrıca anlam keşfinin ancak kişinin kendisi tarafından yapılabileceğini belirtmiştir. İnsanın elinde bulunan son özgürlüğün yaşanılan bir duruma karşı oluşturduğu tutum olarak ifade eden Frankl'e göre, kamplarda insanların çektikleri acıya değdiğini düşünme özgürlükleri vardı ve bu insanlar bu şekilde düşündükleri için hayatlarının anlamlı olduğunu fikrine kapılıyor ve var olmaya yönelik bir enerji buluyorlardı. Yalom'a göre de insanın varoluşçu kaygılar üzerine derinlemesine düşünmesi ve bunların acı verici sonuçlarına katlanması hayatı anlamlı kılmaya doğru bir hamle olarak yorumlanmaktadır. Bu noktada irade, özgürlük ve sorumluluk kavramları karşımıza çıkmaktadır. Frankl, özgürlük ve sorumluluk ikileminde özellikle batı toplumunun içinde bulunduğu özgürlükçü anlayışa atıfta bulunarak Özgürlük Heykeli'nin karşısına bir de Sorumluluk Heykeli'nin dikilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Diğer varoluşçu psikoloji yöntem, teknik ve düşüncelerinde de özgürlük-sorumluluk ikilemi önemli bir yere sahiptir. Rollo May (1953/1997) özgürlüğün asla sorumluluk yerine geçemeyeceğini dile getirmekte ve insanın aldığı kararları cesurca takip etmesi gerektiği fikrini savunmaktadır. Yalom (1980) sorumluluk alamayan bireylerin nevrotik adaptasyon ile hayata uyum sağladığından bahsetmiş ve bunun patolojik dönüşlerinin olduğundan söz etmiştir. Varoluşçu psikoterapistlerden Van Duerzen'de (2002a) varoluşçu terapinin amacını sorumlulukları konusunda kendilerini kandıran insanların bu davranışlarını sonlandırmak ve hayata karşı aşırı taleplerine son vermek şeklinde tarif etmiştir.

İnsanları var oluşu üzerine düşünenler ve var oluşunu unutanlar olmak üzere iki farklı şekilde sınıflandıran Heidegger, varoluşunu unutanları hayatlarını otantik olarak sürdüremeyenler olarak nitelendirilmiştir. Bu gruptaki insanlar herhangi bir anlam kargaşası veya kaygı yaşamamaktadırlar dolayısıyla kendi hayatlarını yaşamadıklarının dahi farkında değildir. Bu tarz bir varoluş sergileyen insanlar kendi seçimlerini kendileri yapmamakta ve başkalarının arkasından sürüklenmektedirler. Bu insanlar özellikle “güvenlik” karşılığında seçimlerini ve hayatlarını bırakmış gözükmektedirler. Var olmayı düşünenler ise iki durum içinde olabilirler. İlk durumdakiler temel varoluşsal çatışmaları ile yüzleşmiş ve bu yüzleşmelerinden farkındalık ile çıkarak varoluşlarını otantik olarak sürdürenlerdir. Bu tip insanlar tam bir öz farkındalık yaşayarak seçimlerinin sorumluluğunu alma eğilimindedirler ve sağlıklı bir uyum

yakalamışlardır. Kendi sınırlarını bilirler ve yoklukla yüzleşirler. Bu yüzleşme onlarda varoluş için gerekli olan anksiyete ile sonuçlanır. İkinci durumdakiler ise yüzleşme sonucunda maladaptif olarak savunma mekanizmaları kullanırlar ve psikopatolojik bir uyum geliştirirler (Yalom, 1980).

Varoluşçular, insanın irade sahibi oluşu ve sürekli olarak seçim yapmak zorunda olmasından dolayı kaçınılmaz olarak endişe duyduğunu belirtir. Varoluşçu anksiyete, varoluşun bir parçası ve yönü olarak görülmekte ve kaçılmayacak bir gerçek olarak tarif edilmektedir. İnsanın hayatı kendi sorumluluğudur ve bu da endişeye sebep olmaktadır. Varoluşçulara göre insanlar kendi hayatlarının sorumluluklarını yerine getirmeye çalışırlar fakat bunu hiçbir zaman tam olarak başaramazlar, bu da bireyleri varoluşsal anksiyeteler ile baş etmek zorunluluğunda bırakır (Young, 2000; akt. İlgar ve İlgar, 2019). Varoluşla birlikte gelen endişelerin 4 ana başlıkta incelenebileceğini belirten Yalom (1980), bunları; ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık olarak sıralamıştır. İnsanın bu temel anksiyetelerden birisiyle karşı karşıya kalması varoluşçu dinamik çatışmanın göstergesidir ve bununla baş edip edememesi kişinin varoluşunu sağlıklı bir şekilde ortaya koyup koyamaması ile yakından ilişkilidir. Yalom, bu temel kaygılar ile yüzleşebilen ve başarılı bir şekilde baş edebilen insanların anlamlı otantik bir varoluş ortaya koyabildiklerini, bu dört temel kaygı ile başarılı bir şekilde baş edemeyenlerin ise varoluşsal kriz ve varoluşsal boşluk içerisinde kaldıklarını ve patolojik bir varoluş sergilediklerini ifade etmiştir. Bu dört temel dinamik çatışmanın kısaca neleri kapsadığını inceleyecek olursak:

1- *Ölüm*: Zaman tükenmektedir ve insan var olageldiği her saniye yok oluşa sürüklenmektedir. Bu temel çatışmada insan kendisi olarak var olabilme ve ölümü cesurca kabullenebilme anksiyetesi yaşamaktadır. Ölümlü olduğunun farkında olmakla birlikte bunu kabullenebilmek ölüm çatışmasının özünü oluşturmaktadır.

2- *Özgürlük*: Bu dünyaya fırlatılmış olmakla birlikte hem seçme özgürlüğü ve iradeye sahip olmak hem de seçtiklerinden ve yaptıklarından dolayı sorumlu olmak ikilemi bu çatışmanın özünü oluşturmaktadır.

3- *Yalıtım*: Başkalarıyla birlikte olmak veya başkalarından uzak olmak. Dünya ile kişi arasındaki boşluk varoluşsal yalıtım çatışmasının özünü oluşturmaktadır.

4- *Anlamsızlık*: İnsanın anlam arayışında olmasına rağmen dışarıda herhangi bir anlamın olmayışı fikrine sahip olması bu çatışmanın özünü oluşturmaktadır.

Varoluşsal anksiyete, insanı harekete geçirici ve yapıcı bir özelliğe sahiptir (May ve Yalom, 1967). Acı verici bir deneyim olan bu varoluşsal

temel çatışmalar insanı arayışa ve anlam bulmaya yönlendirir. Varoluşsal çatışma ve anksiyete arasındaki ilişki insanın anlam arayışı için bir enerji kaynağı görevi görmektedir. Sartre burada önemli bir noktaya dikkat çekmektedir: insan yalnızca kendisinden sorumlu değildir. Çünkü var olmak diğerleriyle direkt olarak bağlantılı bir durumdur ve diğerlerine göre yani dünyaya göre şekillenmektedir (May, 1953/1997). İnsan, başkalarından kopuk bir yaşam tercih etse bile bunu diğerlerine göre yapmaktadır. Diğerleriyle olan iletişim, “benlik bilinci”nin oluşmasında çok önemli bir işlev görmektedir. Dolayısıyla bir benlik bilinci kazanmak dünya ile olan ilişkiyle yakından bağlantılıdır. Benlik bilinci kazanmaksızın anlam arayışı içerisine girilemez. Dolayısıyla insanın anlam arayışında olabilmesi ve farkındalık kazanıp otantik bir varoluş sergileyebilmesi benlik bilinci ve dünya ile ilişkilidir (Young, 2000; akt. İlgar ve İlgar, 2019). Benlik bilincine sahip olabilen bir insanı ise bu arayışın bir getirisi olarak temel varoluşsal anksiyeteler beklemektedir. Gerçekliği insanda anlamsızlık ve hiçlik duyguları oluşturan ölüm anksiyetesi de bunlardan birisi ve en önemlisidir. İnsanların anlam arayışı ancak ölümü de kapsayacak şekilde geniş olduğunda tam manasıyla bir arayıştan söz edebiliriz.

Ölüm Anksiyetesi

Ölüm her nefeste bir adım daha yaklaşan, hayatın diğer yüzü ve yaşamın doğal bir parçasıdır. İnsanın varoluşunu anlamlandırma çabası ölümü anlamlandırma çabasıdır. Kaçınılmaz bir gerçek olan ölüm üzerine düşünmek ve ölümlle yüzleşmek anlam arayışının en önemli duraklarından. Varoluşun anlamlandırılmasında ve otantik bir varoluş ortaya konmasında kilit bir role sahip olan ölüm gerçeği aynı zaman da patolojilerinde kaynağı olabilir (Koestenbaum, 1972; Yalom, 2008). Ölümün ne zaman nerede gerçekleşeceği insan tarafından bilinmese de kesin olarak gerçekleşeceği bilinmektedir. Ölüme verilen anlam da bu doğrultuda değişiklik göstermektedir. İnsanlar ölümlle yüzleşip bu gerçeklik ile birlikte yaşamayı öğrendiği gibi ölümden kaçarak hiç yüzleşmemeyi de seçebilmektedir (Garrow ve Walker, 2001). Heidegger’e göre ölüm yaşamın bir parçasıdır ve ölümlü bir felaket olarak görmemek gerekmektedir. Hayatın fani olduğu ve bir gün biteceği gerçeği hayatı daha dolu yaşamaya ön ayak olabilir zira sonsuza kadar yaşayacağını düşünen insan için hayatın parlaklığı ve cazibesi sönecektir (Young, 2000; akt. İlgar ve İlgar, 2019). Karl Jaspers (1981) tarafından insanların geçiciliğini ve yetersizliğini fark etmesi olarak isimlendirilen “sınır durumlar”, varoluşçular tarafından ölümlle karşılaşma durumlarını da içeren bir kavram olarak kullanılmıştır. Sınır durumuyla karşılaşan bireyler varlıklarının sınırlarını keşfetmekte ve kötü bir durumla karşılaşabilecekleri ihtimalini görmektedirler. May ve Yalom (1967) insanların karşılaştığı en büyük sınır durum olarak ölümlü işaret etmiş, özellikle de insanın kendi ölümlü ile yüzleşmesi ağır sonuçları olabilecek bir sınır durum olarak nitelendirilmiştir. Ancak sınır durum ile

yüzleşmek kişinin genel bir farkındalık kazanmasına hizmet edebilir ve kişinin sınırlılıklarına ve eksikliklerine karşı hissettiği kaygılarında bir azalmaya neden olabilir. Sınır durumlar, Yalom (1980) tarafından temel varoluşsal kaygılara yukarıda açıklandığı üzere 4 ana başlık çerçevesinde neden olabilmektedir. Ölüm de bu başlıklardan bir tanesi ve en önemlisidir. Heidegger de (1926/2004) ölüm anksiyetesinin varoluşsal kaygıların temel kaynağı olduğunu ifade etmiştir.

Ölüm anksiyetesi, farklı isimler tarafından farklı şekillerde anılmıştır. Kierkegaard “olmama” korkusu, Jaspers “varoluşun kırılganlığı”, Heidegger “kesin olasılık” ve Tillich (2000) “ontolojik anksiyete” olarak ölüm anksiyetesinden söz etmişlerdir. Ölüm anksiyetesinin farklı isimlerle anılması farklı açılardan konunun ele alınışından kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle “ölüm”ün ne anlama geldiği ile ilgili yapılmış çalışmalar konunun daha iyi anlaşılabilmesi açısından önemli görülmektedir (Yalom, 1980; Karaca, 2000; akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Diggory ve Rothman (1961), 563 kişi ile yürüttükleri ölüm araştırmasında ölüm korkusunun farklı korkuların birleşiminden oluştuğunu iddia etmişlerdir. Bu korkular 1- Ölümün yakın akrabalar ve dostlara acı verecek olması. 2- Yapılan işlerin yarıda kalacak olması. 3- Ölümün acı verici olma ihtimalinin olması. 4- Herhangi bir deneyimin artık olmayacak olması. 5- Kendisinden sorumlu olunan kişilere gerekli desteği veremeyecek olmak. 6- Ölüm sonrası hayatın olabileceği ihtimalini düşünenler için bunun korku dolu olacağı ve 7- Ölümün bedenine zarar verecek olması şeklinde belirlenmiştir. Ayrıca ölümün yalnızlıkla sonuçlanacağı korkusu (Kübler-Ross, Wessler ve Avioli, 1972), kimlik duygusunu kaybetme korkusu (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012) ve cezalandırılma korkusu da ölüm ile ilgili korkutucu bulunan başlıklar arasında sıralanmıştır (Sina, 1942; akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012) . Buradan da anlaşılacağı üzere insanlar ölümden birçok farklı sebep nedeniyle korkuyor olabilmektedir. Bu korkular da temelde insanların ölüm ile sağlıklı bir şekilde yüzleşmesini engellemektedir. Jacques Choron (1964; akt. Yalom, 1980), ölümü üç temel korku ile açıklamıştır: İlk olarak ölümden sonra ne olacağı, ikinci olarak “ölme” deneyimi ve olayının kendisi ve son olarak da varoluşun sona ermesi. Varoluşsal açıdan ölüm anksiyetesi daha çok sonuncu madde olan varoluşun sona ermesi ve yok olup gitmesidir.

Varoluşçu ekol açısından ölüm anksiyetesinin açıklanması genel anksiyete kavramının anlaşılmasını da gerektirmektedir. Freud’a göre (2014) anksiyete, tehlikeye rağmen çaresiz olmaya tepki şeklinde tanımlanmıştır. Rollo May’e göre ise (1977) nereden saldırdığı bilinmeyen dehşetli bir korkudur anksiyete. Alman filozof ve teolog Paul Tillich (2000) ise anksiyeteyi varoluşun sonlanması ve hiçlik tehlikesinin kabullenilmesi olarak açıklamıştır. Tillich’ e göre anksiyetenin üç farklı türü bulunmaktadır: 1- kader ve ölüm, 2- boşluk ve anlamsızlık, 3-

kınanma ve suçluluk. Tillich tarafından bu anksiyete çeşitlerinin insanın varoluşundan kaynak alan temel anksiyeteler olduğu dile getirilmiştir. Ölüme karşı ortaya çıkan temel ölüm anksiyetesi de varoluşa yönelik bir çaresizlik ve yok olma korkusudur. İnsanların bu çaresizlik ve yok oluş ile baş etmesi için Yalom (1980), insanların kendilerini ölüme hazırlaması gerektiğini ifade etmiştir. Bu hazırlanış ise her “an” farklı “varoluşsal ödevlerin” yapılmasından geçmektedir. Randall (2007), varoluşsal temel çatışmalara karşı yapılması gereken temel ödevlerin yapılamayışının iç huzur ve uyuma zarar vereceğinden bahsetmektedir. Varoluşsal temel ödevlerin en başında ise ölüm ile birlikte yaşamak ve ölüme hazır oluş gelmektedir.

Rollo May (1997), insanların yaşarken kendilerini ölüme hazırlamasıyla ilgili olarak doğumdan ölüme kadar olan dönemdeki gelişim ve bağlanma aşamalarını önemli görmektedir. Ölüme cesurca kabullenmek olarak adlandırdığı “ölüme hazır olma” durumunu insanın yeniden yalnızlığa kendisini hazırlaması olarak görmektedir. Doğduktan sonra insanın gelişimsel olarak ebeveynlerine bağlandığı ve bağımlı olduğu bir dönemin olduğunu ve böylece kitleyle bir bağlantı kurmaya başladığı dönemin olduğundan söz eden May, daha sonra yaşın ilerlemesiyle birlikte tersine bir akışın başladığından ve son olarak cesurca ölümü kabullenmek gerektiğinden bahsetmektedir. Burada önemli olan nokta ise başkalarına bağımlı bir hayat yaşayan kişinin ölümü cesurca kabullenemeyeceğini düşünmesidir. Başkalarına göre yaşayan bir insan kendi değerleri ve anlam duygusu olmadan ölümü cesurca kabullenemeyecektir. Sonuç olarak Rollo May, kendisi olarak yaşayamayan bir insanın kendisi olarak ölümü kabullenemeyişinden söz etmektedir.

Ölüm anksiyetesiyle yüzleşerek cesurca ölümü karşılamak ve kabul etmek insanın temel çatışmasıyla yüzleşmesi ve bakış açısını değiştirmesiyle hayatını otantik olarak yaşamasına olanak verir. Ölüme cesurca karşılamak ve kabul etmek Tillich tarafından da dile getirilmiş ve temel cesaret olarak isimlendirilmiştir. Ölüme kabul etmek ve yaşamak sorumluluk duygusuyla da yakından ilişkili bir kavramdır. Kendi eksiklik ve sınırlılıklarını bilmesine rağmen kendi aldığı kararları uygulayabilen ve uyguladığı kararların sorumluluğunu alabilen bireyler ölümü cesurca kabullenebilecek bireyler olarak görülmektedir. Zamanın geçmesi ve yapılacak olan işlerin birikmesi verilen kararların sorumluluğunu alma ve anlamlı işler yapabilme noktasında insanı zorlamaktadır. Frankl (1946/2009), yaşamın acı çekmekle aynı anlama geldiğini dile getirmiştir. Yaşamın bir anlamı varsa çekilen acılar ve ölümün de bir amacı ve anlamı olmalıdır. Her insan kendi hayatının anlamını kendisi bulmalı ve hayatının sorumluluğunu almalıdır. Yaşamı ilgilendiren her konunun aynı zamanda ölümle ilgili olduğunu düşünen Frankl, bunun sebebini yaşanan her anın aslında öldüğünü belirterek açıklamaktadır.

Yaşanılan her an ölüyorsa ve hayat geçici ise her an değerlendirilmeli ve ilk kez o an yaşıyormuş ve deneyimleniyormuş gibi hareket edilmelidir. Bu aynı zaman da Rollo May ve Tillich'in dile getirdiği ölümü cesurca kabul edişin bir ön basamağı olarak düşünülebilir.

Ölüm anksiyetesinin diğer bir önemli işlevi ise -varoluşla birlikte gelmesinden kaynaklı olarak- insanın kişilik gelişiminin şekillenmesinde önemli bir yere sahip olmasıdır. Hayat boyu devam eden bu temel çatışma ölüm anksiyetesinin insanı “canlı ve uyanık” tutması gibi bir yanının da olduğunu kanıtlar niteliktedir. Anksiyete hafifletilmesi gereken bir durum olarak görülse de yok edilmesi gereken bir durum olarak görülmez. Bunun sebebi de yukarıda bahsedildiği üzere anksiyetenin insanı “uyanık” tutan bir tarafının da bulunmasından kaynaklanmaktadır. Ölüm ile yüzleşmek ve farkındalık kazanarak otantik varoluşa doğru yol almak aslında temelde anksiyetenin var olmasından kaynaklanmaktadır. Bu da anksiyetenin bir düşman olarak görülmemesi gerektiği fikrini desteklemektedir. Anksiyete, otantikliğe ulaşma yolunda bir rehber olarak değerlendirilebilir (Koestenbaum, 1972; Yalom, 1980). Temel ölüm anksiyetesi Otto Rank (1945; akt. Yalom, 1980) tarafından hayat ve ölüm korkusu dinamiği ile anlatılmıştır. Rank'e göre insan iki kutuplu bu dinamik yapı içerisinde var olma ve yok olma korkusu arasında gider gelir. İnsan; bireyselleşmeye, kendini gerçekleştirmeye, özerklik ve bağımsızlık yakalamaya ve potansiyelini gerçekleştirmeye çalışır. Bu durumda bir zaman sonra hayat karşısında bir korku geliştirir. Bu korku yalnızlık ve korunmasızlık korkusu olarak adlandırılmıştır. Bunun sonucunda insan özgürlükten, bireyselleşmeden ve bağımsızlıktan geri adım atar. Bir başkasına kendisini teslim etmekte rahatlık bulur. Fakat bu durum da sabit olarak devam etmez ve bir zaman sonra insan hareketsizlik, vazgeçme ve ölüm korkusuna kapılır. İnsan hayatı boyunca bu iki kutup arasında yalnızlık, özerklik ve yaşam korkusu ile hareketsizlik ve ölüm korkusu arasında mekik dokur. Otto Rank aslında kutupların getirdiği korkudan söz etmiştir. Sabitlik, varmak ve anksiyetenin bittiği düşüncesi insanı anksiyeteye uğratar. Bir miktar kaygı, insan psişesinin enerji kaynağıdır (Jung, 2014). Tillich'de (2000) ölüm ve kader anksiyetesinin bireysellik ve toplumsallık ile olan ilişkisine dikkat çekmiştir.

Ölüm anksiyetesinin gelişimsel temelleri olabileceği fikri Yalom (1980, 2008) tarafından da dile getirilmiştir. Ayrılık anksiyetesiyle ilgili yapılan çalışmalar psikoloji literatürüne bu konuda bilimsel birçok kanıt sunmuştur (Bowlby, 1982; Rutter, 1971). Bu çalışmalarda bebeğin annesiyle ayrılmasının bebek için çok önemli gelişimsel bir olay olduğu ortaya konmuştur. Bebeğin 6 ile 30 ay arasında ayrılık anksiyetesi ile karşılaştığını belirten çalışmalara binaen Yalom, ölüm anksiyetesinin duygusal olarak ayrılık anksiyetesiyle eşleşerek anlam kazandığını ifade etmiştir. Heidegger'in (1926/2004) güvende olmama olarak ifade ettiği

ölüm ile karşılaşma durumu insanın çocukluk döneminde deneyimlediği evinde hissetmeme, güvende olmama kaygısıyla benzerlik göstermektedir. Rollo May (1997), insanın biyososyal bir memeli olduğunu ifade etmiş ve uzun süren çocukluk döneminde ebeveynleriyle bir bağlanma ilişkisinden geçtiğini dile getirmiştir. Bu dönemde, güven duygusunun geliştiğini belirtmiş ve yaşama baş etmesini sağlayacak olan benlik bilinci gelişiminin bu dönemde oluşmaya başladığından söz etmiştir. İnsanın yalnızlığa karşı geliştirdiği kaygı da buradan kendisine köken almaktadır ve ölüm de yalnızlık ile bağlantılı bir kavramdır. Ölüm, insanın yalnız olarak karşılayacağı ve yalnız olarak yüzleşeceği bir durumdur. Bu da insanlarda kaygı oluşturmaktadır. Sonuç olarak, çocukluk dönemi ve bağlanma ile ölüm anksiyetesi yakından ilişkili kavramlar olarak değerlendirilmektedir.

Anksiyete farklı korkulara dönüşmek için çabaladığı için klinik ortamda temel anksiyete ile farklı şekillere bürünmüş haliyle karşılaşılır. Bir sonraki bölümde bu farklı yapılardan yani temel varoluşsal anksiyete ile bağlantılı psikopatolojilerden bahsedilecektir. Şimdi ele alınacak konu ise bu temel anksiyetenin farklı görünümlere bürünmek için kullandığı en önemli silahıdır: Savunma mekanizmaları. Savunma mekanizmaları temel varoluşsal anksiyeteleri işleyerek farklı görünümler halinde bilince çıkmasını sağlar. Yalom (1980, 2008), bu durumu elementlerin farklı hallerine geçmesine benzetir. Çocukluktan itibaren farklı savunma mekanizmaları ile temel ölüm anksiyetesi dönüştürülür. Birçok farklı savunma mekanizması günlük hayatta insanoğlu tarafından kullanılmaktadır. Yırtıcı hayvanların yerli kabileler tarafından bağırarak ve ateşle uzaklaştırılmaya çalışılması gibi modern insan da ölüm ve yalnızlık çatışmasını gürültülü eğlenceler ve günlük hayatın karmaşıklığı ile uzaklaştırmaya çalışmaktadır. May (1997), günümüzdeki tek farkı yalnızlık korkusunun daha yaygın olması ve savunma mekanizmalarının daha katı olması olarak görmektedir. Hayatta bazı sarsıcı deneyimlerle ve yukarıda bahsedildiği gibi sınır durumlarla karşılaşıldığında savunma mekanizmaları işe yaramayabilir ve temel anksiyete bilince çıkabilir. Bu ani varoluşsal temas ego tarafından önlenmek istenir ve bu durumda ego yeniden salt anksiyete ile savunma mekanizmaları aracılığıyla baş etmeye çalışır.

Bütün insanlar hayatlarının bir döneminde karşılaştıkları ölüm anksiyetesi ile farklı savunma mekanizmaları kullanarak baş etmeye çalışırlar. Yalom, Anna Freud'un (2018) ego savunma mekanizmaları olarak sınıflandırdığı savunma mekanizmalarını da içine alacak şekilde iki temel savunma mekanizmasından söz etmektedir. Bu kişisel uyuma yönelik çabaların başında inkar, bastırma, yer değiştirme gibi savunma mekanizmaları gelmektedir. Yalom'un (1980, 2008) temel ölüm anksiyetesi ile baş etmede ikiye ayırdığı savunma mekanizmaları ise inkâra dayalıdır.

Bunlar kişisel özel oluş ve nihai kurtarıcı savunma mekanizmalarıdır. Bu savunma mekanizmaları uyuma yönelik adaptif olabildiği gibi aşırı kullanımı ise psikopatoloji ile sonuçlanabilmektedir.

Kişisel özel oluş savunma mekanizmasının kökeni bebeklik dönemine dayanmaktadır. Bu dönemde dünyaya yeni gelen bebek annesi, babası veya temel bakım vereni tarafından her ihtiyacı karşılanan bir durumdadır. Bu dönemde yoğun benmerkezcil duygular gelişmektedir ve buna bağlı olarak her isteği karşılanan bebek evrenin kendisi etrafında döndüğü şeklinde bir yanılığa kapılabilir. Düşünceler eylemle sonuçlanır ve bebek özel olduğuna inanır. Bu durum yetişkinlikte ölüm anksiyetesine karşı bir kalkan olarak kullanılır. Bu durumdaki insanlar özellikle kişilerarası ilişkilerinde zorluklarla karşılaşacaktır ve eğer kişisel özel oluşa ve dokunulmazlığa olan inanç ile birlikte başkalarının hak ve özgürlüklerinin özel olmadığı inancı kişide oluşursa burada narsistik bir kişilik gelişiminin meydana gelebileceği düşünülebilir. Yalom (1980) bu savunma şeklinin zorlantılı kahramanlık, işkoliklik, narsisizm ve saldırganlık gibi farklı davranış örüntülerine gideceğinden söz etmektedir. Bu durum aşağıda ölüm anksiyetesi ve psikopatoloji başlığı altında incelenecektir.

Bir diğer savunma mekanizması ise nihai kurtarıcıdır. Bu tip savunma mekanizmasında kişi hayatı yaşamayı bırakarak ölüm anksiyetesinden kurtulmayı denemektedir. Bu savunma mekanizmasında insan her zaman uçurumun kenarından bir başka güç tarafından kurtarılacaktır. Fromm (1941/2017) tarafından “sihirli kurtarıcı” olarak nitelendirilen bu savunma mekanizmasındaki tehlike yukarıda da bahsedildiği üzere kendi hayatını yaşayamama ve sorumluluklardan kaçış girdabına kapılmaktır. Kurtarıcı savunma mekanizmasına sığınmak oldukça sınırlı bir hayat tarzını beraberinde getirir ve kişi “kendisi olamama” ile kendini cezalandırmış olur.

İki temel savunma mekanizması birbirine taban tabana zıt durmaktadır ve bir diyalektik oluşturmaktadır. Nihai kurtarıcıya duyulan inanç özel oluşa olan inançtan daha çabuk yıkılabilen bir yapıya sahiptir. Bu tip bir savunma mekanizmasının yıkıldığını görmek en çok ölümcül hastalıklarla ilgilenildiğinde görülmektedir. Özellikle kanserli hastaların böyle bir savunma mekanizmasına sahip olması hastalığın ilerleyişinde önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Hasta ilerleyen dönemlerde kanserin veya başka bir rahatsızlığın kendisini öldüreceğini fark ettiğinde temel anksiyete bilinç düzeyine çıkmakta ve hastanın savunma mekanizması çökmektedir. Bu durumda bazı hastalar doktorunu kendine ihanet etmek ile suçlayabilir, doktorların işlerini düzgün yapmadığından şikâyetçi olabilir ve tedaviyi reddedebilirler, en temelde ise hasta aslında içinde bulunduğu ölümcül hastalık durumuyla birlikte varoluşsal bir krizin içine girmiş olmaktadır.

Terapi ortamında ölüm anksiyesiyle karşılaşmak çok farklı şekillerde olabilmektedir. İlk bakışta ölüm ile ilişkili durmayan birçok konu aslında biraz danışan ile biraz konuşulduğunda ve cesaretlendirildiğinde ölüm ile ilişkili çıkmaktadır. Arkadaşların, yakınların, kardeşlerin, ebeveynlerin veya komşuların ölüm hikâyelerinin anlatılması, yaşlanmaktan bahsederken korkularak bu konunun konuşulması, rüya içeriklerinin ölüm teması çerçevesinde olması, yıllık olarak düzenlenen mezuniyet toplantılarına katılmaları ve arkadaşlarının yaşlandıklarını görmeleri, çocuklarının büyüyor olması, ölüm anksiyesinin klinik ortamda konuşulan görünür yüzü olabilir. Danışanlar; çürüyen dişlerinden, karaciğer yağlanmalarından, böbrek yetmezliklerinden, duruş bozukluklarından bahsederler. Emekliliğin yaklaşması, çocukların evlenmesi, dede veya nine olunması yine ölüm anksiyesinin kendisine yer bulduğu konular olarak dikkat çekmektedir. Bazı danışanlar terapi ortamında yok olma korkularından bahsedebilirler. Ya da evlerine girecek olan katil hırsızların onları öldürecek olma ihtimalinden bahsedebilirler. Korku filmlerine verilen tepki artması vb. konular ölüm anksiyesi ile ilgili terapide konuşulabilecek konular olarak sıralanabilir (Yalom, 1980, 2008).

Ölüm anksiyesi, terapide bu tür konularla kendini gösterebilse de varoluşun en derinlerinde bulunmaktadır. Bu yüzden ortaya çıkması ve tam olarak hissedilmesi nadiren karşılaşılan bir durumdur. Ölüm anksiyesi bazı danışanlar için -özellikle sınır durumlarla karşılaşanlar için- üzerine uzun süre çalışılması gereken bir konu olarak terapiye gelebilir. Burada çok önemli bir konu da yas konusudur. Özellikle sevilen birinin kaybıyla birlikte kendini gösteren yas süreci varoluşçu psikolojide yalnızca sevilen birinin kaybı veya bir nesne kaybı olarak görülmez. Kaybedilen kişiyle birlikte giden yalnızca ölen kişi değil aynı zaman da ilişkiler ve kişinin varoluşuna yönelik duyduğu devamlılık hissidir. Yas dönemindeki kişi aynı zaman da kendi ölümü için de anksiyete duymaktadır (Thomas, 1991; akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012).

Yukarıda da bahsedildiği gibi ölüm anksiyesiyle baş etmek için kullanılan savunma mekanizmaları genelde tek başına ve açık bir şekilde klinik ortamda klinisyenin karşısına çıkmaz. Bunun yerine birçok savunma mekanizmasının iç içe geçmiş hali olarak gözlemlenir. İnsanların büyük bir kısmı ölüm anksiyesi ile nihai kurtarıcıya ve özel oluşturan sanrısız inanç ile birlikte savunma geliştirir. Bu iki savunma şekli birbirinin zıttı olarak anılsa da birbirlerine aynı zaman da sıkı sıkıya bağlıdır. Kendi özel oluşuna olan inancı yüksek olan insanlar aynı zamanda nihai kurtarıcı savunma mekanizmasını da her şeye yetişebilen ve gücü sonsuz bir uşak olarak kullanma eğiliminde olabilmektedirler (Yalom, 1980, 2008). Bu savunma türlerinden birisi veya ikisinin katı bir şekilde kullanılması nevrotik adaptasyon ile son bulmaktadır. Kişinin ölüm anksiyesi ile

baş etme mekanizmalarından birisi de yanlış uyum çabası olarak da nitelendirilebilecek psikopatolojidir.

May (1953/1997), insanın var olan potansiyelini kullanmamasının onun sorunlarının başlangıcında yer aldığını belirtmektedir. Sınır durumlar ile yüzleşen bir insanın varoluşsal temel anksiyete ile karşılaşması sonucu buna benzer bir süreç söz konusu olabilir. Kişi sağlıklı bir savunma mekanizmasına sahip değilse bu durum kriz yaşayan kişide varoluşsal nevrozların ortaya çıkmasına neden olur. Bu durumu Frankl (1946/2009) “noöjenik nevroz” olarak adlandırmaktadır. Noöjenik nevroz yaşayan kişi temel varoluşsal kaygıları ile sağlıklı bir şekilde baş edememekte ve patolojik bir uyum çabası içine girmektedir.

Ölüm anksiyetesi ile yüzleşen insan sağlıklı bir savunmaya sahip değilse bunu bir farkındalık aracı olarak kullanamaz ve belirsiz bir kaygı durumunda kalmaktansa savunma mekanizmaları aracılığıyla bu durumu belirli bir hastalığa çevirir. Bunun daha az acı verici olması savunma mekanizmasının kullanılmasındaki ana etken olarak ifade edilmiştir (May, 1953/1997). Varoluşsal bakış açısında danışanlar hasta olarak nitelenmezler. Daha çok “yaşamakta beceriksiz” ve yanlış uyum sağlamış kişiler olarak nitelendirilirler (Van Duerzen, 2002b).

Yalom’un (1980, 2008) tanımladığı iki tip savunma mekanizmasının maladaptif olarak kullanılmasına bağlı gelişen patolojik durumlar incelenecek olursa ölüm anksiyetesi ile kişisel özel oluşa inanç savunma mekanizması aracılığıyla baş etmeye çalışan insanlarda kahramanca bireyselliğin ortaya çıkması beklenmektedir ve bu durum kişinin kendisini insani zayıflık belirtilerinden uzak görmesiyle sonuçlanmaktadır. Kişi dışarıdan gelecek yardıma kapalı, saldırgan ve kendisine aşırı güvenlidir. Özel oluş savunmasının diğer bir sonucu zorlantılı işkolikliklidir. Bu tür durumlar daha çok bireylerin kendilerini yaptığı iş üzerinden değerli gördükleri kültürler içinde ortaya çıkar. Yaptığın iş kadar değerlisin kültürünün hâkim olduğu batı toplumlarında bu tür bir patolojik uyumun ortaya çıkması beklenen bir durumdur. Zorlantılı olarak kişi başarı yönelimlidir. Özel oluş savunmasıyla birlikte gelen patolojik durumlardan birisi sonsuza kadar yukarı çıkış helezonunun kesintiye uğramasından kaynaklı depresyondur. Bununla kastedilen kişinin sürekli olarak gelişeceğine yönelik inancının yanlışlığından kaynaklı depresyona girmesidir. Bunların dışında narsisistik kişilik yapılanması ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan zorluklar özel oluş savunmasının getirdiği patolojik uyumlar olarak sayılmaktadır (Yalom 1980).

Yalom’un (1980, 2008) bahsettiği ikinci savunma mekanizması olan nihai kurtarıcıya olan inanç savunma mekanizmasına bağlı olarak ortaya çıkabilecek patolojik durumlar ise şu şekilde sıralanmaktadır: Depresyon, regresyon, sağlıksız kişilerarası ilişkiler ve pasiflik. Bu

savunma mekanizmasına bağlı patolojiler genellikle kontrolün başkalarına verilmesi dolayısıyla ortaya çıkan patolojiler olarak göze çarpmaktadır. Bu tip insanlar bir başkasıyla birleşerek kendi varoluşunu ortaya koyabilmektedir. Gücü hep dışarıda arar. Güçlü olanın kaybıyla derin depresif semptomlar gösterebilir. Başkaları olmadan hayatları devam etmeyecekmiş gibi düşünen bu insanların en temelde sorun yaşadıkları konu ise ölüm anksiyetesidir. Çünkü ölüm en nihai ve kaçınılmaz yalnız kalıştır (May, 1953/1997; Kübler-Ross, Wessler ve Avioli, 1972).

Temel anksiyete, savunma mekanizmaları aracılığıyla farklı ve daha az zararlı bir duruma dönüştürülür. Bundan sonra klinisyen psikopatolojik semptomlar ile baş başa kalır. Bu semptomlar geniş bir psikopatolojik yelpaze içerisinde sıralanabilir: karşı cinsle ilişki kurmakta zorlanma ve fobi, karşı cinsle heteroseksüel cinsel bir ilişkiye girmekten başka ilişki isteği duyma, kişisel incinebilirliğin artması, sevilme ve hatırlanma isteği gibi semptomlar ölüm anksiyetesi kökenli olarak klinisyenin karşısına çıkabilir. Yalom (1980), kendi yaşadığı araba kazası örneği üzerinden sınır durumla karşılaşmanın ne gibi sonuçlar doğurabileceğini açıklamıştır. Yaşadığı ölümlüyle yüzleşme deneyimi sonrası arkadaşlarıyla yaptığı yemek toplantılarına gitmekten korkar olmuş ve içinde yaşadığı ölüm anksiyetesi kendisini fobik bir semptom olarak açığa çıkarmıştır. Buradan hareketle Yalom, ölüm anksiyetesine bağlı gelişen psikopatolojik reaksiyonların yalnızca semptomatik olarak çalışılmasının problemin ortadan kalkmasına hizmet etmeyeceğini belirtmiş yalnızca semptomun ortadan kalkarak farklı bir semptom olarak bilince çıkabileceğini ifade etmiştir.

Yapılan çalışmalarda birçok değişkenin ölüm anksiyetesi ile ilişkisinin olabileceği bildirilmiştir. Demografik değişkenlerden cinsiyet, meslek, sosyoekonomik durum vb. gibi değişkenler ile ölüm anksiyetesi arasında ilişki olduğu gibi karakteristik özellikler ve psikopatolojiler ile ölüm anksiyetesi arasında da birtakım ilişkiler raporlanmıştır (Lester, 1967; Templer ve Ruff, 1971; Feifel ve Branscomb, 1973).

Yalom (1980) tarafından ölüm anksiyetesi iki farklı başlık altında daha incelenmiştir: Bilinçli ölüm anksiyetesi ve bilinçdışı ölüm anksiyetesi. Bu iki ölüm anksiyetesi türünün birbirinden farkı; bilinçli ölüm anksiyetesinin yapılan testler aracılığıyla ölçülebilmesi ve daha çok ölümün deneyimlenen korku ile ilgili olan kısmı oluşudur. Bilinçdışı ölüm anksiyetesi ise daha çok T.A.T ve Rorschach testi gibi projektif testler ve klinik vaka raporlarına dayanan, ölümün bilinçdışında meydana getirdiği endişeyi anlamaya çalışan kısmıyla ilgilidir. Bununla birlikte iki farklı kişilik kavramı üzerinden de ölüm anksiyetesi ve patoloji ilişkisi incelenmeye çalışılmıştır. Bunlardan ilki bilişsel tarz (Witkin, 1949; akt. Yalom, 1980), ikincisi ise kontrol odağıdır (Rotter, 1966; akt. Yalom, 1980; Phares, 1976; akt. 1980).

Bilişsel tarz iki başlık altında incelenmektedir. Bunlar alan bağımlılık ve alan bağımsızlıktır. Kontrol odağı da iki başlık altında incelenmektedir ve bunlar da dış odaklılık ve iç odaklılıktır. Yüksek dış odak puanına sahip kişiler anksiyete, düşmanca tutumlar, kafa karışıklığı, yetersizlik ve depresyon bakımından yüksek iç odak puanlı kişilere kıyasla daha olumsuz bir durumda bulunmaktadır. Ciddi psikiyatrik bulgular da dış odaklılık ile ilişkili bulunmuştur (Shybut, 1968; Yalom 1980). Alan bağımlı, dış odaklı ve nihai kurtarıcıya inanç özellikli insanlar benzer kişilik özelliklerine sahip gözükmektedirler. Alan bağımsız, iç odaklı ve kişisel özel oluştan inanç özellikli insanlar da benzer kişilik özellikleri göstermektedirler. Alan bağımsız, iç odaklı ve kişisel özel oluştan inanç özellikli insanlar daha bağımsız ve özerk aynı zamanda kendi fikirlerine daha güvenli olma eğilimindedirler. Daha başarılıdır ve hazzı geciktirebilme özelliğine sahiptirler. Alan bağımlı, dış odaklı ve nihai kurtarıcıya inanç özellikli insanlar ise kolaylıkla başka fikirlerden etkilenebilmekte, madde ve kumar bağımlılığı daha kolay geliştirebilmekte, daha düşük dayanıklılığa sahip olabilmektedir. Bu tip insanlar kendilerinden daha ziyade başkalarına güvenme eğilimindedirler. Bu iki tip insan grubuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında iki grubunda psikopatoloji ile klinik anlamda belirgin ilişkileri bulunmaktadır. Ancak alan bağımsız, iç odaklı ve kişisel özel oluştan inanç özellikli insanların psikopatoloji geliştirme olasılığı alan bağımlı, dış odaklı ve nihai kurtarıcıya inanç özellikli insanlardan anlamlı derecede daha düşüktür (Witkin, 1949; akt. Yalom, 1980).

Yok oluştan dair yüksek kaygı gösterenler, kontrolü kaybettiğini hissedenler, ilaç ve madde etkisi altında olanlar ölüm anksiyetesi hissetme noktasında daha riskli grupta yer almaktadır. Ağır depresyonlarda özellikle intihar riski yüksek olan depresyonlarda ise ölüm kaygısı seviyesi ölümü arzu etmeleri sebebiyle daha düşüktür (Koestenbaum, 1972). Ölüm anksiyetesi ve psikopatoloji ilişkisini araştırmak için yapılan bir çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamış ancak ölüm anksiyetesi puanları ile genel kaygı puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Neimeyer, Wittkowski ve Moser, 2004). Abdel-Khalek (2001), tarafından yapılan bir çalışmada ölüm anksiyetesi puanları ile anksiyete ve depresyon puanları arasında anlamlı derecede pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Schulz ve Aderman (1979) tarafından yapılan bir çalışmada ise ölüm anksiyetesi ve psikopatoloji çalışmalarının birbiriyle tutarsız sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilmiştir. Şizofrenilerde ölüm anksiyetesi puanlarının yüksek olduğu da bazı çalışmalarda gösterilmiştir (Shybut, 1968; Plananasky ve Johnston, 1977; akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012; Lonetto ve Templer, 1986; akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Yapılan diğer bir çalışmada ise katılımcılar 7 gruba ayrılmışlardır: anksiyete bozukluğu bulunan erkek ve kadınlar, şizofrenisi bulunan erkek ve kadınlar, madde bağımlılığı bulunan erkekler ile psikiyatrik

tedavi görmeyen normal erkek ve kadınlar. Anksiyete bozukluğu teşhisi almış kadın ve erkek grubunun ölüm kaygısı puanları diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. En düşük ölüm anksiyetesi puanına sahip grup ise şizofrenisi bulunan erkek grubu olarak bulunmuştur. Bağımlı grubundakilerin ölüm anksiyetesi puanları da anlamlı derecede düşük bulunmuştur (Abdel-Khalek, 2005). Abdel-Khalek ve Lester (2003) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise kaygı puanları, obsesyon puanları, depresyon puanları ve nörotisizm puanları ile ölüm anksiyetesi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Skoog (1975; akt. Yalom, 1980) yaptığı çalışmada obsesif belirtiler gösteren hastalarının %70'inde hastalığın başlangıcında ölüm ile ilgili bir deneyim yaşandığı şeklinde bir bilgi raporlamıştır. Fortner, Robertve Neimeyer (1999) tarafından yapılan bir çalışmada da psikolojik problemler ile ölüm anksiyetesi arasında pozitif korelasyona rastlanılmıştır. Ayrıca çocuklarla yapılan çalışmalarda ölümün uyku ile benzerlik gösterdiğine dair dönüşler alınmıştır. Bu konuyla ilgili olarak Thanatos (ölüm) ve Hyphnos (uyku) arasındaki mitolojik bağlantıda bu konuya dikkati çekmektedir (Yalom, 1980). Türkiye’de yapılan bir çalışmada depresyon puanları ile ölüm anksiyetesi puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Özışık ve Eyüboğlu, 2009).

Anksiyetenin olumsuz olarak değerlendirilmesinin nedeni kişiyi uyumsuz bir baş etme ile psikopatolojiye götürebilmesinden dolayıdır. Yukarıda da görüldüğü üzere ölüm anksiyetesi ile ilgili yapılmış birçok çalışma bunu kanıtlar niteliktedir. Bu durum varoluşçular tarafından sınır durumlarla karşılaşan ve baş edemeyen kişilerin içine düştüğü varoluşsal nevroz kavramıyla açıklanır ve Geçtan’a (1998) göre Freud’un klasik nevroz kavramından çok daha fazla insanı açıklar niteliktedir. Varoluşsal sınır durumlarla karşılaşan kişiler ya bununla baş etmiş ve varoluşunu otantik olarak sürdürmüşlerdir ya da sağlıklı olarak baş edemeyerek varoluşsal boşluk ve psikopatolojiye doğru kaymışlardır. Bu sınır durumlardan en önemlisi olan ölüm anksiyetesiyle karşılaşmak kişinin mutlak yalnızlığı ile karşılaşması olarak düşünülebilir (Davis, Miller, Johnson, McAuley ve Dinges, 1992). Bu noktadan bakılacak olursa May’in (1953/1997) yalnızlık ve boşluğu her zaman yan yana görmesi daha anlamlı bir hale gelmektedir. Ölüm anksiyetesiyle yani mutlak yalnızlık ile karşılaşan insan yetersiz bir savunma mekanizmasına sahipse varoluşsal boşluk yaşayabilir.

Varoluşsal Boşluk

Frankl (1946/2009), anlam bulamayan insanın boşluk duygusu yaşayacağını belirtmiş ve bunu “varoluşsal vakum” olarak tanımlamıştır. Anlam bulamayan insan bu derin yalnızlık, boşluk ve anlamsızlık girdabının içerisine çekilip durmaktadır. Varoluşsal vakumun şiddeti ve derinliği içerisinde giderek kaybolan insanın psikopatolojik semptomlar

göstermeye başlayacağını belirten Frankl, varoluşsal boşluk ile psikopatolojiler arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu durumda temel varoluşsal anksiyete yaşayan bireylerden bu anksiyete ile sağlıklı bir şekilde baş edenler otantiklik ucunda sağlıklı bir şekilde baş edemeyenler ise varoluşsal boşluk ve psikopatoloji ucunda olarak düşünülebilir.

İlgisizlik ve duygusuzluk varoluşsal boşluğun iki temel göstergesidir ve varoluşsal anksiyeteye karşı geliştirilmiş sağlıklı bir savunma mekanizmasıdır. Bu ilgisizlik ve duygusuzluğun temelinde devamlı olarak baş edemediği krizlerle mücadele etmeye çalışan insanın en sonunda pes edip vazgeçmesi yatar. Bu bir birikimin sonucudur ve birey, olaylar ve krizler karşısında son derece küçük, etkisiz ve güçsüz hisseder. En nihayetine istek ve arzu duymanın bir anlamı kalmaz ve kişi kendisini varoluşsal boşluğun derinliklerinde bulur. Varoluşsal boşluk ile ilişkili bir diğer değişken ise yalnızlıktır. Temel ölüm anksiyetesi ve yalnızlık arasında bir ilişki olduğu Tillich (2000) tarafından dile getirilmiş ve yalnızlık olgusunun bireyci toplumlarda kolektif toplumlara kıyasla daha fazla olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla ölüm anksiyetesi ile ilişkili olan yalnızlık, varoluşsal boşluk için de bir değişken olarak görülebilir.

Rollo May (1953/1997) yalnızlık ve boşluğu temel anksiyete halinin iki farklı aşaması olarak görmüştür. Andre Gide'e atıfta bulunarak May, yapayalnız olduğunu fark etmekten korkan insanların boşluk içerisinde kendilerini oyaladıklarını ifade etmiştir. Yalnızlığın getirdiği boşluk hissi varoluşsal bir durumdur ve basit bir duygu olarak görülmemelidir. Avrupa toplumunun bu bireyselci yapısı varoluşçular tarafından boşluğa davetiye çıkaran bir ortam olarak görülmüş ve insan onurunun geri kazanılması adına yeniden bir değerler bütünü inşa etmenin gerekliliğine işaret etmişlerdir.

Toplumunu yeniden inşa edecek değerlerin gerekliliğini vurgulayan varoluşçular tarafından 20. yüzyılın en büyük problemi boşluk duygusu olarak görülmüş ve boşluk duygusu insanların ne hissettiklerini, ne düşündüklerini, nasıl davranacaklarını bilmedikleri bir kargaşa ortamındaki yalnızlık ve oradan oraya savrulmuş olarak yorumlanmıştır. Kliniklerde en çok karşılaşılan durumun boşluk duygusu olduğunu belirten May (1953/1997), kendilerini ve kararlarını yönetemeyen bireylerin acı verici varoluşsal krizler yaşadığını ve bu krizleri sağlıklı bir biçimde çözemediklerini ifade etmiştir. Yaşadığı varoluşsal anksiyeteyi sağlıklı savunma mekanizmalarıyla geçiştiren modern insan boşluğa sürüklenmekte ve bu boşluk hislerini de ilişki kurdukları kişilerin doldurmasını beklemektedir. İlişki kurdukları kişilerin beklentilerini karşılayamadıklarını gördükçe boşluk duyguları içerisindeki insan daha da savrulmakta ve geriye gitmektedir.

Modern insanın boşluk duygularına sürüklenmesine neden olan

etkenlerden birisi de boş vakittir. Kendisine boş vakitler oluşturan 20. yüzyıl insanı daha sonra da oluşturduğu bu boş vakitlerde sıkılmış ve boşluğa düşmüştür. Frankl (1946/2009) bu duruma “Pazar günü nevrozu” ismini vermiştir. Bu ismi vermesinin sebebi varoluşsal boşluğa giden sürecin yine insanın kendi eliyle oluşturduğu boş vakit ile ilişkili olmasından kaynaklıdır. İnsanlar kendi elleriyle çalışmak ve dinlenmek eylemlerini birbirlerinden kopardıkları için kendilerine dinlenmek için özel günler ve zamanlar oluşturmak durumunda kalmıştır. Bu da beraberinde tatillerin çalışılmayan ve boş geçirilen zamanlar olduğu fikrini getirmiştir. Ürettiğin kadar değerlisin fikrinin yaygın olduğu batı kültürlerinde ise bu boş vakitlerde duruyor olmak hiçbir işe yaramıyor olmakla ve değersizlik duygularının oluşumuyla sonuçlanmıştır. İnsan kendi eliyle boş vakit oluşturmuş fakat onu dolduramadığı ve üretmediği için de nöjenik nevroz yaşamıştır. Frankl, insanların bu döngülere girmesinin temel sebebi olarak amaç eksikliğini görmektedir. İnsanların araçlarının olmasından bahsetmekte fakat amaçlarının olmayışının insanları varoluşsal boşluğa sürüklediğinden söz etmektedir. Bu durumdaki insanlara başkaları için bir şeyler yapması tavsiye edildiğinde ve ücretsiz olarak yararlı işlerde kendisini değerlendirmesi öğretildiğinde nöjenik nevrozun ortadan kalkmaya başladığı gözlemlenmiştir. Frankl, bunun sonucu olarak insanların yaşamlarını sürdürmelerini sağlayan şeyin refah değil, anlamlı işler yapmak olduğunu vurgulamıştır. İnsanlar anlamlı işler yaparak varoluşsal boşluktan kurtulabilmektedir. Modern toplumda ise insanlar daha çok başkalarına uymak ile varoluşsal krizlerinden kurtulabileceklerini düşünmektedir.

May (1953/1997), topluma uymanın boşluk duygularını kapatmak için bir bahane olduğunu dile getirmiş ve herkesin topluma yani anonim bir güce göre kendini şekillendirdiklerinden bahsetmiştir. Buradaki asıl önemli olan nokta ise modern insanın oluşturduğu bu toplum her bir modern insanın boşluk hislerinin bir toplamıdır ve en nihai anlamda kişi topluma uyarak boşluk hissini arttırmaktan başka bir şey yapmamış olmaktadır. Toplum insanı kendi anlamsız uğraşları içerisine çekmektedir. Günlük olaylardan, magazin, haber, vb. durumlardan sürekli olarak bahsedilen bir ortamda kişi daha fazla boşluk hissine kapılacaktır. Bu durumdaki insanların düşündüğü en büyük konu bir dahaki öğünde hangi yemeği yiyeceğidir (Frankl, 1946/2009).

Hayatın durağanlığı ve anlamsızlığı içerisinde zamanı tüketmekte olan modern toplum insanı hayret etme yeteneğini kaybetmeye başlamıştır. Hayret etme duygusu can sıkıntısının tam tersi bir durumdur ve hayatın ve canlılığın göstergesidir. Modern toplumun bu durumdan çıkmasının yolu da ancak yeni bir değerler bütünü oluşturmasından ve farkındalık kazanmasından geçmektedir. Toplumun değerleri ile uzlaşmayan ve toplumdan uzaklaşan birey yalnızlığı ile birlikte hayatın değerini ve

anlamını sorgulamakta ve yaşadığı krizi bir şekilde aşmaya çalışmaktadır. Yaşanılan krizi sağlıklı olarak atlattığında ise varoluşsal boşluğa düşmektedir. Varoluşsal boşluk içindeki insanların uyum yollarından birisi ise psikopatoloji ve sıklıkla da varoluşsal depresyondur (May, 1953/1997; James ve Gilliland, 2012; Sanders, 2013).

İç dünyası boşluk duyguları ve depresif duygular ile dolu olan insan dış dünyayı da anlamsız ve boş olarak görmekte ve varoluşunu anlamlı kılacak işlerle uğraşmamaktadır. Varoluşsal sorunların beraberinde getirdiği depresyondan kurtulmanın ve anlam kazanmanın yolu ise depresyonu bir aşama olarak görüp onu öz farkındalık kazanmaya yarayan bir araç olarak kullanmaktan geçmektedir (Webb, 2008). Bu da yukarıda Frankl'ın bahsettiği şekilde anlamlı işlerle uğraşmaktan geçmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada hayatın anlamı - amacı ile depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. Anlam - amaç puanları ile depresyon puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Öztürk, 2018). Diğer bir çalışmada ise depresyon ve kaygı puanları ile anlamsızlık ve boşluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon tespit edilmiştir (Berman, Weems ve Stickle, 2006).

Yaşadığı sınır durumlar sonucu deneyimlediği varoluşsal anksiyetesini yatıştırmak adına sağlıksız yollara başvuran insanın varoluşsal boşluğa düştüğü yukarıda açıklanmaya çalışılmıştır. Diğer taraftan yaşanan anlamsızlık duyguları, varoluşsal boşluk ve depresyonundan uygun savunma mekanizmaları geliştirerek ve hayatına anlam katarak çıkmayı başaran insan ise varoluşunu otantik olarak deneyimlemektedir.

Otantiklik

Varoluşsal anksiyete ve varoluşsal depresyon deneyimleyen birey kendi öz farkındalığını yakalayabilir ve otantik varoluşa doğru gidebilir (Geçtan, 1974). Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph (2008), otantik olmayı kişinin kendisi hakkında bilgisi olması ve kararlarını başkalarından etkilenmeden alabilmesi olarak tanımlamışlardır. Bu durumda varoluşçuların her bireyin öznel olarak incelenmesi gerektiği ve herkesin Heidegger'e atfen "dasein" olduğuna işaret etmektedir. Otantik olan insan, iradesinin, sorumluluklarının ve ölümün, dolayısı ile kendi varoluşunun ve varoluş kavramının ne anlama geldiğinin farkındadır. Otantik insan varoluşunu önemsemekte ve bunun her an yeniden şekillendiğini bilmektedir. Otantik varoluş varılıp durulan bir yer değil sürekli olarak her an yenilenilen bir yoldur (İlgar ve İlgar, 2019). Heidegger her an yenilenmeyi, varoluşun anlamını ve otantik varoluşu sürekli olarak "an"a göre şekillendirmeye açıklamaktadır ve bunu duvar metaforu ile desteklemektedir. Bir duvar ilerlemek isteyen bir insan için engel olarak görülebildiği gibi korunmasız ve savunmasız bir insan için kalkan ve koruyucu olarak görülebilir. Anlam her an değişmektedir ve

insan bu farkındalığı her an devam ettirmelidir. (Heiddeger, 1926/2004).

Otantik olmak ile varoluşsal olarak otantik olmak arasında da kavramsal olarak fark bulunmaktadır. Zira otantiklik kavramı yalnızca varoluşçu psikolojinin değil diğer birçok ekolün kullandığı bir kavramdır (İlhan ve Özdemir, 2013). Varoluşsal otantiklik kişinin varoluşuna yönelik anlam arayışına girdikten sonra yakaladığı derin benlik bilinci ve kendi olabilme durumudur. Ancak her iki otantiklik kavramı da kişinin kendisine olan bağlılığı ve güçlüklerle mücadele etme azmini vurgulamaktadır (Carmody, 2013).

Varoluşsal otantikliğe ulaşma usullerinden birisi kişinin kendi acizliği, küçüklüğü ve yalnızlığını anlayarak ona göre hareket etmesidir. Bunun sonucu olarak insan kendisini daha az yalnız ve güçsüz hissedecektir (Yalom, 1980). Anlam arayışının acı verici olduğunu belirten Frankl'a (1946/2009) paralel olarak Nietzsche de acı çekmenin yaşama isteğini artırdığına dair görüşler belirtmiştir. Yalom da (1980) anksiyete yaşamasına rağmen bazı danışanlarının acı çekmeyenlere oranla daha fazla iyileştiğini raporlamıştır. May (1953/1997), kaygıyı bedendeki ateşe benzetmiş, ateşin varlığının vücudun hastalıklarla mücadelesine işaret ettiği gibi kaygının varlığının da bireyin içsel çatışmalara karşı bir mücadele içinde olduğunu gösterdiğini belirtmiştir. Kaygı bu noktada bir sorunun varlığını gösteren bir işaret ve kılavuzdur. İnsanın kendi içsel dinamiklerini harekete geçirmesi ve mücadele etmesi gerektiğini göstermesi açısından kaygının özellikle de varoluşsal kaygının varlığı savaşın devam ettiğini gösterir. Kişinin kim olduğuna yönelik arayışta olması benliğine ve farkındalığına yönelik bir tehlike ortaya çıkarır ve her an bu farkındalık içinde olmak endişenin uyarısı ile mümkündür. Hastalığının son evresine gelmiş bir verem hastasında vücut artık ölmeye yakın bir dönemde ateş tepkisi vermez ve direnmeyi bırakır, bu da kişinin mücadeleyi bırakıp ölmesiyle sonuçlanır. Kaygılara teslim olmak ve acıları yaşayamamak nasıl varoluşsal boşluk ve patolojiye götürüyorsa, kaygıların farkında olmak ve sağlıklı bir biçimde mücadele etmek de benlik bilincine ve otantikliğe götürür. Burada unutulmaması gereken nokta bağışıklık sisteminin bir kere kullanılıp bir kenara atılmadığıdır. Aynı buna benzer bir biçimde kaygı mekanizması da sürekli olarak aktif olarak kullanılan ve varoluşun bir parçası olarak görülmesi gereken bir mekanizmadır.

Bu noktada sınır durumlarla yüzleşmek de aynı şekilde yorumlanabilir. Yalom (1980) sınır durumlar ile karşılaşan insanın varoluşuna yönelik bir kaygı duyacağından bahsetmiştir. Ölüm ile yüzleşen bir insan temel ölüm anksiyetesi yaşayacaktır. Bu durum insanın varoluşuna yönelik büyük bir değişim yapma gücüne sahiptir. Ölüm fikri insanı daha yüksek varoluş seviyelerine çıkarabilecek bir potansiyele sahip katalizör olarak yorumlanmaktadır. Ölümün farkında olarak yaşamak insanı önem-

siz işlerden uzaklaştırarak yüksek bir farkındalık seviyesine çıkartmakta ve hayattan daha derin lezzetler alabilmesini sağlamaktadır. Temel ölüm anksiyesiyle yüzleşmek insana daha anlamlı ve otantik bir hayata adım atma imkânı verir. Ölümün karanlık fonu hayatın yumuşak renklerinin ön plana çıkmasını sağlar diyen Santayana, ölümün farkında olmanın hayatı daha renkli kılacağını ifade etmiştir. Ölümün farkında olmak kökten büyük değişimlere neden olabilir fakat yukarıda varoluşsal boşluk ve psikopatoji kısmında anlatıldığı gibi yanlış ve maladaptif kullanılacak savunma mekanizmalarıyla da varoluşsal boşluk ve psikopatolojiye de yol açabilir.

Varoluşsal otantiklik için önemli kavramlardan bir tanesi de hiç kuşkusuz benlik bilinci kavramıdır. Anne karnındayken bebek annesi ile bir bütündür ve “biz”in parçasıdır. Doğumundan sonra da bebeğin bu “biz”in parçası olarak kendisini görmesi devam eder. İlerleyen zamanla bebeğin “biz”den ayrılarak kendisini bir “ben” olarak görebilmesi ve özgür ve özgün bir birey olabilmesi benlik bilincinin içeriğini oluşturur. Benlik bilinci Yalom’un (1980) ölüm anksiyetesini gelişimsel temellere dayandırdığına benzer olarak gelişimsel temellere dayandırılan bir durumdur. May (1953/1997) benlik bilincine ulaşmada birtakım aşamalardan geçildiğini dile getirmiş ve bu aşamaları çocukluktan itibaren başlatmıştır. Benlik bilincine ulaşmadaki ilk aşama “masumiyet” aşamasıdır ve bu aşama bebeğin benliğinin farkına varmadan önceki ilk aşamasıdır. İkinci aşama “başkaldırma” aşamasıdır ve bu aşama çocukluk dönemi ile başlayan özerklik-özgürlük dönemiyle kendisini gösterir ve özellikle de ergenlik dönemindeki asi ve özgür düşüncelerle kendini hissettirir. Başkaldırma sürekli bir itiraz ve düşmanca tavırlar ile kendisini devam ettirir. Üçüncü aşama kişinin “sıradan benlik bilinci” durumuna ulaşmasıyla başlar. Bu durumdaki insan kendisinin farındadır sorumluluk alabilir ve bir dereceye kadar kaygıları baş edebilir. Ancak May dördüncü bir aşamadan “yaratıcı benlik bilinci” aşamasından bahseder ve bu aşamada insanın farkında oluşunun yüksekliğine atıfta bulunur ve bu aşamanın anlardan oluştuğunu belirtir. Bu aşamada insanların ilham ve aydınlanma yaşadığından bahsederek özellikle yetenekli insanların, dâhilerin, sanatçıların bu aşamaya ulaştığını ve doğayla bütünleştiklerini ifade eder. Bu aşamanın karakteristik özelliği ise “öz bilincin” farkında olmaktır. Öz bilincinin farkında olan insan kendi kararlarının arkasında durabilen ve hayatında bir amacı ve anlamı olan insandır. Otantikliğin içeriği de öz bilinçle çok bağlantılı olarak kişinin kendisi olarak kalabilmesi, başkalarından etkilenmemesi ve kendisine yabancılaşmaması gibi değişkenlerden oluşmaktadır.

Birbiriyle bağlantılı üç parçadan oluştuğu düşünülen otantikliğin ilk parçası kişinin deneyimleri, ikincisi bilinçli farkındalık düzeyi ve üçüncüsü de davranışları ve iletişimidir. Kişinin deneyimleri ve bilinçli farkındalığı arasındaki uyumu ve diğerleriyle olan iletişimi kişiliğin ahenkli işleyişine

yardımcı olur ve kişinin otantiklik düzeyi hakkında fikir verebilir (Wood ve ark., 2008). May (1953/1997), insanın güzelleştirdiği en büyük eserin kendisi olduğu şeklinde John Stuart Mill'den bir söz aktararak bireyin kendisini inşa etmesinin önemine dikkat çekmiştir. İnsanın tek amacını kendisi olmak olarak görmüş ve küçücük bir palamutun bir meşe ağacı olmasında ve bir köpek yavrusunun büyüyüp köpek olmasında da bu anlamın olduğu belirtmiştir. Ancak insanın işi meşeden ve köpekten biraz farklı ve çok daha zordur zira insan kişiliğini koruyarak ve kendisi olarak bir birey inşa etmek durumundadır. İnsanın kendi özgür iradesi ile karar vererek ve sorumluluğunu da üstlenerek kendisi olabilmesi Sartre ve diğer varoluşçuların üzerinde en çok durduğu konu olmuştur. Kişinin özgürce seçmesi ve kabullenmesi otantik varoluşun gerçekleşmesi ve sürdürülebilmesinde çok önemli bir yere sahiptir.

Otantikliğin anların birleşimiyle devam ettiğinden bahsederken her anın aslında ne kadar kıymetli olduğundan da bahsedilmiş olmaktadır. Her an ve her insan otantik varoluşun sürdürülebilmesinde ve insanların anlam ve amaç elde edebilmesinde önemli bir yere sahiptir. Varoluşsal boşluk bölümünde de incelendiği üzere, anlamını kaybetmiş bir topluma uymanın doğuracağı, insanı boşluğa götüren kısır döngüden kaçınmak adına insanların kendilerini bilmeleriyle birlikte başkalarıyla da anlamlı ilişkiler kurması elzemdir. Frankl (1946/2009) otantik varoluş deneyimleyebilmenin yolunun bencillikleri bir kenara bırakarak toplum yararına işlerle meşgul olmaktan geçtiğini ifade etmiştir. May (1953/1997) kitabında bu konu hakkında Norveçli balıkçıların bir efsane olarak anlattığı balıkçı hikâyesine göndermede bulunmuştur. Bu hikâyeye göre bir balıkçı teknesiyle denizin ortasında girdaba doğru sürükleniyorsa yapması gereken şey teknenin ucundan girdabın tam ortasına bir kürek atmaktır. Kürek tam girdabın ortasına isabet ederse balıkçı girdaptan kurtulmuş. Toplumun bir girdabın ortasına doğru çekildiğini ifade etmek isteyen May, girdabın yani toplumun problemlerinin, boşluk ve anlamsızlık hislerinin tam ortasına kürek atabilecek otantik insanların toplumu kurtarabileceğini ifade etmek istemiştir. Buradan da hareketle tıpkı Frankl'ın dediği gibi yalnızca bencilce kendisini düşünen insanların değil toplum menfaatini düşünebilecek olgunluktaki insanların otantik varoluş sergileyebilecekleri ortaya çıkmaktadır.

Otantik varoluş kavramı yapılan güncel çalışmalar ile de genel psikolojik iyi oluş hali ile ilişkilendirilmiştir (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice, 2006; Wood ve ark., 2008). Snyder, Rand ve Sigmon (2002) tarafından yapılan çalışmada otantiklik ve kendini ifade edebilme arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuş. Ayrıca kendine güven, geleceğe yönelik umut ve genel olumluluk ile otantiklik arasında da pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Sonuç

Varoluşçuluk ekolünün temsilcileri insanın temelde anlam arayışında olduğunu iddia etmiş ve insanın olaylar ve durumlar arasında anlam bağı ve düzen kurma ihtiyacı hissettiğini belirtmiştir. İnsanın etki-tepki temelli deterministik yaklaşımlarla açıklanamayacak kadar özel ve biricik oluşu varoluşçuların temel önermelerindedir. Varoluşçular insanı iradesi olan ve özgür bir canlı olarak diğer canlılardan ayırmış ve farkında olduğunun da farkında olan bir canlı olarak tanımlamışlardır. İnsanın seçme özgürlüğünün bulunması beraberinde kendisiyle birlikte dünyayı da şekillendiren bir canlı olduğu gerçeğini doğurmaktadır. İnsan seçimlerinin bir eseri ve sonucu olduğu için sonsuz özgürlük sahibi olamamakta ancak sorumluluğunu alabildiği kadar özgür olabilmektedir. Varoluşu kendi iradesine bağlı olmayan ancak varoluşunu iradesiyle sağlayan insan varoluşsal olarak ölüm, özgürlük,yalıtım ve anlamsızlık anksiyetesi yaşamaktadır.

Varoluşsal ölüm anksiyetesi insanın varoluşuyla birlikte getirdiği temel anksiyetelerden birisidir ve insanın öleceğinin ve zamanının tükendiğinin bilincinde olmasından dolayı deneyimlediği bir anksiyetedir. Varoluşçular tarafından sınır durum olarak nitelendirilen durumlardan sonra daha da bilince yaklaşabilecek olan ölüm anksiyetesi insanı güçlü değişimlere sokabilecek temel bir anksiyetedir. Varoluşsal ölüm anksiyetesi günlük hayatta çok farklı şekillerde görülebilir. İnsanlar varoluşsal ölüm anksiyetesiyle baş etmek adına farklı savunma mekanizmaları geliştirmiştir ve bu savunma mekanizmalarının maladaptif olarak kullanılması sonucu psikopatolojiler ortaya çıkabilmektedir. Yapılan çalışmalarda ölüm anksiyetesi ile psikopatolojilerin anlamlı ilişkileri tespit edilmiştir.

Varoluşsal ölüm anksiyetesi insan üzerinde iki şekilde etkisini gösterebilir. Varoluşsal anksiyete yaşayan kişi bu durumla baş etmek adına savunma mekanizmalarına başvuracaktır. Kullanılan bu savunma mekanizmalarının maladaptif yani aşırı ve zorlantılı olarak kullanılması sonucu kişi varoluşsal boşluğa ve psikopatolojiye doğru kayabilir. Diğer bir ihtimal ise varoluşsal anksiyete yaşayan kişinin yaşadığı durumu anlamlandırmaya çalışması ve otantik varoluş deneyimlemesidir. Otantik varoluşa ulaşmanın yolu bazen bazı insanlar adına varoluşsal boşluktan da geçiyor olabilir. Bu durumda kişi öncelikli olarak yaşadıklarını anlamlandıramamakta sonrasında ise yaşanan acıların bir anlamı ve amacı olduğunu düşünerek kendisini otantik varoluşa götüreceği sorgulamalara ve düzenlemelere doğru götürmektedir.

Varoluşsal boşluk duygusu kendisini derin anlamsızlık, çaresizlik ve ilgisizlik ile gösterir ve insanı içine çeken bir vakum olarak da isimlendirilir. Yapılan çalışmalara göre psikopatolojiler ile yakından ilişkilidir. Varoluşsal otantiklik ise kişinin kendisi olabilmesi ve varoluşunu anlamlı temellere oturtarak her “an”ın kendisini şekillendirdiğinin farkında bir yaşam sürdürmesidir. Varoluşsal otantiklikle ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş ile varoluşsal otantiklik arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2001). Death, anxiety, and depression in Kuwaiti undergraduates. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 42(4), 309-320.
- Abdel-Khalek, A. M. (2005). Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death studies*, 29(3), 251-259.
- Abdel-Khalek, A. M. ve Lester, D. (2003). Death obsession in Kuwaiti and American college students. *Death studies*, 27(6), 541-553.
- Berman, S. L., Weems, C. F., ve Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 285-292.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *The American journal of orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Carmody, P. C. (2013). Understanding meaning and existence: Toward the development of a measure of existential authenticity. University of Knoxville, Tennessee.
- Corey, G. (2015). Theory and practice of counseling and psychotherapy. (8. baskı). Belmont, CA: Nelson Education.
- Davis, S. F., Miller, K. M., Johnson, D., McAuley, K., ve Dinges, D. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and death anxiety. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 30(2), 135-136.
- Deniz, B. N. (2016). *Varoluşsal öfke ölçeği geliştirme çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Diggory, J. ve Rothman, D., (1961). Values Destroyed by Death. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(1), 205-10.
- Durant, W. (2003). Felsefenin Öyküsü. (E. Gürol, Çev.). İstanbul: İz Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1926)
- Edie, J. M. (1984). The roots of the existentialist theory of freedom in Ideas I. *Husserl Studies*, 1(1), 243-261.
- Feifel, H., ve Branscomb, A. B. (1973). Who's afraid of death? *Journal of Abnormal Psychology*, 81(3), 282-288.
- Fortner V., Robert A. ve Neimeyer, B., (1999). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death studies*, 23(5), 387-411.
- Frankl, V. E. (2009). İnsanın anlam arayışı. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1946)
- Freud, A. (2018). The ego and the mechanisms of defence. New York: Routledge.
- Freud, S. (2014). Inhibitions, symptoms and anxiety. Read Books Ltd.

- Fromm, E. (2017). *Özgürlükten Kaçış*. (Ş. Yeğin, Çev.). (3. Baskı). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1941)
- Garrow, S. ve Walker, J. A., (2001). Existential group therapy and death anxiety. *Adultspan Journal*, 3(2), 77-87.
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 7(1), 14-17.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ghaemi, S. N. (2001). Rediscovering existential psychotherapy: The contribution of Ludwig Binswanger. *American journal of psychotherapy*, 55(1), 51-64.
- Gül, F. (2014). Varoluşçu felsefenin Türk düşünce hayatındaki yansımaları. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 27-32.
- Heidegger, M. (2004). *Varlık ve Zaman*. (A. Yardımlı, Çev.). İstanbul: Agora Kitaplığı. (Orijinal çalışma basım tarihi 1926)
- İlgar, M. Z., ve İlgar, S. C. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- James, R. K. ve Gilliland, B. E., (2012). *Crisis Intervention Strategies*. (8. Baskı). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Jaspers, C. (1981). *Felsefeye Giriş*. (M. Akalın, Çev.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Jung, C. G. (2014). *The structure and dynamics of the psyche*. (8. Baskı). New York: Routledge.
- Karakuş, G., Öztürk, Z. ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2005). Authenticity, social motivation, and psychological adjustment. J. P. Forgas, K. D. William, S. M. Laham (Ed.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes içinde* (ss. 210-227). USA: Cambridge University Presss.
- Keshen, A. (2006). A new look at existential psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 60(3), 285-298.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. (M. Yakupoğlu, Çev.). İstanbul: Doğu Batı Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1849)
- Koestenbaum, P. (1972). The vitality of death. *Omega-journal of Death and Dying*, 2(4), 253-271.
- Krug, O. T. (2009). James Bugental and Irvin Yalom: Two masters of existential therapy cultivate presence in the therapeutic encounter. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 329-354.

- Kübler-Ross, E., Wessler, S. ve Avioli, L. V. (1972). On death and dying. *Jama*, 221(2), 174-179.
- Lester D., (1967). Experimental and Correlational Studies of Fear of Death. *Psychological Bulletin*, 64(1), 27-36.
- Lopez, F. G. ve Rice, G. K. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362-371.
- May, R. (1977). *The Meaning of Anxiety*. (gözden geçirilmiş baskı). New York: W. W. Norton.
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*. (A. Karpaz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1953)
- May, R. ve Yalom, I., (1989). Existential psychotherapy. *Current psychotherapies*, 363-402.
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J. ve Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death studies*, 28(4), 309-340.
- Özışık Eyüboğlu, S. (2009). Depresif yakınmaları olan hastaların depresyon ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ((Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, A.H. (2018). Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Randall, E. (2007). Existential Theory. N. Coady ve Peter Lehmann, (Ed.), *Theoretical Perspectives for Direct Social Work Practice* (2. Baskı) içinde (s. 321-342). New York: Springer Publishing Company.
- Rutter M. (1971). Parent-child separation: psychological effects on the children. *J Child Psychol Psychiatry*, 12(4), 233-260.
- Schultz, D. P., ve Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi* (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schulz, R. ve Aderman, D. (1979). Physician's Death Anxiety and Patient Outcomes. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 9(4), 327-332.
- Shybut, J. (1968). Time perspective, internal vs. external control, and severity of psychological disturbance. *Journal of Clinical Psychology*, 24(3), 312-315.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., ve Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. New York: Oxford University Press.
- Templer D. ve Ruff C., (1971). Death anxiety scale means, standard deviations, and embedding. *Psychological Reports*, 29, 173-74.
- Tillich, P. (2000). *The Courage to Be*. (3. Baskı). New Haven, CT: Yale University Press.

- Van Deurzen, E. (2002a). Existential therapy. In W. Dryden (Ed.), *Handbook of individual therapy* (4. Baskı) içinde (s. 179–208). London: Sage.
- Van Deurzen, E. (2002b). *Existential counseling and psychotherapy in practice*. (2. Baskı). London: Sage.
- Webb, J. T. (2008). Dabrowski's theory and existential depression in gifted children and adults. In *Eighth International Congress of the Institute for Positive Disintegration in Human Development, August* (ss. 7-9).
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.
- Yalom, Irvin D. (1980). *Existential Psychotherapy*. (1. Baskı). New York, NY: Hachette Books
- Yalom, Irvin D. (2008). *Staring at the sun: Overcoming the dread of death*. (1. Baskı). San Francisco, CA: Scribe Publications

