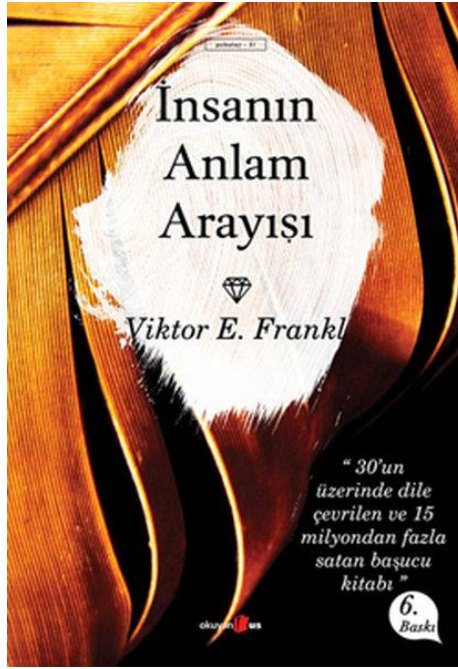


Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2013, 170 s.

Hazırlayan / Prepared by

 NURAY BAYAT USTA^a

Yirminci yüzyılın önde gelen psikiyatrlarından Viktor Frankl, otuzun üzerinde yabancı dile çevrilen ve bütün dünyada on iki milyondan fazla satan, *İnsanın Anlam Arayışı*'nda, kurucusu olduğu logoterapinin ilkelerini, İkinci Dünya Savaşı sırasında bir toplama kampındaki deneyimleri eşliğinde anlatmaktadır. Okuyucu, 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



^a İğdir Üniversitesi, Tuzluca MYO, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü
nuray.usta@igdir.edu.tr

da yanıt vermeye çalışıyor... "Gerçekten ihtiyaç 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.

Frankl, bu kitabına 1946 yılında kamptan kurtulduktan sonra Nöroloji Bölüm Başkanı olmasıyla birlikte başlamış ve 9 gün içerisinde yazmıştır. Yaşamının üç yılını toplama kampında geçirmiş, kaptapta ise bize bir mağdur olarak yaşadıklarını ve uzman olarak gözlemlerini anlatmıştır ve bu sayede "hayatın anlamı, amacı nedir?" sorularını Frankl'ın sorgulamaları ile izlenir. Kitap üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde Yazar, toplama kampı anılarını ve gözlemlerini anlatır. Yazarın kendisi çeşit çeşit işkencelere, korkunç olaylara maruz kalmış, ancak buna rağmen olabildiğince güçlü kalmayı başarabilmiş bir insandır. Hem kendisine hem de beraber olduğu insanlara yapılan işkenceler, ölüm tehditleri, aşağılamalarla geçen sürede edindiği deneyimler, yaşamın her şartında var olabileceğini anlatan, logoterapinin kurucusu olmasını sağlamıştır. Logoterapi felsefi bir temelde şekillenmiştir ve varoluşçu düşüncenin izlerini taşımaktadır. İkinci bölümde ise "anlam arayışı" sorgulamaları üzerinde durur ve logoterapi yöntemi ile bu sorulara cevap arar. Üçüncü yani son bölümde yazdıklarıyla bir sonuca ulaştırmaya çalışarak yöntem ve tekniklerle acı, suçluluk ve ölüm karşısında nasıl durabileceğimizi anlatır.

Kitabın önsöz kısmında acılar içinde kıvranan hastalarına Frankl'ın "Neden intihar etmiyorsunuz?" diye sorduğu görülür. Bu kadar çok okunan bir kitabın böyle bir cümleyle başlaması oldukça ilginçtir. Ancak birçok durumda bu soruya verilen yanıtlardan, kendi psikoterapi yaklaşımının belirleyici ilkelerini ve logoterapinin konusu ve hedefini oluşturduğu görülür. Yazar Frankl, salgın hastalıklar, açlık, pislik içinde barınma, sürekli çalışma vb. zorlu yaşam

koşullarından ne zaman kurtulacağını bilmeyen, gündelik yaşamın nasıl bir şey olduğunu unutan ve ne kadar süredir orada tutulduğunu dahi bilmeyen yani zaman kavramını yitiren insanlara “Neden intihar etmiyorsunuz?” sorusunu yöneltmesiyle kitabın temellerini atmıştır diyebiliriz. Ruhsal ve fiziksel olarak sürekli bir mücadele içinde olan insanların intihara kalkışması bile yasaklanmıştı. Toplama kamplarında her kim fiziksel olarak güçsüz ve ağır koşullarda çalışamayacak bir durumdaysa onlar daha bu mücadelenin başından kaybedenlerdi, onlar gaz odalarında yakılarak vahşice öldürülenler, kadere boyun eğmek zorunda kalanlardandı. İnsanın böyle bir yaşamda intihar girişiminden vazgeçmesi yalnızca hayata bağlanacak bir amaçla mümkün kılınabilirdi. Bu yaşanılması imkânsız koşullarda binlercesi tutunmayı başaramadı ve kimsesiz gibi acınası bir durumda kendilerini ölüme mahkûm ettiler.

İnsanın her şeyden yoksun kalmış yaşamından başka kaybedecek hiçbir şey olmadığını ansızın kavradığı an neler yaptığını görür. Sonrasında yaşama şansını son derece az olmasına karşın kişinin yaşamında arta kalanları korumasına yönelik stratejiler gelişir, sevilen insanlara ilişkin sıkı sıkıya kurulan imgeler din, keskin bir mizah duygusu, hatta doğanın şifa kaynağı güzelliklerine kaçamak bakışlar atmak yoluyla açlığa, korkuya ve haksızlık karşısındaki derin öfkeye katlanmak mümkün olabilmektedir. Burada varoluşçuluğun ana teması ile karşılaşırız. Yaşama acı çekmektir, yaşamı sürdürmek çekilen bu acıda bir anlam bulmaktır. Eğer yaşamda bir amaç varsa acı da ve ölümden de 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. Nietzsche'nin şu sözünü anar Yazar: “Yaşamak için bir nedeni olan kişi hemen her nasıla dayanır.¹ Görüldüğü üzere Yazar, hayata bakış açısını, onların içinde değerlerin nasıl değiştiğini, kötünün içinde iyiyi, insanların psikolojik travmalar karşısındaki tepki-

¹ Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2013, s. 19.

lerini, öldürmeyen acının güçlendirdiğini güzel bir şekilde özetlemiştir.

Kitabın birinci kısmı yazarın kendisinin de içinde bulunduğu toplama kampında yaşadığı günleri anlatan otobiyografik bir bölümdür. Okurlara yaşamı sorgulatan, yaşamın ıstaplarında bir anlam bulduran, sahip olunan umudu yitirmemek ve acıların üstüne gitmek için yön veren güzel bir anlatım göze çarpar. Genelde toplama kamplarının fiziksel koşullarını anlatan birçok kitap yazılmıştır ancak bu kitapta kampların ve fiziksel koşulların çok ötesinde bireyin zorlu şartlar altındaki ruhsal yolculuğunu gözler önüne serdiği göze çarpar. Frank kamp yaşamında ruhsal tepkilerin üç evresinden söz eder: Kişinin kampa alınışını izleyen dönem, tutuklunun kamp rutine çok iyi alıştığı dönem ve son olarak serbest bırakılışını izleyen dönemdir. İkinci evre aslında tutuklanan bir tür duygu yitimi yaşadığı, nisbi duyarsızlık evresiydi. Psikoloji alanında çok duyduğumuz gerçek şu ki böyle bir ortamda yaşanan duygu yitimi gibi tepkiler anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Tutuklunun zamanla duyguları körelir ve kamptaki eziyetlere karşı duyarsızlaşır. Tutsak bu evrede hiçbir şeyden etkilenmez olur. Kitapta da söz edildiği gibi on iki yaşında bir çocuğun donmuş parmaklarıyla revire getirilmesinden bile. Frankl, bu evredeki duygu yitiminin gerekli bir savunma mekanizması olduğunu ve kendi yaşamını korumaya yönelik bir odaklanma olduğundan söz eder.²

İnsanı yaşamda tutan sebep nedir, bunu kendisinden bizzat görmüş ve okumuş olduk. Yaşamak için bütün özgürlüğü elinden alınan tutsakların geriye kalan tek dayanağı; hedefleri de elinden alınmıştır. Öyle ki hayvanlar ile eşdeğer hale gelmişler ve hissizleşmişlerdir. Fakat gardiyanların, bekçi ve subayların tutsaklardan almadığı tek şey ruhsal özgürlük ve düşünceydi ve bir tek ona müdahale edememişlerdi. Dolayısıyla Victor Frankl, kamp hayatında önemini keşfettiği ve hayatta nihai ve en yüksek hedef olarak adlandırdığı değer olarak sevgiden söz eder Kendisi de dahil olmak üzere kamptaki tutukluların tümü sevdiklerinin yaşayıp yaşamadığından

² Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, ss. 17-38.

emin değildirler. Frankl sevginin; sevilen kişinin fiziksel varlığının çok ötesinde olduğunu söyler, sevginin anlamı iç benlik de yani kişinin tinsel varlığındadır. Dolayısıyla eşinin yaşayıp yaşamamasını bir önemi yoktur. Çünkü sevgilisinin hayalindeki varlığına hiçbir şey dokunamazdı, işte içsel dünyadaki bu yoğunlaşma kişiyi derin boşluk ve terk edilmişlik hissinden kurtarıyordu. Hatta karısının ölmüş olduğunu biliyor olsaydı bile bundan etkilenmeksizin kendisini yine onun hayaliyle miskin düşüncelere kaptıracığını söyler, onunla zihninde yaptığı konuşmalar yine canlı ve doyurucu olurdu. “Beni kalbine mühürle, sevgi ölüm kadar güçlüdür.” İçsel yaşamdaki bu yoğunlaşma tutuklunun geçmişe kaçmasını sağlayarak, varoluşunun boşluğundan, terk edilmişliğinden ve tinsel yoksulluğundan kurtulmasına yardım ediyordu.³

Frankl eserinde mizah kavramından şu şekilde söz eder; bir toplama kampında mizah duygusu olduğunu görmek oldukça şaşırtıcı olsa da elbette bu mizahın ancak solgun bir kırıntısı olabiliyordu ve sadece birkaç saniye ve dakika sürüyordu ama yine de mizah kendini koruma savaşında ruhun bir başka silahıydı. Ve mizahın insan yapısındaki diğer her şeyden birkaç saniyede olsa uzaklaşarak bir durumun aşılmasını sağlayabildiği çok iyi bilinmekteydi. Frankl yaşama sanatında, mizah duygusu geliştirme ve olayları mizahi bir ışık altında görme çabasının onları ayakta tutma gücüne bir dayanak olarak gösteriyordu.⁴ Yazarın, acıya yaklaşımı ise bugün çoğumuzun inandıklarından ve düşündüklerinden çok farklıdır Victor Frankl’e göre “Çekilen acı anlam içeriyorsa, yaşamda gerçek bir anlam içeriyor demektir.” Acı, yaşamın bir parçasıdır. Ancak acıyı nasıl tanımladığımız, acıyı olan yaklaşımımız acıyı nasıl bir anlam yüklediğimiz de önemlidir. Yazar bir insanın acı çekmesini boş bir odadaki gazın davranışına benzetir. Boş bir odaya belli bir miktarda gaz verildiği zaman o da ne kadar büyük olursa olsun gaz odanın tamamına yayılır. Ne kadar küçük ya da büyük olursa olsun acı da insanın ruhuna ve bilincine tamamen yayılır. Dolayısıyla insanın çektiği acının büyüklüğü kesinlikle görecelidir. Buradaki

³ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, ss. 52-54.

⁴ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 58-59.

önemli husus; acının büyüklüğü değil acıyı çeken için ne anlam ifade ettiğidir. Yaşamımızda kendimize de şu soruyu sormak anlam arayışında bizi bir adım ileriye taşıyabilir. Hayatta çektiğim acılar yaşadığım hayata değer mi? Toplama kampındaki insanlar için yaşamdan vazgeçmemek yaşadıkları acıların kazandıkları özgürlüğe değdiği anlamına gelir.⁵

Frank'in eleştirisi getirdiği bir nokta ise geçmişin acı veren ve katılacak bir şey olarak görülmesiyle, tutsakların bile içinde bulunduğu trajediyi zafere dönüştürmeyi amaçlamış olmasıdır. Peki bu nasıl mümkün olmuş? Elbet zayıf düşüp intihara meyleden kesim de olmuş. Bunlar hayatı anlamsız görenler idi diyor yazar. Ayrıca Frankl, eserinde acının korkulmaması gereken bir şey olduğunu ve göz yaşından utanmamak gerektiğini söyler Çünkü gözyaşları, acı çekme cesaretine sahip olduğumuzu simgeler. Acı çekme ile ilgili seçim yapma şansı bize verilmiştir, çektiğimiz acıyı kabulleniş ve kendi davamızı seçiş yolunuz yolun koşulları ağır olsa bile; bize yaşama anlam katma şansı verir. Spinoza Ethika'da acı duygusu için şunu söyler: "Acı duygusu buna ilişkin net ve kesin bir tablo oluşturduğumuz an, acı olmaktan çıkar."

Özgürlük kavramı ile ilgili şu soruyu sorar yazar: "Hayatın her alanında seçim yapma özgürlüğümüz var mıdır? İnsanın, birçok koşullanmanın ve çevresel etkinin bir ürünü olduğuna inanmamızı isteyen teoriler doğru mudur? Toplama kampındaki tutukluların durumunu insanın çevresel etkilerden kaçamayacağını ispatlar nitelikte midir? İnsan koşullar altında hiçbir eylem yeteneğine sahip değil midir? Eserde bu soruları verilen cevaplar şöyledir: "O'na göre insan ne kadar korkunç şartlar altında olursa olsun özgürlüğünü, zihinsel bağımsızlığını ve yine onurunu koruyabilir. Çünkü insandan bir şeyin dışında her şey alınabilir, belli koşullar altında insanın kendi tutumunu belirlemesi, yani kendi yolunu seçmesi. Kendi içsel değerini bilen kişinin özgür olması ya da zorlu kamp şartlarında yaşamaya çalışması önemli değildir. Tinsel benliğine demirlenen kişi hiçbir yaşam şekli tarafından sarsılamaz.

⁵ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 59-60.

Birinci bölümün sonunda serbest bırakılan bir tutuklunun ruhsal durumunu anlatıyor. Ruhsal baskının birdenbire kalkmasından kaynaklanan ahlaki bozulmanın yanı sıra, özgür bırakılan tutuklunun kişiliğine zarar verebilecek iki temel deneyim vardı: Eski yaşamına döndüğü zaman yaşadığı içlenme ve hayal kırıklığı. Farklı tezahürler görülebiliyordu. Artık özgür oldukları için özgürlüklerine saygısızca ve acımasızca kullanabileceklerini düşünen insanlar ya da kendilerine kötülük yapılmış olan kişilerin, kötülük yapma hakkına sahip oldukları düşüncesine sahip olmaları. Şu bir gerçek ki yeni yaşamlarına ve gerçeğe onları döndürmek için çaba göstermemiz gerekiyordu. Aksi takdirde sonuçlar daha kötü olabilirdi.

İkinci bölümde Yazar, “Logoterapi Yunanca “anlam, içerik” manasındaki logos ile “tedavi etme, iyileştirme” anlamına gelen therapeuein sözcüklerinden oluşmaktadır.” şeklinde tanımlanmaktadır. Anlam aracılığıyla şifa vermek.⁶

Logoterapi kuramını ve temellerini anlatırken, kuramın temel kavramlarından ve bunları uygularken yaşadığı bazı anektodlardan bahseder ve hayatın anlamının nasıl bulunabileceğini ve hayatın anlamının her insan için neden eşsiz olduğunu kuramı dahilinde anlatır. Logoterapi, kişinin yaşamındaki anlam arayışının son bulmasının birçok şeyi düzenleyeceğini savunan bir terapi şeklidir. Hasta yaşamın anlamı ile karşı karşıya getirilir ve bu anlama yönlendirilir ve bu terapi insanın var oluşunun anlamı kadar insanın böyle bir anlama yönelik arayışı üzerinde de odaklanır. Logoterapi’ye göre kişinin kendi yaşamında bir anlam bulma arayışı, insandaki temel güdülendirici güçtür. Dolayısıyla Freudcu psikanalizde merkezi bir öneme sahip haz ilkesine karşılıklık içinde olduğu kadar, Adlerci psikolojinin dayandığı “üstünlük arayışına” da karşıt bir anlam isteminden söz eder. Ne bu terapi yöntemine göre yaşamın anlamı yalnızca hazda ya da mutlulukta bulunmaz. Haz bir amaç halini getirilirse bizden uzaklaşır, mutlu olmak arayarak ulaşılabilecek bir hedef

⁶ Viktor Frankl, *Anlam İstenci*, çev. Mustafa Yalçınkaya, İstanbul: Öteki Yayınevi, 2018, s. 20.

değildir. Mutlu olmak için bir neden yaratmak gerekir, nedeni bulduğumuzda mutluluk kendiliğinden gelecektir. Logoterapinin temel ilkelerinden birisi insanın temel uğraşının haz almak ya da acıdan kaçmak değil yaşamında bir anlam bulmak olduğunu göstermektedir. Çünkü, anlam istenci anlamın varlığının en kesin kanıtıdır.⁷ İnsanın elbette acısının bir anlamı olması koşuluyla, acı çekmeye hazır olmasının nedeni budur.

Frankl, 'İnsanın Anlam Arayışında' kişinin yaşamda bir anlama ulaşmasının üç temel yolu olduğundan bahseder. Bunlardan ilki bir eser yaratmak ya da bir iş yapmaktır. İkincisi bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşime girmektir; başka bir deyişle sadece işte değil sevgi de anlam bulmaktır. Üçüncü ve en önemli yol olarak da, değiştiremeyeceği bir kaderle yüz yüze gelen umutsuz bir durumun çaresiz kurbanın bile kendini aşabileceğini ve kendini değiştirebileceğini böylelikle kişisel bir trajediyi zafere dönüştürebileceğini söyler. Bu noktada inancın önemli olduğunu vurgular: "İnançsız insan, anlam arayışını vicdanen rahat bulduğu noktada nihayete erdirir. Çünkü o ötesini sorgulamayı bilmez veya sorgulamak istemez. Bu yüzden Frankl inançsız kimseyi dağ zirvesinin bir basamak gerisinde kalmak zorunda olan adama benzetir."⁸

Frankl'e göre hayatın anlamı sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla ve böyle olması gereği ile eşsiz ve özeldir. Ancak o zaman bu, kişinin kendi anlam istemini doyuran bir önem kazanabilmektedir. İnsanın anlam arayışı içsel denge yerine içsel gerilim yaratabilir, ruh sağlığının vazgeçilmez ön koşulu da bu gerilimdir. Dünyada kişinin en kötü şartlarda bile yaşamını sürdürmesine, yaşamında bir anlam olduğu bilgisi kadar etkili bir şekilde yardımcı olan başka hiçbir şey yoktur. Yazar Nietzsche'in şu sözlerine kitabında sık sık yer verir: "Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen

⁷ Frankl, *Anlam İstenci*, s. 119.

⁸ Viktor Frankl, *Psikoterapi ve Din*, çev. Zeynep Taşkan, İstanbul: Say Yayınları, 2018, ss. 47-54.

her nasıla dayanabilir.” Hayatın anlamını bulmak biraz da neye karşı sorumlu olduğumuzu bulmaktır. İhtiyacımız olan şey sorunsuz bir hayat yaratmak değil; hayatta çekilen tüm acılara değecek bir anlam bulmaktır.⁹

Logoterapi insan var oluşunun özünü sorumlulukta görmektedir. Psikoterapistler arasında hastalarına değer yargıları empoze etmeye en az eğilimli olanların logoterapistler olmasının nedeni budur. Çünkü hastanın yargılama sorumluluğunu, doktora yüklemesine kesinlikle izin vermeyecektir. İnsanın sorumlu olduğunu ve yaşamının potansiyel anlamını gerçekleştirmesi gerektiğini söyleyerek, gerçek anlamının kapalı bir sistemmiş gibi kişinin kendi içinde ya da kendi ruhunda değil, dünyada keşfedilmesi gerektiğini vurgulamak ister. Kişi topluma karşı mı yoksa kendi bilincine karşı mı sorumludur, bunu da kendisi seçer. Bu anlamda hugoterapi insanın tamamen koşullandırılmış ve belirlenmiş olduğunu savunan pandeterminizm anlayışını eleştirir. Bireysel kişilik özü itibarıyla tahmin edilemezdir, kişi her zaman biyolojik ruhsal ve toplumsal koşulların üzerine çıkabilir. Frankl’e göre insan sıradan bir şey bir nesne değildir, nesnelere birbirini belirler der. Ama insan nihai anlamda kendisini belirleyen bir varlıktır, olduğu kişiyi kendisi yaratır

Logoterapi’nin ilkesi “hayatın anlamı”na dair sorular birçok farklı şekil alabilir: Hayatın anlamı nedir? Neden yaşıyoruz? Neden dünyaya konduk? Hiçbir şey kalıcı değilse o halde her şeyin ne anlamı var?¹⁰ Logoterapi de zorunluluk gereği insanın sınırlı zihinsel yetisini aşan bir nihai anlamdan söz edilir insandan istenen şey, bazı varoluşçu felsefelerin savunduğu gibi yaşamın anlamsızlığına katlanmak değil, yaşamın koşulsuz anlamlı ruhsal terimlerle kavrama yetkisinden yoksun oluşuna dayanmaktır. Logos yani, anlam mantıktan daha derindir. Bir hasta dinsel inancına sıkıca bağlıysa dinsel inancının tedavi etkisinden yararlanılmasına ve tinsel kaynaklarının

⁹ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 113.

¹⁰ Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit, İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 2000, s. 656.

kullanılmasına kimse itiraz etmez. Bunu yapabilmek için psikiyatrist kendisini, hastanın yerine koyabilir.¹¹

İnsan yaşamını anlamdan yoksun bırakıyor gibi görünen şeyler sadece acıyı değil ölümü de kapsıyor, sadece yaşamın gerçekten geçici olan yanlarının potansiyeller olduğunu söyler. Ancak potansiyeller gerçekleşir gerçekleşmez o anda gerçekliğe dönüşür. Bunlar korunur ve geçmişe gönderilir ve burada geçicilikten kurtarılır. Çünkü geçmişteki hiçbir şey geri kazanılmaz, bir şekilde kaybedilmemiş her şey geri dönülmüştür.

Varoluşumuzun geçici olması bunu kesinlikle anlamsız kılmaz ama sorumluluklarımızı oluşturur. Çünkü her şey bizim öz itibari ile geçici olan olasılıkları gerçekleştirmemize bağlıdır. İnsan sürekli mevcut potansiyeller yığını ile ilgili olarak kendi tercihlerini yapar. Bunlardan hangisi hiçliğe mahkûm edilecek ve hangileri gerçekleştirilecek hangi tercih gerçekte sonsuza kadar ölümsüz zamanın kumlar üzerindeki ayak izi kılınacak insanın her an şöyle ya da böyle varoluşunun anıtının ne olacağına karar vermesi gerekir. İnsan var oluşunun temelinde geçici oluşunu aklında tutan logoterapi, kötümser değil eylemcidir. Bu noktayı bir benzetmeyle dile getirecek olursak, karamsar ki her gün bir sayfasını kopardığı duvar takviminin geçen her gününe biraz daha inceldiğini korku ve yüzüğü de gözleyen bir insana benzer. Logoterapi ölüm korkusu için özel bir teknik geliştirmiştir.

Son bölüm olan üçüncü bölümünde ise insanın hayatın acı yönlerine karşı hala nasıl iyimser olabileceğine 'Trajik Bir İyimserlik Tartışması' başlıklı sunumuyla cevap vererek kitabı bitirmektedir. Yazar, acı, suç ve ölüme karşı insanın iyimser olabildiğini anlatır bu bölümde. İnsan varoluşunun trajik üçlüsü "acı, suçluluk ve ölüm" ile tanımlanan olgulara rağmen insan, iyimser bir bakışı yansıtmalıdır. "Her şeye karşı yaşama 'evet' diyebilmek", yaşamın her koşulda, hatta en kötü koşullar altında bile potansiyel olarak var olduğunu varsaymaktır. Trajik bir iyimserlikten söz etmenin nedeni budur, yani trajedi karşısında ve olabilecek en iyi insan potansiyeli

¹¹ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 133-134.

açısından iyimserlik her zaman için bir acıyı (1) bir insan başarısına dönüştürmeye, (2) suçluluk hisseden kişinin kendisini daha iyi yönelik olarak değiştirme fırsatını kazanmasına ve (3) yaşamın geçiciliğinden sorumlu bir tavır almaya yönelik girişim gücü kazanılmasına olanak vermektedir. Optimist (iyimser) düşünce de kişiye değişme, kendini iyiye dönüştürme fırsatı kazanmasını sağlar. İnsanın olumsuz, negatif olana karşı geliştirdiği iyimser tavır zorluklarla daha kolay savaşılabilesine olanak tanır. Umut, inanç ve sevgi ile her şeyin üstesinden gelmek mümkündür. İnsanın mutlu olmak için bile bir nedeni olmalıdır. Bu neden, insanı hayata bağlayan en büyük sebeptir.¹²

İnsanın nasıl bu kadar negatif olaylara karşı hala hayatta kalabilme savaşına devam ettiğinin cevabını verir. İnsanın hayatında anlamsızlık olduğu sürece de ruhsal dengesinin bozulabileceğinden bahseder. Bu bölümde Yazar, Freud ve kendi bakış açısını karşılaştırır. Yazar Sigmund Freud'un insanları açlığa terk ettiğinden hepimizin farklarının kaybolacağını ve açlık güdüsüne karşı hepsinin aynı davranacağını savunmasını eleştirmiştir. Ancak Frankl bunu şu şekilde eleştirir: "Toplama kampında bunun böyle olmadığını orada, o en acımasız şartlarda bile onurlu ve onurlu olmayan insanların hemen fark edilebildiğini, ortaya çıkan şeyin tek tip insan değil, insanlığını kaybetmeyen ve kaybeden insanların farklılığı olduğunu ifade eder."¹³

Kitapla ilgili son olarak şunları söyleyebiliriz. Anlam sorunu, insanlık tarihi kadar eskidir ve günümüzde birçok insanın bundan mustarip olduğu, varoluşsal boşluk sorunuyla karşı karşıya kaldığı görülmektedir. İç sıkıntısı ve tükenmişlik sendromu, hayattan zevk almama gibi hislerle ortaya çıkan bu durum, kişinin kendini izole etmesine ve hatta yaşamını sonlandırmasına sebep olabilmektedir. Logoterapi bu noktada irade özgürlüğü, anlam istenci, hayatın anlamı gibi varoluşsal konulara odaklanarak bireyi fiziksel, psikolojik

¹² Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, ss. 149-152.

¹³ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 165.

ve tinsel olmak üzere bütün boyutlarıyla ele almaktadır. Frankl Logoterapi kapsamında geliştirdiği bu tekniklerle psikoterapi alanına yeni bir açılım kazandırmıştır.