

insanın anlam arayışı

Viktor E. Frankl

insanın anlam arayışı

VİKTOR E. FRANKL

3. baskı

Tüm dünyada
12 milyondan
fazla satıldı

okuyan  ses

158
FRA
2009

İnsanın anlam arayışı

VİKTOR E. FRANKL

20. yüzyılın önde gelen psikiyatrlarından Viktor E. Frankl, otuzun üzerinde yabancı dile çevrilen ve bütün dünyada 12 milyondan fazla satan *İnsanın Anlam Arayışı*'nda, kurucusu olduğu logoterapinin ilkelerini, İkinci Dünya Savaşı sırasında bir toplama kampında yaşadıkları eşliğinde anlatmaktadır. Okurlar, Frankl'ın tasvir ettiği toplama kampının, dünyayı daha büyük bir hapisane olarak kavramamızı sağlayacak parlak bir metafora dönüştüğünü fark edecektir. Gasset, Heidegger ve Sartre'dan aşına olduğumuz düşünceler ışığında, varoluşun çetin koşullarında "anlam"ı keşfetmemize yardım edecek süreci anlatan Frankl, "İnsanı insan yapan nedir?" sorusuna da yanıt vermeye çalışıyor..

"Gerçekten ilüviya duyulan şey, yaşama yönelik tutumumuzdaki temel bir değişmeydi. Yaşamdan ne beklediğimizin gerçekten önemli olmadığını, asıl önemli olan şeyin yaşamın bizden ne beklediği olduğunu öğrenmemiz ve dahası umutsuz insanlara öğretmemiz gerekiyordu. Yaşamın anlamı hakkında sorular sormayı bırakmamız, bunun yerine kendimizi yaşam tarafından her gün, her saat sorgulanan birileri olarak düşünmemiz gerekirdi. Yanıtımızın konuşma ya da meditasyondan değil, doğru eylemden ve doğru yaşam biçiminden oluşması gerekiyordu. Nihai anlamda yaşamı, sorunlara doğru çözümler bulmak ve her birey için kesintisiz olarak koyduğu görevleri yerine getirme sorumluluğunu almak anlamına gelir "



Viktor E. Frankl
(1905 - 1997)

Avusturyalı psikiyatr. "Üçüncü Viyana Okulu"nun ve logoterapinin kurucusu olan Frankl, varoluşçu terapinin de en önemli isimlerinden biridir. İkinci Dünya Savaşı sırasında, toplama kamplarında yaşadıklarını, kendi psikiyatrik öğretisi bağlamında geniş kitlelere sunduğu *İnsanın Anlam Arayışı*, Frankl'ın "Freud ve Adler'den sonra sahasının en dikkat çekici ismi" olarak anılmasını sağlamıştır. Diğer önemli eserleri arasında, *The Unconscious God*, *The Will to Meaning* ve *Psychotherapy and Existentialism* sayılabilir.



Viktor E. Frankl (1905-1997)

Avusturyalı psikiyatr. "Üçüncü Viyana Okulu"nın ve logoterapinin kurucusu olan Frankl, varoluşçu terapinin de en önemli isimlerinden biridir. İkinci Dünya Savaşı sırasında, toplama kamplarında yaşadıklarını, kendi psikiyatrik öğretisi bağlamında geniş kitlelere sunduğu *İnsanın Anlam Arayışı*, otuzun üzerinde yabancı dile çevrilmiş ve Frankl'ın "Freud ve Adler'den sonra sahasının en dikkat çekici ismi" olarak anılmasını sağlamıştır. Diğer önemli eserleri arasında, *The Unconscious God*, *The Will to Meaning* ve *Psychotherapy and Existentialism* sayılabilir.

insanın anlam arayışı

VİKTOR E. FRANKL

okuyan  us

Psikoloji / Psikiyatri 31

İnsanın Anlam Arayışı
Viktor E. Frankl

ISBN: 978-605-4054-20-6

I. Baskı: İstanbul, Haziran 2009

II. Baskı: İstanbul, Eylül 2009

III. Baskı: İstanbul, Aralık 2009

Yayın Koordinatörü: Zeynep Uzun

Yayına Hazırlayan: Selçuk Aylar

Çeviren: Selçuk Budak

Grafik Tasarım: Berna Kuleyin Tolga

Film, baskı ve dlt: Duplicate Matbaa Çözümleri San. ve Dış Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Litros Yolu Sok. Fatih San. Sit. No: 12/102 Topkapı,

Zeytinburnu, İstanbul Tel: (0212) 674 39 80, Faks: (0212) 565 00 61

Orjinal Adı: Man's Search for Meaning

Copyright © Eleonore & Dr. Gabriele Vesely Frankl

Bu kitabın yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve

Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti

Almdar Mah. Salkınsöğüt Sok. Keskinler İş Merkezi, No: B/311 Çağaloğlu İst.

Tel/Fax: (0212) 519 93 87

okuyanus@okuyanus.com.tr

www.okuyanus.com.tr

Viktor E. Frankl

İNSANIN ANLAM ARAYIŞI

İngilizce'den Çeviren: Selçuk Budak

THE HISTORY OF THE

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

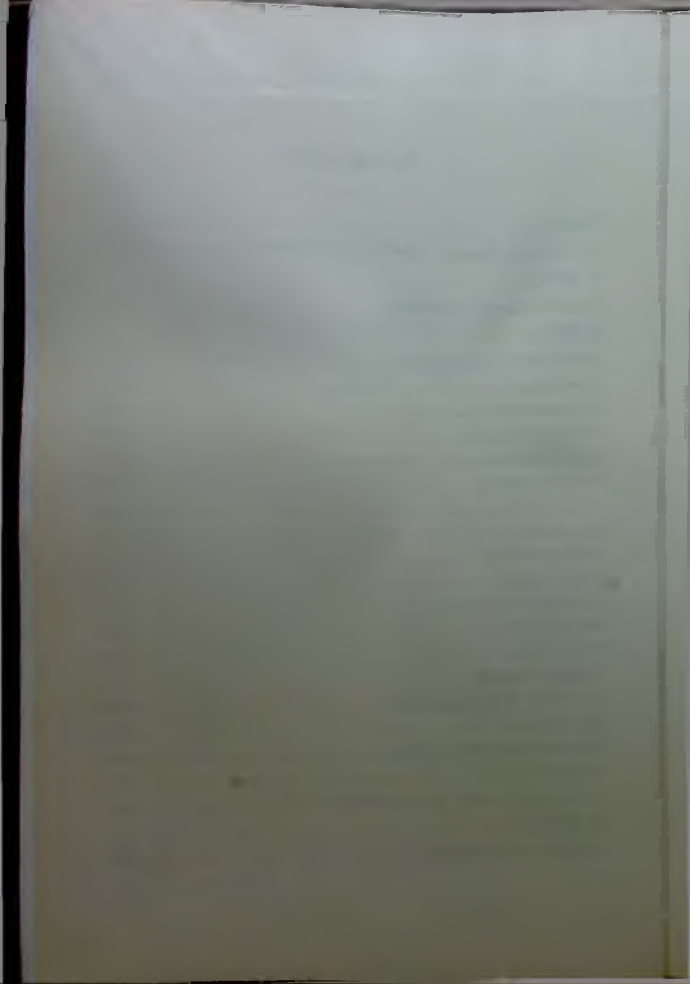
... ..

... ..

... ..

İçindekiler

Önsöz	7
73. Baskıya Önsöz - 1984 Basımına Önsöz.....	13
1. Bölüm	
Toplama Kampı Deneyimleri	17
2. Bölüm	
Genel İlkeleriyle Logoterapi	111
Anlam İstemi	113
Varoluşsal Engelleme	114
Noöjenik Nevrozlar	115
Noö-Dinamikler	118
Varoluşsal Boşluk	120
Yaşamın Anlamı	122
Varoluşun Özü	123
Sevginin Anlamı	126
Acının Anlamı	126
Meta-Klinik Sorunlar	130
Bir Logodrama	130
Nihai Anlam	133
Yaşamın Geçiciliği	134
Bir Teknik Olarak Logoterapi	136
Ortak Nevroz	143
Pan-Determinizminin Eleştirisi	145
Psikiyatrik Parola	147
Psikiyatrinin Yeniden İnsani Kılınması	147
3. Bölüm	
Trajik Bir İyimserlik Tartışması	149



ÖNSÖZ

Elinizdeki kitabın yazarı psikiyatrist Dr. Frankl, şöyle veya böyle çeşitli acılar içinde kıvranan hastalarına bazen "Neden intihar etmiyorsunuz?" diye sorar. Bir çok durumda, bu soruya verilen yanıtlardan, kendi psikoterapi yaklaşımının belirleyici ilkelerini bulabilmektedir. Bir hastada, onu yaşama bağlayan çocuklarına yönelik sevgi söz konusudur; bir başkasında kullanılacak yetenekler; bir üçüncüsünde belki de sadece korunmaya değer canlı anılar. Parçalanmış yaşamın bu ince ipliklerinden sağlam bir anlam ve sorumluluk örgüsü dokumak, çağdaş *varoluşçu analiz*'in Dr. Frankl'e özgü yorumlanışı olan *logoterapi*'nin konusunu ve hedefini oluşturmaktadır.

Bu kitapta Dr. Frankl, logoterapiyi keşfetmesine yol açan kendi deneyimlerini anlatmaktadır. İnsanlıkdışı toplama kamplarında uzun süre kalan bir tutuklu olarak, kendini, çıplak varoluşa soyunmuş olarak bulmuştur. Babası, annesi, erkek kardeşi ve karısı bu toplama kamplarında ölmüş ya da gaz fırınlarına gönderilmiştir ve bu nedenle kız kardeşi hariç, ailesinin tamamı yok olmuştur. Her şeyini kaybeden, bütün değerleri yok edilen, açlığın, soğukun ve acımasızlığın altında ezilen, her an, her saat imha edilmeyi bekleyen bir tutuklu olarak Dr. Frankl, nasıl olur da yaşamı sürdürmeye değer bulabilirdi? Böylesine olağandışı şeyleri kişisel olarak yaşayan bir psikiyatristi dinlemeye değer.

İnsanlık durumumuzu bilgece ve şefkatle ele alabilecek birisi varsa, bu, Dr. Frankl'den başkası değildir. Anlattıkları dürüst bir tınıya sahiptir, çünkü aldatmaca olamayacak kadar derin deneyimlere dayanmaktadır. Viyana Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki bugünkü pozisyonu ve yine Viyana'daki kendi ünlü Nöroloji Polikliniği'nde şekillenen ve bugün birçok ülkede sayısı hızla artan logoterapi klinikleri nedeniyle, söyledikleri çok daha büyük bir saygınlık kazanmaktadır.

Viktor Frankl'in teori ve terapi yaklaşımını, kendisinden önce gelen Freud'un çalışmasıyla karşılaştırmaktan insan kendini alamıyor. Her iki doktorun ilgi alanı da temel olarak nevrozların yapısı ve iyileştirilmesidir. Freud, bu can sıkıcı rahatsızlıkların kökenini, çatışan bilinçdışı güdülerin neden olduğu kaygıda aramaktadır. Frankl ise çeşitli nevroz türleri arasında ayrım yapmakta ve bunlardan bazılarını (noöjenik nevrozlar), acı çeken kişinin, varoluşunda bir anlam ve sorumluluk duygusu bulmayı başaramayışına bağlamaktadır. Freud, cinsel yaşamdaki engellenmeyi vurgular; Frankl ise "anlam isteminin" engellenmesini. Bugün Avrupa'da Freud'dan belirgin bir uzaklaşma ve aralarında logoterapi okulunun da bulunduğu varoluşçu analize yönelik yaşanmaktadır. Freud'u reddetmek yerine, kendi yapısını onun katkıları üzerine kurmaktan memnurluk duyması, Frankl'in hoşgörülü yaklaşımının tipik bir özelliğidir; ayrıca diğer varoluşçu terapi yaklaşımlarıyla zıtlasmaya girmediği gibi, bunlarla olan akrabalığını da hoşnutlukla karşılamaktadır.

Elinizdeki bu metin, kısa olmasına rağmen sanatçı bir ruhla yazılmıştır ve okuyanı anında yakalamaktadır. Bu kitabı bir otu-

ruşta ve iki kere okudum, okurken bir an bile elimden bırakamadım. Dr. Frankl, öykü yanlandıktan sonra kendi logoterapi felsefesini tanıtmaktadır. Bu felsefeyi metnin akışı içinde öylesine incelikle sunmuştur ki, okur ancak kitabı bitirdikten sonra, bunun toplama kamplarına ilişkin bir başka vahşet öyküsünden ibaret olmadığım, büyük bir derinliğe sahip bir deneme olduğunu kavramaktadır.

Okur, bu otobiyografi parçasından çok daha fazlasını öğrenir. İnsanın, "her şeyden yoksun kalmış yaşamından başka kaybedecek hiçbir şeyi olmadığını" ansızın kavradığı zaman neler yapığını görür. Frankl'in, coşkudan ve duygu yitiminden oluşan karşıma ilişkin tanımı, son derece dikkat çekicidir. İlk önce, kişinin kendi kaderine yönelik soğuk ve duygudan arındırılmış bir merak imdada yetişir. Bunun hemen sonrasında, yaşama şansının son derece az olmasına karşın, kişinin yaşamından arta kalanları korumasına yönelik stratejiler gelir. Sevilen insanlara ilişkin sıkı sıkıya korunan imgeler, din, keskin bir mızah duygusu, hatta doğanın şifa kaynağı güzelliğine (bir ağaca, günbatımına) kaçmak bakışlar atmak yoluyla, açlığa, korkuya ve haksızlık karşısındaki derin öfkeye katlanmak mümkün olabilmektedir.

Ama bu rahatlatıcı etkenler, tutuklunun, görünürdeki anlamsız ve acı verici durumdan, daha büyük bir anlam çıkarmasına yardım edemediğı sürece yaşama istemini oluşurmaya yetmemektedir. İşte bu noktada varoluşçuluğun ana temasıyla karşı karşıya geliriz: Yaşamak acı çekmektir; yaşamı sürdürmek, çekilen bu acıda bir anlam bulmaktır. Eğer yaşamda bir amaç varsa, acıda ve ölümdede bir amaç olmalıdır. Ama hiç kimse bir

başkasına bu amacın ne olduğunu söyleyemez. Herkes bunu kendi başına bulmak ve bulduğu yanıtın öngördüğü sorumluluğu üstlenmek zorundadır. Kişi bunu başarabildiği takdirde, onur kırıcı bütün rezilliklere karşın gelişimini sürdürecektir. Frankl, Nietzsche'nin şu sözünü anmayı çok seviyor: "Yaşamak için bir *neden*¹ olan kişi, hemen her *nasıl'a* dayanabilir."

Toplama kampındaki şartlar, tutuklunun ayakları altındaki zemini çeker. Yaşamdaki bilinen bütün hedefler uçup gider. Geriye kalan tek şey, "insan özgürlüklerinin sonuncusu"dur, yani "kişinin belli bir durum karşısında kendi tavrını belirleme yetisi"dir. Eski çağ stoikleri kadar çağdaş varoluşçular tarafından da benimsenen bu nihai özgürlük, Frankl'in öyküsünde canlı bir anlam kazanır. Toplama kampındaki tutuklular sadece sıradan insanlardı, ancak en azından bazıları, "çektikleri acıya değdiğine" karar vererek, insanın, kaderinin üstüne çıkma yetisini kanıtlamıştır.

Kuşkusuz, psikoterapist olarak Dr. Frankl, bu ayırt edici yetiyi kazanması için insana nasıl yardım edebileceğini bilmek istiyor. İçinde yaşadığı şartlar ne kadar ürkütücü olursa olsun, bir hastada, yaşam karşısında sorumlu olduğu duygusu nasıl uyandırılabilir? Frankl, birlikte yaşadığı tutsaklarla yaptığı ortak terapi çalışmasına ilişkin canlı bir açıklama sunuyor.

Yayıncının talebi üzerine Dr. Frankl, kitaba, logoterapinin temel ilkelerine ilişkin kısa bir sunum ve bir de kaynakça eklemiştir. Şimdiye kadar bu "Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu"nun (bundan öncekiler Freudçu ve Adlerci okullardı) yayınları, temel

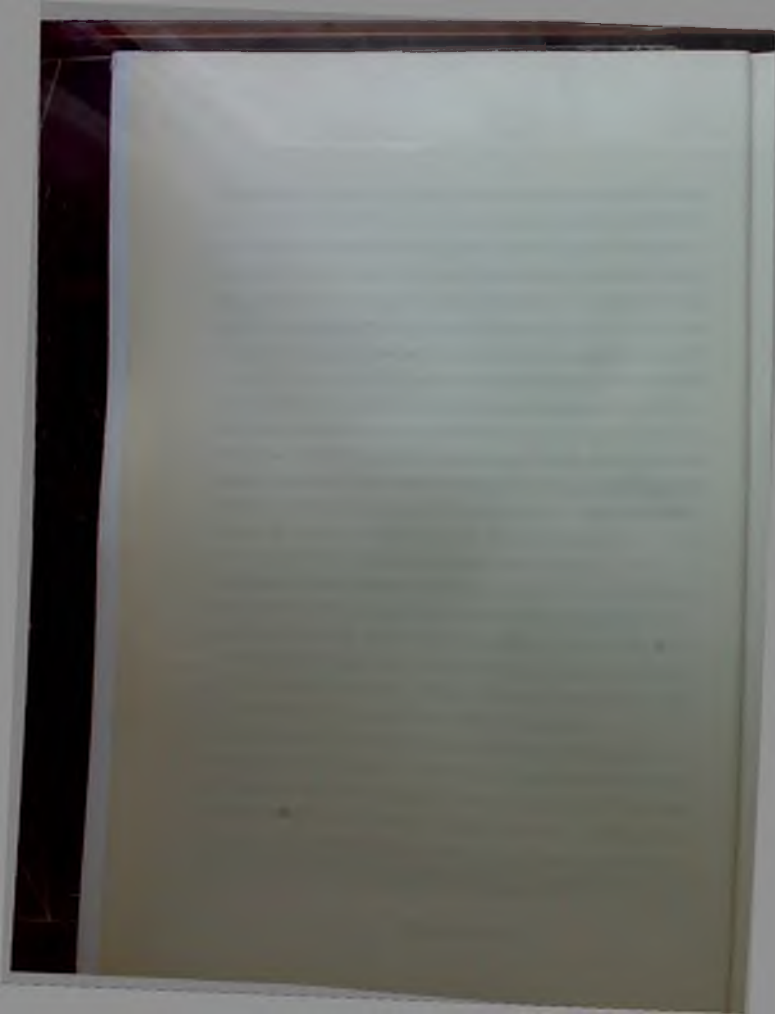
1 Özgün eserde logoterapiye ilişkin 450'yi aşkın kaynakça verilmiştir. Çok fazla yer tutması nedeniyle Türkçe basıma alınmayan bu (İngilizce) kaynakça, özgün eserin arkasında bulunabilir. Ayrıca araştırmacılar bu kaynakçayı yayınevinden de temin edebilirler. (Ç N.)

olarak Almanca'ydı. Bu nedenle okur, Dr. Frankl'in kişisel metnini takdirle karşılayacaktır.

Avrupalı birçok varoluşçudan farklı olarak Dr. Frankl, karamsar olmadığı gibi dine de karşı değildir. Tersine, acının ve şeytani güçlerin her yerde bulunduğunu gören biri olarak, insanın, içinde bulunduğu zor durumu aşma ve yol gösterici uygun bir gerçek (doğru) keşfetme becerisi konusunda şaşırtıcı ölçüde umut verici bir görüşü savunmaktadır.

Bu küçük kitabı yürekten tavsiye ediyorum, çünkü bu, en derin insani sorunlara odaklanan dramatik bir hazinedir. Edebi olduğu kadar felsefi bir değere de sahiptir ve günümüzün en anlamlı psikoloji hareketi konusunda sürükleyici bir sunum sağlamaktadır.

GORDON W. ALLPORT



73. BASKIYA ÖNSÖZ (1984)

Bugün bu kitap, 19 dile çevrilmiş olmasının yanı sıra, yetmiş üçüncü İngilizce baskısını görecektedir. Ve sadece İngilizce baskıları iki buçuk milyona yakın bir satış sayısına ulaştı.

Bunlar kuru gerçekler ve Amerikan gazetelerinin ve özellikle de Amerikan TV istasyonlarının muhabirlerinin röportajlarında bu gerçekleri dinledikten sonra sık sık "Dr. Frankl, kitabınız gerçek bir bestseller oldu. Böylesine büyük bir başarı için ne hissediyorsunuz?" diye sormalarının nedeni belki de bu kuru gerçeklerdir. Bu soruya benim tepkim, her şeyden önce bugün bestseller (en çok satan kitap) konumundaki kitabımı, kendi açımdan bir başarı olarak değil, daha çok, çağımızın içinde bulunduğu acınası durumun bir dışavurumu olarak gördüğümü söylemekten ibarettir; eğer yüz binlerce insan, yaşamın anlamına ilişkin çok az şey vaat eden bir kitaba yöneliyorsa, bu, insanların iliklerinde hissettikleri kavurucu bir sorun demektir.

Elbette başka şeyler de kitabın etkisine katkıda bulunmuş olabilir: Kitabın teorik olan ikinci bölümü (*Genel İlkeleriyle Logoterapi*) deyiş yerindeyse, otobiyografisi olan birinci bölümden (*Toplama Kampı Deneyimleri*) damıtılabilecek bir derse indirgenebilir; buna karşılık birinci bölüm, teorilerin varoluşsal de-