



Yayın tarihi 04.04.2022

VAROLUŞÇU KURAMA GÖRE BEN

Berkcan CESUR

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi

Hayatın her saniyesi akıp giderken bazı soruların cevaplarını aramak bile zaman kaybettirebilmekte. Zaman bizim elimizde olan bir kavram değil ancak her insanın algıladığı zaman birbirinden tamamen farklı. Öyleyse bu zamanı neden daha dolu geçirmiyoruz? Bu kavramın bir inançla örtüştüğünü düşünüyorum. Lise zamanlarımda bu soruyu çok araştırmıştım. Artık diğer insanlara saygıyla yaklaşmıyordum. Çünkü bir amacımın olmadığını ve zamanın hiçliğe doğru gittiği düşüncesine hâkimdim. Sınavlarımda ve sorumluluklarımda öz saygımı yitirmek üzereydim. Eğer zaman elimizde değilse biz niye dünyaya geldik ve neden bunlar için uğraşyoruz düşüncesine hâkimdim. Hepimizin sonucu belli. Hepimiz bir gün öleceğiz. Bu gerçekle tanışmam ve bir hiçlikten gelmiş olabileceğimiz düşüncesi beni olumsuz etkilemişti. Farklı idealara sürüklenmişim.

Varoluşçu kurama göre ruh sağlığım olumsuz etkilenmişti. Bu düşünceyi bazen hala düşünürüm. Aşabildiğimi düşünmüyorum ancak aşma konusunda yol kat etmek beni mutlu ediyor. Nietzsche'nin (2015) dediği gibi var olmak sancılı bir iş ve acı çekmeden hakikate ulaşamazsın.

Psikolojik danışmanın amacı, bireyin kendisi için sorumluluk alabilmesini, bağımsızlığını kazanabilmesini, yaşamı anlamlı kılabilmesini ve varoluşunu yeniden yaşayarak tüm potansiyelini ortaya koyabilmesini sağlamaya çalışmak olmalıdır. Kendimi derin düşüncelere daldırıp insanlara saygımı yitirmeye başladığım zaman ailemin desteğiyle psikolojik yardım aldım. Seanslara gittiğimde bana söylenenler alıntı yaptığım kaynaktaki gibi kendimi gerçekleştirme tavsiyesiydi. Daha sonra lisemin son zamanlarına gelmiştim. Yaşam anlamsız geliyordu ancak bir yandan da yaşam devam ediyordu. Kendimi üniversite sınavına verdim. Çünkü benim hayallerim, kişisel hırslarım ve başarmak istediklerim vardı. Benim kendi potansiyelimi gerçekleştirebilme ihtimalim vardı. Bu yol için kendi sorumluluğumu kendim aldım ve çalışmalarına başladım. Ben var oldum ve yaşıyorum. Bunun için kendimi değerlendirdim ve potansiyelimi, hayalimdeki beni gerçekleştirmeye hala çalışmaktayım. Varoluş, yaşanan andır. Her ne kadar geçmiş ve gelecek, varoluşsal bir bağ ile şimdiki zaman içinde bir araya gelse de her varoluş şimdiki zamanın yaşanması ile ilgilidir (Taşdelen, 2003).

Olduğum konumdan, derslerimden, yapmak ve başarmak istediklerimden dolayı hiçbir zaman tatmin olmadım. Fakat kendimi tatmin edebilmek için hiçbirine odaklanamadım. Çünkü ben gelecekte yaşıyordum. Kendimi daha önemli gördüm, ancak yaşanabileceklerin hepsi gelecekte. Sadece geleceği düşünüp şu anıma hiç odaklanmadım. Yapmak istediklerimi gerçekleştirmek için adım atmadım. Atmak istediğimde ise sürekli bahaneler buldum. Çünkü hayatımda bir amaç olmadığını düşünüyorum ve kendi düşüncelerimle yalnız kalmak istiyordum. Gelecekteki ben ise kendini gerçekleştirmiş, ideallerine ulaşmış bir insandı. O konumdan uzaktım. İlk başlarda şu ana odaklanamadım ama bugünlerde daha çok odaklanabiliyorum. Fakat hala gelecekte yaşıyorum. Yapmak istediklerim ve hayallerim için. Bu hayallere ulaşmak için şimdinin farkına varmam gerektiğini anladım.

İlgili Kaynaklar

1. Frankl, V. E. (2020). *İnsanın Anlam Arayışı*. Okuyanus.
2. Karakuş, G., Öztürk, Z., ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve Ölüm Kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 42-79.
3. Nietzsche, F. (2015). *İyinin ve Kötünün Ötesinde* (s. 97). Ankara, Nilüfer Yayıncılık.
4. Taşdelen, V. (2003). Varoluş Felsefelerinde Şimdiki Zaman Sorunu. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 66-77.
5. Yalom, I. D. (1992). *Nietzsche Ağladığında*, Ayrıntı Yayınları.