

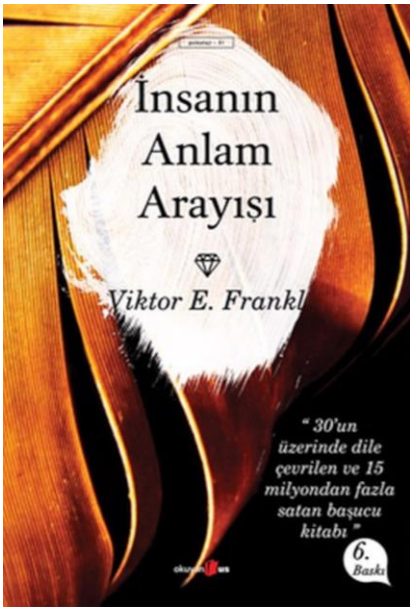
Yayın tarihi 12.12.2022

İNSANIN ANLAM ARAYIŞI

Hilal TURAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi



Bu eserimizin ana düşüncesi, Frankl'in kitapta Nietzsche'den alıntılıdığı "Yaşamak için bir *nedeni* olan her türlü *nasıla* katlanabilir" olabilir. Kitabımız üç ana kısma ayrılıyor. İlk kısımda Frankl'in II. Dünya Savaşı sırasında toplama kamplarında deneyimlediği gözlemlerini, yaşadıklarını; her türlü nasıla katlanılabileceğini açıklıyor. Bu yüzden otobiyografik bir eser diyebiliriz. Frankl kurmuş olduğu logoterapi hakkındaki bilgilere de ikinci kısımda yer veriyor. Üçüncü kısımda ise Regensburg Üniversitesi'nde gerçekleştirilen Dünya Üçüncü Logoterapi Kongresi'nde Frankl'in verdiği bir dersten oluşturulmuş.

Logoterapi aslında varoluşçu terapiye farklı bir teknik yaklaşarak '*anlam odaklı psikoterapiyi*' ifade ediyor. Anlam odaklı terapiyi-beni de çok etkilemiş olan Frankl'in altını çizerek okuduğum şu satırlarla açıklayabilirim:

"Hiçbir insan ve hiçbir yazgı başka bir insan ve yazgıyla kıyaslanamaz. Hiçbir durum kendini tekrar etmez ve her durum farklı bir cevap gerektirir. Bazen insanın kendisini içinde bulunduğu durum onun kendi kaderini eylemiyle değiştirmesini gerektirir. Başka zamanlarda derin derin düşünme ve bu sayede değerlerin farkına varma fırsatını

kullanması insan için daha avantajlıdır. Bazen insan sadece kaderini kabul etmek ve çarmıhını taşımak zorundadır. İnsan kaderinin acı çekmek olduğunu fark ederse, ıstırapı kabul etmeyi de bir görev olarak benimseyecektir. Bu onun tek ve kendine özgü görevidir. Onun özgün fırsatı yükünü taşıma biçimindedir."

Yani diyor ki, yaşadığın acılar sana ait ve o acıyı *sen* olarak yükleneceksin *bir başkası* olarak değil. Başaracaksın ya da başaramayacaksın ama diyeceksin ki '*Bunlar benim acılarım ve ben öyle bir taşıyorum ki, bazen hepsini düşünüyorum bazen hepsini topluyorum, bazen tek tek topluyorum, bazen düşünüyorum, bekliyorum ama yine devam ediyorum.*'

Son olarak kitap hakkındaki düşüncelerimden bahsetmek istiyorum. Kitabın birinci kısmını öyküleyici anlatım barındırdığı için akıcı bir şekilde okudum. İnsanın en zor durumlarda bile yaşamdaki anlamı bulduğunda zorluklara karşı sergilediği tahammülünü ve nasıl bunu içselleştirdiğini gördüm. İkinci kısım ve üçüncü kısımda ise logoterapi ile ilgili bizlere bilgi verdiği için açıklayıcı bir anlatım var. Bu kısımlarda daha çok psikolojik terimler mevcut. Bu yüzden bu bölümün psikiyatri, psikoloji, PDR gibi ruh sağlığı alanlarında okuyan, çalışan arkadaşlarım için daha kolay anlaşılabilir olduğunu düşünüyorum. Ayrıca kitabın bu kısımlarında varoluşçuluk felsefesi üzerinden logoterapi açıklandığı için 'varoluşçu felsefe' ile ilgili okumalar ve araştırmalar yapan arkadaşlarımın da severek okuyacağını düşünüyorum. Ben kitabı severek ve içinden kendime birçok ders çıkararak okudum. Psikolojik Danışma ve Rehberlik öğrencisi olarak ders kitabı okur gibi gerektiğinde araştırma yaptım, bilmediğim terimlerin anlamlarını öğrendim. Aynı zamanda Freud ve Adler'in öğrencisi olan ama fikirlerinde onlardan ayrılan Frankl'i ve kurmuş olduğu logoterapiyi öğrendim. Sizlere de okumanızı tavsiye ediyorum.