FELSEFİ DANIŞMANLIK VE MODERN DÖNEMLERDE KAYGI

Hüseyin Armağan TESELLİ
211194104

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Felsefe Anabilim Dalı
Felsefi Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Bergen ÖZÜAYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Nisan, 2024

FELSEFİ DANIŞMANLIK VE MODERN DÖNEMLERDE KAYGI

Hüseyin Armağan Teselli
211194104
ORCID: 0000-0002-1817-5699

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Felsefe Anabilim Dalı
Felsefi Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Bergen ÖZÜAYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Nisan, 2024



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

HÜSEYİN ARMAĞAN TESELLİ'ın "Felsefi Danışmanlık ve Modern Dönemlerde Kaygı" başlıklı tezi 25.04.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Felsefe Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Doç.Dr. Bergen ÖZÜAYDIN (Danışman) Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Prof.Dr. Güncel ÖNKAL Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Prof.Dr. Berfin KART TEPE Adnan Menderes Üniversitesi	.....

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ÖZET

FELSEFİ DANIŞMANLIK VE MODERN DÖNEMLERDE KAYGI

Hüseyin Armağan Teselli
Yüksek Lisans Tezi
Felsefe Anabilim Dalı
Felsefi Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Bergen Özüaydın
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024

Bu tez çalışması, "kaygı çağı" olarak nitelendirebileceğimiz bir dönem olan günümüzde, kaygı fenomenine felsefi bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir. Tez çalışması, sadece felsefi içgörülerle sınırlı kalmayıp, kaygının biyokimyasal (insan bedeni), tarihsel ve sosyal koşullar altındaki neden ve etkilerini de kısaca göz önünde bulundurur. Metinde, felsefe tarihi boyunca kaygı duygusunu doğrudan ya da dolaylı ve farklı biçimlerde ele alan çeşitli filozofların görüşlerine yer verilmiştir. Ayrıca, bu çok yönlü inceleme çerçevesinde, bireylerin kendilerini ve yaşadıkları dünyayı daha iyi anlamalarına yardımcı olacak değerli bir araç olarak öne çıkan felsefi danışmanlık disiplinin kaygıya yönelik derinlemesine bir anlayış ve pratik çözümler sunma konusunda nasıl bir rehberlik ve destek sağlayabileceği, felsefenin hayatımızı nasıl yönlendirebileceğinin gösterilmesi amaçlanmaktadır.

Anahtar Sözcükler: kaygı, felsefe, mutluluk, insan, yaşam, felsefi danışmanlık

ABSTRACT

PHILOSOPHICAL COUNSELLING AND ANXIETY IN MODERN TIMES

Hüseyin Armağan Teselli
Master Thesis
Department of Philosophy
Philosophical Counselling Master's Programme with Thesis
Thesis Advisor: Doç. Dr. Bergen Özüaydın
Maltepe University Graduate School, 2024

This thesis explores the phenomenon of anxiety from a philosophical perspective, reflecting on the current era often described as the "age of anxiety." The study extends beyond mere philosophical insights, incorporating the biochemical (related to the human body), historical, and social influences that underpin the causes and effects of anxiety. The text examines the perspectives of various philosophers who have addressed the feeling of anxiety, whether directly, indirectly, or in diverse forms throughout the history of philosophy. Additionally, within the context of this multifaceted investigation, the discipline of philosophical counseling is highlighted as a valuable tool that can help individuals better understand themselves and the world they inhabit. This thesis aims to demonstrate how philosophical counseling can provide in-depth understanding and practical solutions for managing anxiety, and illustrate how philosophy can effectively guide our lives.

Keywords: anxiety, philosophy, human, happiness, life, philosophical counselling

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
ÖZET iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
1. GİRİŞ 1
1.1 Problem 1
1.2 Amaç 2
1.3 Önem 3
1.4 Sınırlılıklar 5
1.5 Tanımlar 6
2. FELSEFİ AÇIDAN KAYGI 16
2.1 Olumsuzluk olarak kaygı 16
2.1.1 Sokrates'in gözünde kaygıdan arınma yolu: Bilgi ve erdem 17
2.1.2 Epiküros'un felsefesinde kaygıdan arınma yolu: Acısız bir yaşam 20
2.1.3 Kaygılar üzerine iç huzurun felsefesi olarak Stoacılık 22
2.1.4 Spinoza'nın gözünde kaygı: Doğa/tanrı ile uyumun mutluluk yolu 29
2.2 Olanak Olarak Kaygı 31
2.2.1 Schopenhauer'a göre istemenin acısı ve yaşamdan çekilme 32
2.2.2 Kierkegaard ve kaygı kavramının keşfi 34
2.2.3 Nietzsche ve üstinsan yolunda kaygının dönüştürücü gücü 40
2.3 Varoluşçuluk ve Kaygı 47

2.3.1 Heidegger'de otantik varoluş arayışı ve kaygı duygusu 48

2.3.2 Özgürlüğün ve tercihin yükü olarak kaygı 50

3. KAYGININ TOPLUMSAL YANSIMALARI: TARİHSEL KÖKENLER VE GÜNCEL DİNAMİKLER 54

3.1 İnsanın Derin Bağlantı İhtiyacı: Yalnızlık, Aidiyet ve Toplumsal Etkileşim 57

3.2 Sosyal Devletin Çöküşü: Homo Economicus Anxious 61

3.3 Mutluluk Saplantısı ve Kaygı 64

4. FELSEFİ DANIŞMANLIK VE KAYGI 68

4.1 Felsefi Danışmanlık 68

4.2 Lou Marinoff'un PEACE Tekniği ve Örnek Vaka Uygulaması 73

4.2.1 Bay Y örneği 75

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 80

KAYNAKÇA 86

ÖZ GEÇMİŞ 93

1. GİRİŞ

1.1 Problem

Son birkaç yüzyıldır gerçekleşen teknolojik gelişmelerin, insanlığın temel yaşam gereksinimlerini karşılama biçimini kökten değiştirdiği ve tarih boyunca eşine az rastlanır bir rahatlık seviyesine ulaşmamızı sağladığı söylenebilir. Gıda, su, barınma, sağlık hizmetleri gibi temel ihtiyaçlar artık geçmiş zamanlara göre çok daha kolay ve hızlı bir şekilde temin edilebilir durumdadır. Bu gelişmeler, günlük hayatımızın konforunu ve yaşam standartlarımızı önemli ölçüde yükseltmiştir.

Tıptaki ilerlemeler, tedavi yöntemlerini radikal bir şekilde değiştirmiş, hastalıklarla mücadelede yeni yollar açmış ve hastalıkların tedavi edilebilirlik oranlarını eskiye göre önemli ölçüde artırmıştır. Gelişmiş tanı ve tedavi teknikleri sayesinde, eskiden ölümcül olabilen birçok hastalık artık etkin bir şekilde tedavi edilebilir hale gelmiştir. Tıptaki bu gelişmeler, insanların yaşam kalitesini artırırken, hastalıkların ölümle sonuçlanma oranını da büyük ölçüde azaltmıştır. Gelişmiş tıbbi yöntemler sayesinde, hastalar daha kısa sürede iyileşir, hastalıkların neden olduğu komplikasyonlar daha etkin bir şekilde yönetilir hale geldi ve ortalama insan ömrü uzamıştır.

Fiziksel açıdan artık görece daha sağlıklı ya da güvende olmamızı sağlayan bu gelişmelere rağmen, ruhsal anlamda karşımızda tam tersi bir tablo olduğu düşünülebilir. Bu bakış açısından, yaşadığımız dünya, yaşamın hızlı temposu, artan sosyal ve ekonomik baskılar, kitlesel göçler, iklim değişikliği, salgınlar, savaşlar gibi her geçen gün yeni gündemlerle, ruhsal ve zihinsel sağlığımız üzerinde ciddi baskılar oluşturmakta, çağın gayriinsani psikolojik koşulları altında insanlar sık sık kendilerini değersiz, anlamsız, amaçsız ve yalnız hissetmektedirler. Hatta denilebilir ki, sosyal medyanın etkisi bu durumu daha da karmaşık hale getirmekte, insanlar hayatlarını sürekli başkalarının hayatlarıyla kıyaslamakta ve kendi yaşamlarını yeterince tatmin edici bulamamaktadırlar.

Birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülebilecek tüm bu faktörlerle daha da büyüyüp bir salgın haline gelen kaygı duygusunun, yaşadığımız çağın üzerine çöktüğü ve her birimizi az ya da çok etkilediği söylenebilir. Depresyon, kaygı bozukluğu gibi nedenlerle sağlık

kuruluşlarına başvuranların sayısı ve antidepresan kullanımı, Dünya genelinde (American Psychological Association, 2019) ve Türkiye'de artmaktadır (Doğruluk Payı, 2015) (Sağlık Bakanlığı, 2020). Hatta kimi araştırmalar, antidepresan kullanımının artışı nedeniyle atık sulardaki ilaç kalıntılarının balıkların genetik yapısını ve beyin fonksiyonlarını etkilediğini göstermektedir (Environ. Sci. Technol., 2017).

Günümüzde, özellikle kapitalizmin hayatın her alanına nüfuz etmesiyle, insanlık tarihi boyunca nadiren rastlanan bir kaygı seviyesine şahit olduğumuz, birçok insanın yaşamda anlam ve amaç duygusundan giderek uzaklaştığı iddia edilebilir. Bu durum, bugünün insanını benzeri görülmemiş bir şekilde şifa arayışına sürüklemekte, insanlar, daha huzurlu ve dengeli bir yaşamın peşinde, kişisel ve ruhsal gelişime yönelik çabalara yönelmektedirler. Bu süreçte psikiyatrist ve psikologlara olan talep yükselmekte, kişisel gelişim endüstrisi hızla büyümekte ve kadim pratikler olan meditasyon ve mindfulness gibi yöntemlere olan ilgi artmaktadır. Bununla birlikte, ne idüğü belirsiz sözde uzmanlar ve uydurma pratikler de şifa vaadiyle, kendilerini daha iyi hissetmek ve ruhsal denge bulmak isteyen insanların dikkatini çekmektedir. Bu perspektiften bakıldığında, çağımız bireyinin, mutsuzluğunun ve kaygılı halinin tek sorumlusunun kendisi olduğuna inandırılmış, hissettiği yoğun kaygı duygusunun çok boyutluluğunu göz ardı etmiş, mutluluk tuzağına kapılmış ve hipnotize olmuş halde kendisiyle uğraştığı iddia edilebilir.

1.2 Amaç

Bu tez çalışmasının ilk bölümünde kaygı duygusunun çok boyutlu ve çok katmanlı yapısına ilişkin geniş bir perspektif sağlanmaya çalışılmaktadır. Bu amaçla cevaplandırılmaya çalışılacak olan sorular şunlardır:

Kaygı nedir? Korkudan hangi bakımlardan farklıdır? Kaygı, insan evriminde, hayatta kalma ve adaptasyon açısından nasıl bir işleve sahiptir? Kaygı duygusunun biyolojik boyutu nedir? Kaygı atağı nedir? Yaygın kaygı bozukluğu nedir? Beyindeki biyokimyasal süreçlerle kaygı ve YAB arasında nasıl bir ilişki vardır?

Bu tez çalışmasının ikinci bölümünde, kaygı kavramının felsefe tarihi boyunca farklı filozoflarca direkt ya da dolaylı olarak ele alınışı ve kimi filozofların kaygıya yükledikleri anlam üzerinde durulacaktır. Bu bölümün amacı: Sokrates'ten Stoacılara, Spinoza'dan

Kierkegaard'a ve Heidegger'e, kimi filozofların, kaygı duygusuna bakışlarını anlamak ve bu duygunun felsefi bir bakış açısıyla anlaşılmasını sağlamaktır.

Tez çalışmasının üçüncü bölümünde, kaygı toplumsal ve tarihsel bir bağlamda ele alınacaktır. Bu bölümde, Orta Çağ'dan Modern Çağ'a geçişle birlikte özgürleşen ve dinin koruyucu şemsiyesi altında çıkan insanın endişesi; Kapitalizmle birlikte ortaya çıkan bireyin "kendi kaderinin efendisi" oluşunun kaygı ile ilişkisi ele alınacaktır. Doğası itibariyle sosyal bir varlık olan ve dayanışmaya ihtiyaç duyan insanın, sosyal devletin çöküşüyle artan rekabet ortamının, günümüz insanının yükselen kaygısına etkisi anlaşılmaya çalışılacaktır. Bölümde son olarak, çağın mutluluk saplantısının, günümüz insanını daha mutsuz ve kaygılı hale getirdiği düşüncesi incelenecektir. Bu bölümün amacı genel olarak kaygının sadece bireysel bir sorun olmadığının, aynı zamanda toplumsal ve tarihsel dinamiklerle iç içe geçmiş bir olgu olduğunun değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Tez çalışmasının son bölümünde, 1980'lerden bu yana akademik bir disiplin olarak ortaya çıkan felsefi danışmanlık tanımlanacaktır. Bu bölümde Lou Marinoff'un PEACE tekniği üzerinde durulacak; bu tekniğin nasıl kullanabileceği konusunda örnek bir vaka anlatılarak Marinoff'un tekniğinin yol gösterici olması amaçlanmaktadır.

1.3 Önem

Kaygı duygusunun biyolojik, toplumsal ve felsefi açılardan bütüncül bir şekilde ele alınmasının, bu karmaşık duygunun doğasını ve insan yaşamındaki rolünü daha iyi anlamamızı sağlaması bakımından önemli olduğu düşünülebilir.

Biyolojik açıdan kaygının, hayatta kalma mekanizmalarımız ve stres tepkimizle doğrudan ilişkili olduğunu görmek, bu duygunun temel bir yaşam fonksiyonu olarak varlığını ve evrimsel kökenlerini kavramamıza yardımcı olabilir. Kaygı duygusu, diğer duygular gibi insan vücudunda meydana gelen bir dizi biyokimyasal süreç aracılığıyla ortaya çıkar. Bu süreçler, beyin fonksiyonları, hormon salgılanması gibi vücudun çeşitli sistemlerindeki değişiklikleri içerir. Yoğun ve sürekli kaygı duygusu yaşıyor olmak kişinin yalnızca felsefi bakış açısını değiştirerek aşamayacağı biyolojik bir sorunun işareti olabilir. Bu biyolojik boyutun varlığı, yoğun ve sürekli kaygı hissi yaşayan bireyler için tıbbi

değerlendirme ve müdahalenin önemini vurgular. Bu nedenle, kimi durumlarda kaygının biyolojik boyutunun ihmal edilmemesinin, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek için hayati öneme sahip olduğu düşünülebilir.

Kaygının, yalnızca bireysel bir duygu olmanın ötesinde, toplumsal ve tarihsel boyutları ile de önem taşıdığı iddia edilebilir. Bu duyguya toplumsal ve tarihsel bir perspektiften yaklaşmak, toplumların yapısını, kültürel evrimleri ve bireyin toplum içerisindeki konumunu derinlemesine anlamamıza imkan verir. Bu bakış açısı, kaygının kültürel normlar, sosyal beklentiler ve toplumsal dönüşümlerle nasıl biçimlendiğini, toplumsal yapılarla nasıl etkileşime girdiğini aydınlatır. İçerisinde yaşadığımız dönemi "kaygı çağı" olarak adlandırmamızın ardında yatan tarihsel ve toplumsal kökenleri kavramak, kaygının köklerinin sadece kişisel dünya görüşümüzde, felsefi anlayışımızda veya biyolojimizde yatmadığını gösterebilir. Bu çok katmanlı anlayış, kaygının kompleks doğasını daha iyi kavramamızı ve bu evrensel duyguyu daha bütüncül bir şekilde ele almamızı sağlaması bakımından önemlidir.

Kaygıyı, insan varoluşunun temel unsurları - özgürlük, seçimler, anlam arayışı ve kişisel değerler - ile derin bir ilişki içinde ele almak, bu duygunun hayatımızdaki rolünü ve önemini kapsamlı bir biçimde anlamamızı sağlar. Bu yaklaşım, kaygının sadece bir duygu olmanın ötesinde, bireylerin varoluşsal deneyimlerini ve dünyayla olan etkileşimlerini yansıttığını ortaya koyar. Felsefe, bizi kendimizi ve çevremizi sorgulamaya teşvik eder; böylece kaygı, "nasıl yaşamalıyız?" gibi felsefenin en büyük sorularından biriyle doğrudan bağlantılı hale gelir. Bu ilişki, kaygıyı, yaşam seçimlerimiz, özgürlüklerimizin kullanımı ve kişisel değerlerimizin keşfi üzerine düşünmeye zorlayan bir varoluşsal araç olarak gösterir. Bu süreçte, kaygı, bizi daha derin bir öz-anlayışa yönlendirebilir ve hayatlarımızı daha anlamlı ve tatmin edici bir şekilde şekillendirmemize yardımcı olabilir.

Felsefi danışmanlık ise bu süreci daha da ileri taşıyarak, bireylerin yaşamın temel sorularını daha derinlemesine sorgulamalarına yardımcı olmak iddiasındadır. Bu yöntem, bireyin kendi düşünce yapısını, inançlarını ve değerlerini anlamasını ve sorgulamasını teşvik ederek daha bilinçli ve anlamlı kararlar alabilmesine olanak tanıma hedefindedir. Felsefi perspektifler ve felsefi danışmanlık yöntemleri, bireylerin kendi yaşamlarını ve

karşılaştıkları zorlukları daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirmelerine yardımcı olmayı, bu süreçte bireysel farkındalığı artırmayı ve yaşam kalitesini iyileştirmek için etkili bir yol sunmayı amaçlar. Bu yaklaşım, insanın kendi iç dünyasında ve sosyal çevresinde yer alan karmaşık sorunlara ve kaygısına, felsefi bir bakış açısıyla bakmasını sağlamayı hedefler. Kaygı duygusunu felsefi bir perspektiften ele almak, bireylerin yaşamlarını daha bilinçli ve anlamlı bir şekilde yönlendirmelerine olanak sağlaması bakımından önemlidir.

Bu tez çalışmasında edinilmeye çalışılan bütünsel bakış açısı ve geniş perspektif, kaygının çok katmanlı yapısını ve insan yaşamındaki yerini anlamada daha zengin ve kapsamlı bir çerçeve sunmayı hedeflemesi bakımından önemlidir.

1.4 Sınırlılıklar

Felsefi danışmanlık, Türkiye'de yeni yeni ilgi gören ve üzerinde çalışılan bir disiplindir. Bu alanla ilgili Türkçe kaynakların sınırlı oluşu, çalışmanın kapsamını etkilemektedir. Bu nedenle, bu tezde, özellikle Lou Marinoff'un felsefi danışmanlık üzerine geliştirdiği tekniklere odaklanılacaktır. Marinoff'un çalışmaları, felsefi danışmanlık pratiğinde önemli bir yere sahip olmakla birlikte, bu durumun çalışmanın çeşitliliğini sınırladığı kabul edilmelidir. Bu bağlamda gelecekte Türkçe kaynakların artması beklenmektedir.

Bu tez çalışması, felsefi danışmanlık kapsamında ele alınan ve araştırılan kaygı duygusunun, psikiyatrik veya psikolojik tanım ve sınırlamalardan farklı bir yere oturduğunu vurgular. Felsefi danışmanlık, bireyin yaşamındaki temel sorunlar, karar alma süreçleri ve kişisel anlam arayışı gibi konuları ele alırken, psikiyatri ve psikoloji disiplinlerinde kullanılan 'kaygı' ve 'yaygın kaygı bozukluğu' gibi terimlerin tanımları ve anlamları bu çalışmanın odak noktasından farklılık göstermektedir. Bu sebeple, bu tez çalışmasında kaygı ve yaygın kaygı bozukluğu kavramlarına değinilecek olmakla birlikte bu terimlerin disiplinler arası tanımları kapsamlı bir şekilde ele alınmamaktadır; bunun yerine, bu terimlerden tezin 'Tanımlar' bölümünde kısaca bahsedilecektir.

Bu tez çalışmasında önemle vurgulanan bir başka konu, felsefi danışmanlık süreçlerinin, yoğun ve rahatsız edici derecede kaygı duygusu yaşayan bireyler için uygun bir müdahale yöntemi olmayabileceğidir. Felsefi danışmanlık, daha çok, gündelik hayatın getirdiği

sorunlar ve düşünceler üzerine derinlemesine refleksiyon yapma, yaşam görüşleri ve yaşamlarında karşılaştıkları temel etik, varoluşsal ve epistemolojik sorunları ele alma yolunda rehberlik ihtiyacı hisseden, ancak psikiyatrik veya psikolojik bir tanı almamış kişilere hitap eder. Bireyin günlük yaşamını önemli ölçüde aksatan yoğun kaygı durumları gibi psikolojik veya psikiyatrik müdahale gerektiren durumlar felsefi danışmanlık pratiğinin sınırları dışında yer almakta, bu tür durumlarla karşılaşıldığında söz konusu bireylerin profesyonel sağlık uzmanlarına yönlenmesi gerekmektedir.

1.5 Tanımlar

Düşünce tarihi boyunca, duygular uzun bir süre sadece insana özgü fenomenler olarak kabul edilmiş ve genellikle yalnızca felsefi bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Felsefesinde, zihin ve beden arasındaki ayrımı vurgulayan ikili bir ontoloji sunan René Descartes ile birlikte ise Batı düşünce tarihinde duyguların ele alınışı önemli bir dönüşüm geçirmiş, duygular, bedensel durumlar ve zihinsel değerlendirmeler arasındaki etkileşimin bir ürünü olarak anlaşılmaya başlanmıştır.

Aklı, duygular tarafından belirlenen amaçlara ulaşmak için bir araç olarak gören, duyguların insan davranışları ve ahlaki yargıları üzerindeki güçlü etkilerini sistemli bir şekilde ele alan İskoç filozof David Hume, insan duygularını modern felsefi tartışmaların merkezine taşıyan ve insan eylemlerinin motifinin “akıl” değil, “duygu” olduğunu savunmakla felsefesinde duyguları önceleyen önemli düşünürlerden biridir. Aklın değil, duygu ve iç yaşantıların eylemlerimiz için belirleyici olduğunu düşünen Hume için isteme ve eylemlerimiz akıldan ziyade duygularla ilgilidir.

Hume, insan zihninin algılarının iki temel türe ayrıldığını belirtir. Bu iki tür; "izlenimler" (impressions) ve "fikirler/tasarımlar" (ideas) olarak adlandırılır. İzlenimler ve fikirler arasındaki temel fark, bunların zihne etki etme kuvveti ve canlılığı ile ilgilidir (Hume, 2009, s. 17). Hume, zihne şiddetli bir biçimde giren ve ilk olarak ruhta beliren izlenimleri de iki türe ayırır: duyusal izlenimler ve yansıma izlenimleri. Duyusal izlenimler, dışsal duyu deneyimlerinden türetilirken (acı, haz vb.), yansıma izlenimleri içsel zihinsel süreçlerden kaynaklanır (Hume, 2009, s. 21). Bu bakış açısından, Hume için duygular, yansıma izlenimleri kategorisine girer.

Hume, duyguları detaylı bir şekilde sınıflandırarak; sakin/dingin ve şiddetli duygular; doğrudan ve dolaylı duygular olarak kategorilere ayırır. Sakin duygular, hafiflikleri ve istikrarları ile karakterize edilirken, şiddetli tutkular yoğun ve istikrarsızdır. Doğrudan tutkular, doğrudan zevk veya acıdan kaynaklananlar iken, dolaylı tutkular zevk veya acının kendisi veya başkaları ile olan ilişkisi üzerine düşünülmesinden kaynaklanır (Hume, 2009, s. 192).

Hume'un yaptığı bu sınıflandırma ve felsefesi içerisinde duygulara yaptığı vurgu, bireysel ve toplumsal düzeydeki insan davranışları ve karar verme süreçlerinde duyguların belirleyici olarak nasıl denkleme dahil olduğunun anlaşılması açısından önemlidir. Son dönem nörobilimin bulguları da insanın akıl yürütme yeteneğinin genellikle varsayılandan daha zayıf olduğunu ve duyguların karar verme sürecinde kritik rol oynadığını ve insan davranışını anlamada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Kirman, Livet, ve Teschl, 2010)

Öte yandan, beyin ve davranış araştırmalarındaki son birkaç yüzyılın ilerlemeleri, duyguların sadece zihinsel durumlar olmadığını, aynı zamanda fizyolojik değişikliklerle de ilişkili olduğu düşüncesini güçlendirir niteliktedir. Bu farkındalık sonucunda duyguların incelenmesi biyoloji alanına dahil edilmiş ve duygusal süreçlerin mekanizmalarını, işlevlerini ve evrimsel önemini anlamak modern nörobilimin ana hedeflerinden biri haline gelmiştir (Strongman, 1996, s. 26).

Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren, özellikle manyetik rezonans görüntüleme (MRG) ve fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) gibi tekniklerin gelişmesiyle, farklı duygusal durumların beyinde hangi bölgeleri etkilediği ve bu bölgeler arasındaki etkileşimler daha ayrıntılı bir şekilde araştırılabilir hale gelmiştir. Bu ölçümler, duygusal deneyimlerin vücuttaki değişikliklerle nasıl etkileşimde bulunduğunu anlaşılmasına, örneğin korku veya kaygı durumlarında hangi beyin bölgelerinin aktive olduğunu belirlenmesine ve bu duygusal durumların nörolojik temellerinin anlaşılmasına ve birbirlerinden ayrı olarak tanımlanmalarına yardımcı olmaktadır (Ciccarelli, ve diğerleri, 2023).

Korku ve kaygı, insan duygusal deneyiminin karmaşıklığını yansıtan, sıkça birbirine karıştırılsa da özünde farklı olan iki önemli duygudur. İnsanların çevrelerini algılayış

biçimini, tepki verme şekillerini ve duygusal deneyimlerini etkileyen bu iki duygu, insan psikolojisinin ve fizyolojisinin derinliklerine inildiğinde, belirgin özellikleri ve işlevleriyle birbirlerinden ayrılır. Yüzeyde benzer görünseler de tehditlere karşı savunma mekanizmalarını harekete geçiren bu iki duygu (korku ve kaygı) farklı biyolojik mekanizmalara sahiptir. Korku ve kaygı, beyinde farklı bölgelerde ve farklı nörolojik süreçlerde gerçekleşir (Watanabe ve Fletcher, 2022). Korku ve kaygı arasındaki farkı görmek, insanın duygusal spektrumunun zenginliğini ve karmaşıklığını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Genetik ve çevresel pek çok faktörün karmaşık etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bu iki duygununu kökenlerini ve etkilerini anlamak son birkaç yüzyıldır hem psikoloji hem de nörobilim gibi birçok alandaki araştırmacılar için büyük bir ilgi konusu olmuş, korku ve özellikle kaygı, felsefenin ele aldığı bir konu olmanın yanı sıra multidisipliner bir yaklaşımın merkezine yerleşen bir konu haline gelmiştir.

Korku: Korku, canlıyı savunma davranışına iten, gerçek ya da hayali uyaranların tetiklediği bir motivasyonel durumdur. Bize doğru hızla yaklaşan bir araba, ani bir patlama sesi, evde algıladığımız duman kokusu, sırtımıza beklenmedik bir dokunuş gibi durumlar korku tepkisine yol açar. Korkunun temel işlevi, tehlike anında organizmanın hızla yanıt vermesini sağlayarak organizmayı tehlikeye karşı savaş, kaç ya da don tepkisine hazırlamaktır. Korku durumunda, tehlikenin mutlaka yaşamı tehdit eder nitelikte olması gerekmez (Alkın, 2014).

Korku tepkisi, genellikle gerçek bir tehlike karşısında ortaya çıkar. Beyin, duyu organlarından gelen sinyalleri işleyerek tehlikenin gerçek olup olmadığını, ne kadar büyük olduğunu ve nasıl bir tepki gerektirdiğini belirlemeye çalışır. Korku durumuna yol açan tehlike karşısında, beyin organizmayı "savaş, kaç veya don" tepkisi olarak adlandırılan evrimsel yanıtlardan birine hazırlar (Adolphs, 2013).

Korku tepkisi insan dahil birçok hayvan türünde bulunur. Bazı korkular, hayvanlarda genetik olarak kodlanmıştır ve türün nesiller boyunca hayatta kalmasını teşvik eden adaptif (uyum sağlayıcı) özelliklerin korunmasına yardımcı olur. Hayvanların korku tepkilerinin oluşumunda deneyim ve öğrenme kritik bir rol oynar. Bir hayvan daha önce bir nesne veya durumla karşılaştığında acı ya da stres deneyimlediyse, aynı nesne veya

durumla yeniden karşılaştığında korku tepkisi gösterebilir. Bu öğrenme süreci, aynı zamanda, hayvanların çevrelerini ve potansiyel tehlikeleri tanıma yetenekleriyle yakından ilişkilidir. Yaşadıkları ortamdaki tehlikeleri fark etmek için duyusal yeteneklerini kullanan hayvanlar, benzer tehlikelerle gelecekte karşılaştıklarında daha uyarılmış ve dikkatli olma eğiliminde olurlar (Bouton, Mark E. ve Bolles, Robert C., 1980).

Kaygı: İnsanlık tarihi boyunca duygular, düşünceler ve deneyimler dile yansıyarak çeşitli kelimeler ve ifadelerle nesilden nesile aktarılmıştır. Kelimeler, zamanın ruhunu, bir toplumun derinliklerindeki duygusal yapıyı ve toplumdaki bireylerin deneyimlerini yansıtan aynalar olarak işlev görür. İnsanlığın ortak bir deneyimi olan kavramlardan biri olarak "kaygı"nın da tarih boyunca olarak dil ve kültürde kendine yer bulduğu düşünülebilir. Genel anlamıyla geleceğe dair belirsizliği, endişeyi ve tedirginliği işaret eden kaygının farklı dillerde nasıl tanımlandığına ve bu kelimelerin kökenlerine bakıldığında, geniş ve zengin bir panorama karşımıza çıkar.

Hafif endişeden şiddetli psikolojik sıkıntıya kadar geniş bir spektrumu kapsayan "kaygı" kavramının farklı dillerdeki etimolojik incelemeleri, dil yelpazesinin tamamında bu kavramın huzursuzluk, endişe ve rahatsızlık imgeleriyle betimlendiğini düşündürür. Kavramın kökenlerinin incelenmesi, kaygının sadece bireyin duygu dünyasıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda toplumların, kültürlerin ve tarihin derinliklerinde evrensel bir deneyim olarak da yankılandığını ortaya koyar niteliktedir.

"Kaygı" kelimesi, eski Türkçe'de "tasa" ya da "üzüntü" anlamına gelen "kadġu" sözcüğünden evrilmiştir. Eski Türkçe'de bu sözcük, "dönmek" ya da "ilgilenmek" anlamındaki "kad-" fiilinden türemiştir ve bu kök fiile "-gU" ekinin eklenmesiyle oluşmuştur (Nişanyan Sözlük, 2015). Hintçe ve Bengalce'deki "चिंता" (Chintā) ve "চিন্তা" (Chintā) kelimeleri, kaygının özünde yatan sürekli düşünme durumunu mükemmel bir şekilde yansıtan Sanskrit kökenli bir terimden türemiştir. Sanskritçe "चिन्त्" (chint) kelimesinin "düşünmek" ya da "üzerinde düşünmek" anlamına gelmesi ve Türkçe'deki "kaygı" kelimesinin kökünde bir şeyin etrafında dönme veya ona odaklanmanın olması; her iki dilde de kaygının sadece geçici bir huzursuzluk olmadığını, aynı zamanda belirli bir konu veya durum etrafında dönen, tekrarlanan düşüncelere ve bu düşüncelerle

ilgilenme eğilimine işaret eder. Bu döngüsel ve yorucu düşünme süreci, kaygının belirleyici bir özelliğidir. Birçok kişi için kaygı, aynı endişeleri tekrar tekrar zihninde döndürmek, potansiyel sonuçları ya da olasılıkları tekrar tekrar değerlendirmek anlamına gelir.

Batı dillerinde kavramın karşılığını ararken, kelimenin Latince kökenleri karşımıza çıkar. "Anxiety" (İngilizce), "ansiedad" (İspanyolca), "anxiété" (Fransızca) ve "ansiedade" (Portekizce) kelimeleri, "endişeli" ya da "huzursuz" anlamına gelen, Latince "anxius" kelimesinden türemiştir. Bu kelime "anxietas" kelimesiyle bağlantılıdır ve dikkat çekici olan şey "anxietas"ın, "boğmak" veya "sıkıntıya neden olmak" anlamında kullanılan "angere" fiilinden türetilmiş olmasıdır. Bu, kaygının sadece zihinsel bir durum olmadığını, aynı zamanda bedensel bir yönü olduğunu da gösterir.

Mandarin (Çince) dilinde kaygıyı ifade eden "焦虑" (jiāo lǜ), kaygı duygusunun yoğun ve yakıcı doğasını etkileyici bir şekilde yansıtır. "焦" (jiāo), yanmış/yakılmış, telaşlı, aceleci anlamlarına gelirken; "虑" (lǜ) endişe ya da kafa karışıklığını işaret eder. Bu iki karakterin birleşimi, kaygının ruhsal ve fiziksel olarak nasıl bir yanma veya tükenme hissi yaratabileceğinin somut bir tasvirini sunar.

Japon dilindeki "不安" (fuan) terimi, "huzursuzluk" veya "huzur eksikliği" şeklinde çevrilebilir. İki karakterin birleşiminden oluşan bu terimde, "不" karakteri "yokluk" veya "olmayan" anlamına gelirken, "安" karakteri ise "huzur" veya "güvenlik" anlamına gelir.

Benzer şekilde Rusça'daki "тревога" (trevoga) kelimesi, "alarm", "endişe" ya da "tedirginlik" olarak çevrilebilir. Bu kelimenin kökeni, "трев-" (trev-) köküne dayanır, bu da "karıştırma", "çalkalama" veya "rahatsız etme" anlamlarına gelir. Bu etimolojik ilişki, kaygının doğası hakkında ilginç bir içgörü sunmaktadır. "трев-" kökü, zihinsel ya da duygusal bir dengesizliği, bir tür içsel çalkantıyı ima eder. Bu, kaygının sadece hafif bir duygu değil, yoğun bir rahatsızlık, huzursuzluk ve dengesizlik hissi olarak yaşandığını gösterir.

Düşünce, duygu, bilgi iletişimi ve anlam aktarımı için kullanılan semboller, sözcükler ve yapıların bütünü olarak her dil, kullanıldığı çağın karakterini ve toplumu oluşturan bireylerin deneyimlerini yansıtır. Kaygının birçok kültürde ve dilde benzer şekillerde

tecrübe edildiğine dair etimolojik işaretler, bu kavramın sadece zihinsel süreçlerin bir yansıması olmadığını, tüm karmaşıklığıyla birlikte insanlık durumunun içsel bir parçası olduğunu ve tarih boyunca insanların ortak deneyimlerine de işaret ettiğini ortaya düşünmemizi sağlayabilir.

Evrimsel bir bakış açısından, kaygı, belirsizlikleri ve potansiyel tehditleri algılamaya, engellemeye ve kontrol etmeye yönlendiren bir tür motivasyonel alarm sistemidir. Fiziksel özellikleri açısından doğadaki birçok canlıya göre epey zayıf ve savunmasız bir canlı olan insan türü, atalarının yüzbinlerce yıldır kaygının işaret ettiği tehlikeleri bertaraf edebilmesi sayesinde hayatta kalmıştır.

Korku ve kaygı, beyinde benzer yapılarla ilişkilidir, ancak aralarındaki temel fark, kaygının daha fazla bilişsel bileşene sahip olmasıdır. Korku, belirgin bir nedenle ilişkilendirilmekle birlikte genellikle mevcut bir tehdide karşı ortaya çıkar ve amigdala gibi evrimsel süreçte daha eski beyin bölgeleri tarafından düzenlenir. Kaygı o anki belirgin tehditlere değil, daha çok gelecekteki potansiyel tehlikelere yönelik genelleştirilmiş bir tepkidir. Bu tehditler, bilinmeyen ve o an somut olarak algılanmayan durumlar veya iç çatışmalardan kaynaklanabilir. Beyin bu durumda, yüksek düzeyli bilişsel işlev bölgelerini daha fazla devreye sokar (Kenwood, Kalin ve Barbas, 2021).

Optimum düzeyde hissedilen kaygı duygusu, temel fizyolojik ihtiyaçların tatmini, güvenlik ve toplumla uyum içinde yaşayabilmek için gereklidir. Hafif ve orta düzeyde kaygı, kişinin uyarılmış hissetmesine, dikkatinin artmasına ve üst seviye performans göstermesine destek olur. Zorlu bir sınav veya iş görüşmesi öncesi duyulan kaygı, kişinin daha iyi hazırlanmasını ve dikkatli olmasını sağlayabilir. Sağlıkla ilgili kaygılar kişiyi düzenli spor yapmaya, sağlıklı beslenmeye ve düzenli doktor kontrolüne gitmeye yönlendirebilir. Benzer şekilde, yeni bir toplulukta bulunma veya yeni insanlarla iletişim kurma durumunda hissedilen hafif kaygı, daha dikkatli davranmaya ve sosyal etkileşimleri daha iyi yönetmeye yardımcı olabilir. Bu bağlamda denilebilir ki kaygı, insanın yaratıcı gücünü ve yaşamsal enerjisini canlı tutmasına yardımcı olmak üzere ortaya çıkan bir duygudur.

Ancak kaygının kişinin hayatında önemli zorluklara yol açabilecek karanlık bir yanı da vardır. İnsan türünün evrimsel tarihine derinlemesine kök salmış bu duygu, doğru ve

yönetilebilir dozlarda faydalı ve işlevselken, aşırı ve kronik hale geldiğinde çeşitli sorunlara yol açar. Kaygı şiddetlendiğinde, gerçekçi olmayan tehlikelerle ilişkilendirildiğinde veya süreklilik gösterdiğinde sağlıksız bir hal alır. Bu hal, kişinin sağlığını, yaşam kalitesini ve günlük işlevselliğini olumsuz etkiler. Yoğun ve sürekli kaygı genellikle belirli fiziksel semptomlarla birlikte ortaya çıkar. Bu semptomlar arasında terleme, baş dönmesi, nefes darlığı, uykusuzluk ve kas ağrıları yer alır (Gelenberg, 2000). Ayrıca yoğun kaygı durumunu, kalp hastalıklarıyla ve mide-bağırsak hastalıklarıyla da ilişkilendiren çalışmalar mevcuttur (Hornstein, 2004).

Aşırı kaygı gerek fiziksel gerekse zihinsel sağlığı etkileyen bir durumdur. Kaygı halinde, kişi genellikle tehdidin tam olarak ne olduğunu anlamakta ve uygun bir tepki vermekte güçlük yaşar. Kaygı içindeki kişi, kendi varlığının tehlikede olduğunu hisseder. Kaygılı bireyler, sürekli olarak "ya kötü şeyler olursa" düşüncesiyle yaşar ve belirsizliklerden rahatsızlık duyarlar. Doğası gereği belirsizliklerle dolu olan yaşam, bu bireyler için zorlayıcı hale gelir. Bu durumda, kaygı deneyimi, kişi tarafından varlığın bir çeşit çöküşü olarak deneyimlenir. Daha açık ve edebi bir ifadeyle, yoğun kaygı yaşayan bir kişiye "kaygılı" demek yerine, kişinin “kaygı” olduğu söylenebilir.

Kaygı insanın ayağının altındaki zeminin kayması, bir çeşit zeminsizlik hissidir. Somut örnekler vermek gerekirse: günümüzde neredeyse herkes için kaçınılmaz olan ekonomik belirsizlikler, kaygılı bireyler tarafından daha yoğun hissedilir. Belirsizlikler, bu kişilerin gelecekteki maddi durumları ve iş güvenceleri hakkında aşırı derecede endişelenmelerine neden olabilir. Çalıştığı işte elinden geleni yapan ancak genel ekonomi, iş piyasası ve benzeri makro etkenlerin belirsizliği nedeniyle, kendisini sürekli tehlike altında hisseden ve yoğun kaygı duyan bir kişi, zihinsel ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek bir stres altındadır.

Sağlıkla ilgili konular da kaygılı bireyler için başka bir stres kaynağı olabilir. Kaygı düzeyi yüksek kişiler için basit bir ağrı dahi ciddi bir sağlık sorununun habercisi olarak anlaşılabilir ve kişiyi bitmek bilmeyen doktor ziyaretlerine, tıbbi testlere ve tedavilere yönlendirebilir. Sosyal ilişkiler konusunda aşırı endişe ve hassasiyet, kaygılı bireylerin sosyal etkileşimlerinde sıkça karşılaştığı bir diğer sorundur. Arkadaşlar, aile veya iş arkadaşlarıyla kurulan ilişkilerde sürekli bir eleştiri veya reddedilme korkusu yaşanabilir.

Bu da kişinin sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınmasına, ilişkilerde geri çekilmesine veya sürekli onay arayışında olmasına neden olabilir. Yoğun ve kronik kaygı yaşayan insanlar konsantre olmakta, karar vermede veya hafızayla ilgili konularda sorunlar yaşayabilir. Bu, onların profesyonel ve akademik yaşamlarını önemli ölçüde etkileyebilir.

Bir durumun bir kişide kaygıya neden olup olmaması, o kişinin söz konusu durumu anlayış biçimi, deneyimleri, inançları, kişilik özellikleri gibi faktörlerden etkilenmekle birlikte, sinirbilimin birçok dalından gelen kanıtlar, insanların korku ve kaygıya verdiği tepkilerin, diğer memelilerinkiyle benzerlikler taşıdığını ve kimi insanların daha yoğun ve sık kaygı yaşıyor olmasının genetik bir temeli olabileceğini göstermektedir (Blanchard, Hynd, Minke, Minemoto ve Blanchard, 2001). Özellikle farelerle yapılan deneyler, gen mutasyonlarının korku ve kaygı davranışları üzerindeki etkisini aydınlatmakta, kaygıya yatkınlığın, duygusal tepkileri düzenleyen beyin devreleri ve sinir hücreleri arasındaki iletişimi sağlama işlevine sahip kimyasal bileşikler olan nörotransmiterlerdeki işleyişle ilişkili olduğunu göstermektedir (Binder, Elizabeth, Nemeroff ve Ressler, 2009).

Ayrıca hormonel dengesizlikler de kaygı ve korku duygusunu etkileyebilir. Kortizol ve adrenalin, kaygı ve korku tepkileriyle etkileşen önemli hormonlardır. Bu hormonların çeşitli nedenlerle normalden daha fazla veya daha az salgılanması, korku ve kaygı düzeylerini etkileyebilir (Siegmann, ve diğerleri, 2018). Bazı ilaçların yan etkileri arasında kaygı, huzursuzluk veya korku gibi duygusal tepkiler bulunur. Aynı şekilde, uyuşturucu maddeler de beyindeki kimyasal dengeleri etkileyerek kaygı veya korku duygusunu artırabilir. Benzer şekilde, beyindeki yapısal problemler, örneğin beyin hasarı, tümörler veya nörolojik bozukluklar, kaygı veya korkuyla ilişkili olan bölgelerin işleyişini etkileyebilir. Bu tür durumlar, beyinde kaygı veya korkuyla ilişkili olan bölgelerin etkinliğini değiştirebilir (Mayo Clinic, 2018)

Anksiyete (Kaygı) Atağı: Kaygı atağı, genellikle beklenmedik ve ani bir şekilde ortaya çıkan, yoğun endişe ve korku duygularını beraberinde getiren bir durumdur. Belirli bir tetikleyici olmaksızın meydana gelebilen bu atak, kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel durumunu olumsuz etkileyerek işlevselliğini bozar. Yoğun kaygı duygularına eşlik eden vücut tepkileri ve bunları denetleme hissiyle birlikte gelen kaygı atağı nefes alışverişte

hızlanma, terleme, baş dönmesi, hızlı kalp atışı gibi sonuçlarıyla fiziksel olarak rahatsız edicidir. Belirli bir noktada kaygının nesnesi (kaygılanılan şey) yaşanılan kaygı atağının kendisi ve bedendeki semptomlar haline gelir. Bu tür durumlar sıklıkla bir döngü oluşturur. Kişi, fiziksel tepkilerini kontrol etmeye çalıştıkça kaygısı artar ve fiziksel tepkileri daha da şiddetli hale gelir (American Psychiatric Association, 2013, s. 189-190).

Kaygı atağı sırasında tehlike hem her yerdedir hem de görünmemektedir. Korku durumundakine benzer biçimde savaş ya da kaç tepkisi tetiklenir ancak ortada kaçılacak ya da savaşılacak bir durum bulunmaz.

Yaygın Anksiyete/Kaygı Bozukluğu (YAB): Zaman zaman yaşanan kaygı, normal bir yaşam deneyimidir. Kaygı bozukluğu, yaşanan kaygının şiddetinin ve süresinin olağanın ötesinde olduğu bir durumu ifade eder. Bu durum tedavi gerektiren bir sağlık sorunu olarak kabul edilir. Kaygı bozukluğu, kaygının kalıcı ve sürekli hale geldiği bir durumu yansıtır ve zaman içinde daha da kötüleşme eğilimindedir (American Psychiatric Association, 2013, s. 222).

Kaygı bozukluğu, kişinin belirli ve ciddi bir neden olmaksızın sürekli olarak yoğun kaygı hissettiği bir durumu ifade eder. Genellikle 30 yaş civarında ortaya çıksa da çocukluk döneminde de görülebilir ve kadınlarda erkeklere göre daha yaygındır (McLean, Asnaani, Litz ve Hofmann, 2011). Bu bozukluğa sahip kişiler, sağlık, aile, para, iş gibi hayati konularla ilgili aşırı endişeler yaşarlar. Bu endişeler, kişiye en kötü sonuçları düşündürür ve kişi bu düşünceleri kontrol etmekte zorlanır; endişelerinin gereksiz ve abartılı olduğunun farkında olsa dahi, bu düşüncelerden kurtulamaz ve kendini sakinleştirmekte güçlük çeker. Kaygı bozukluğu yaşayan insanların deneyimledikleri fiziksel semptomlar arasında sürekli huzursuzluk, yorgunluk, kas gerginliği, baş ağrısı, kas ağrıları, titreme veya terleme bulunur (American Psychiatric Association, 2013, s. 261). Ayrıca, bu fiziksel şikayetler sık tuvalete çıkma, yutkunma güçlüğü, sinirlilik gibi diğer semptomlarla da birlikte görülebilir.

Kaygı bozukluğu yaşayan çocuklar ve gençler, kendi performansları, büyük felaketler ve aile bireylerinin sağlığı gibi konular hakkında aşırı endişelenme eğilimindedirler (American Psychiatric Association, 2013, s. 222). Yetişkinlerse, iş güvencesi, sağlık, finansal durum ve aile bireylerinin sağlığı ve refahı gibi meseleleri sık sık endişe konusu

yaparlar. Hem çocuklar hem de yetişkinlerde kaygı bozukluğu, işlevselliği ciddi şekilde etkileyebilir ve günlük yaşamı zorlaştırabilir. Kaygı bozukluğunun dalgalı bir seyri olabilir. Stresli yaşam olayları, okul, aile ve ilişkilere dair sorunlar semptomların daha da kötüleşmesine neden olabilir.

Kaygı bozukluğu durumunda kaygı genellikle kendini besleyen ve devam ettiren bir "kaygı döngüsü"ne neden olur (Jerath ve Beveridge, 2021). Bu döngüde, kişi yoğun kaygı hissettiği için daha fazla kaygılanmaya başlar. Kaygı döngüsü içinde olan biri, bu döngüden kurtulmaya çalışmak için kısa vadeli çözümlere başvurabilir. Örneğin, sosyal durumlardan kaçınma, uyuşturucu veya alkol kullanma gibi yöntemlerle rahatlama arayışına girebilir (American Psychiatric Association, 2013, s. 264). Ancak bu yaklaşımlar genellikle sorunu daha da kötüleştirir.

Kaygı bozukluğu, genetik faktörler, beyin kimyasındaki değişiklikler, kişilik özellikleri ve stresli yaşam olayları gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir ve tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak tanımlanır.

Sonuç olarak, korku ve kaygı tepkileri üzerine yapılan bilimsel çalışmalar, bu duyguların ortaya çıkışının önemli ölçüde genetik ve biyokimyasal faktörlerce şekillendirildiğini göstermektedir. Bu faktörler, kimi durumlarda gerçekte görece tehlikesiz durumların tehditkar olarak algılanmasına ya da kişinin hayatında kaygının yoğun biçimde deneyimlenmesine yol açarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Yoğun ve sürekli kaygı yaşayan bir kişinin, bu durumun olası biyokimyasal temellerinin farkında olması tutması ve uzman yardımı alması gerekebilir.

Bununla beraber, korku ve özellikle kaygı, fiziksel boyutları ne kadar belirgin olursa olsun, sadece biyoloji ve kimya odaklı bir yaklaşımla kavranamayacak kadar karmaşık duygulardır. İnsan bir bütün olarak sadece biyolojik ve kimyasal süreçlerin ürünü değil, aynı zamanda toplumsal etkileşimler, düşünceler, değerler ve deneyimlerce şekillenen bir varlıktır. Dolayısıyla, bu olguyu tam olarak anlamak için biyolojik etkenleri, bireyin toplumsal bağlamını, düşünen ve değelere sahip bir varlık olarak insanın yaşamına ilişkin bakış açısını dikkate almak bizlere daha sağlıklı bir bakış açısı kazandırabilir.

2. FELSEFİ AÇIDAN KAYGI

İnsan deneyiminin temel unsurlarından biri olan kaygı, felsefe tarihi boyunca, birçok farklı filozof ve felsefe okulu tarafından direkt ya da dolaylı olarak faklı biçimde ele alınmıştır. Antik çağlardan modern zamanlara, felsefenin büyük isimleri kaygıyı çeşitli açılardan değerlendirerek, insan yaşamı ve varoluş üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemişlerdir.

Kaygının felsefe tarihindeki ele alınışı, bu çalışmada üç ana gruba ayrılarak incelenecektir: Birinci grup, kaygıyı bir olumsuzluk, aşılması gereken bir engel olarak gören filozoflar ve felsefe okullarını içerir. Bu görüşe gör, kaygı, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesinin ve mutluluğunun önünde bir engeldir. İkinci grup ise kaygıyı bir olanak, hatta özgürlüğün bir ifadesi olarak değerlendirir. Bu perspektife göre, kaygı, bireyin kendini aşması ve gerçek benliğine ulaşması için gerekli bir dinamiktir. Son olarak, Martin Heidegger ve Jean-Paul Sartre gibi düşünürlerin özelinde incelenecek kaygı kavramı, varoluşçuluk felsefesi ekseninde ele alınacaktır. Heidegger ve Sartre için kaygı, insan varoluşunun merkezinde yer alır ve insanın özgürlüğünü, seçimlerini ve varoluşsal sorumluluklarını kavramasını sağlar.

2.1 Olumsuzluk olarak kaygı

Bazı düşünürler, özellikle Antik Çağ filozofları, eserlerinde direkt olarak kaygı kavramından bahsetmemekle birlikte, kaygı dahil tüm olumsuz duyguları, kaçınılması gereken, insanı mutlu yaşamdan uzaklaştıran, olumsuz ve zararlı şeyler olarak görmüşlerdir. Bu bakış açısından felsefenin amacı, kaygısız, mutlu ve huzurlu bir yaşamı inşa etmektir.

Antik Yunan filozoflarından Sokrates, Stoacılar ve Epikürcüler ve 17. Yüzyıl felsefesinin önemli isimlerinden Spinoza, dış dünyadaki olayların insanın iç huzurunu bozmasına izin vermemeyi öğütler ve eserlerinde kaygı kavramından direkt olarak bahsetmeseler de kaygıyı kontrol altında tutmanın yollarını araştırırlar.

2.1.1 Sokrates'in gözünde kaygıdan arınma yolu: Bilgi ve erdem

Felsefe tarihinin en önemli figürlerinden biri olarak kabul edilen Sokrates, M.Ö. 469-399 yılları arasında yaşamıştır. Felsefe tarihinde önemli bir dönüm noktası olan Sokrates, felsefenin odak noktasını fiziksel dünyadan insana ve insanın yaşamına çevirerek, insan merkezli felsefenin temelini atmıştır. Bu, felsefenin daha önce doğa felsefesi olarak bilinen, fiziksel dünya ve evrenin kökenine ilişkin soru ve konulardan, insanın doğası, erdem, ahlak, bilgi ve doğru yaşam gibi konulara yönelmesine yol açmıştır. Bu değişim, modern felsefenin temellerini atmış ve felsefenin evriminde önemli bir rol oynamıştır.

Sokrates'in felsefesi, insanın en iyi nasıl yaşayabileceği sorusunu merkeze alır ve bu soruya verilecek yanıtları, kendini tanıma ve erdemli bir yaşam sürme arayışı ile ilişkilendirir. Sokrates, erdemin sadece ahlaki değerlere göre hareket etmekle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin yaşamında akılcı ve bilinçli tercihler yapmasını da içerdiğini öne sürer. Bu bakış açısına göre, iyi bir yaşam, erdemli davranışlar ve doğru kararlarla şekillenir (Platon, 2010, s. 24).

Sokrates'in meşhur ifadesi "sorgulanmamış bir hayat yaşamaya değmez", düşüncelerimiz ve eylemlerimiz üzerinde düşünmediğimiz her günün, zihinsel potansiyelimizin boşa harcanması olduğunu iddia eder. Onun görüşüne göre, felsefe sadece teorik bir disiplin değil, aynı zamanda hayatımızı, değerlerimizi ve hedeflerimizi detaylı bir şekilde sorgulayarak kendi iç dünyamızı anlamamızı sağlayan bir araçtır. Bu sorgulama süreci, ahlaki ve ruhsal gelişimimizi teşvik eder ve bizi daha bilinçli bir yaşama yönlendirir. Bu bakış açısından felsefi soruşturma, hayatımıza anlam ve derinlik kazandırarak acıdan ve kaygıdan uzak bir yaşam sürmemize olanak tanır.

Çoğumuz hayatımız boyunca başımıza kötü şeyler geleceğinden, talihsizlikler ve zorluklarla karşılaşacağımızdan kaygılanırız. Sokrates'e göre hayat yolculuğumuz boyunca talihsizlikler ve zorluklarla karşılaşmak kaçınılmazdır. Fiziksel zararlar, maddi kayıplar ve dış etkenlerin yol açtığı sıkıntılar yaşamın bir parçasıdır. Ona göre, gerçek anlamda kontrol edebileceğimiz ve korumamız gereken şey, ahlaki ve ruhsal bütünlüğümüzdür, asıl zarar, erdemli bir yaşam yolundan saparak kendimize verdiğimiz zarardır. Hayatımızın, zenginliklerimizin veya maddi konforumuzun kaybından daha büyük bir kayıp, erdemimizi yitirmektir. Erdemli olmak için talihe ihtiyacımız yoksa,

başımıza gelecek talihsizlikler için kaygılanmamıza da gerek yoktur bu bakış açısına göre.

Sokrates'in felsefesi, cehaletin – özellikle kendi cehaletimizin – kör noktalarını görmemize ve aşmamıza yardımcı olma iddiasını taşır. Bu yaklaşım, gerçekliği daha net bir şekilde keşfetmemizi ve bilgiyle donanarak hayatımızı daha bilinçli ve mutlu bir şekilde yaşamamızı sağlama hedefindedir. Phaidon diyaloğunda bu savı destekleyen şu ifadeler bulunur: "Felsefe tam aksine ruhu sakinleştirir, arzuları dizginler ve aklın peşinden gider. Hakikati, tanrısal olanı tatmaya çalışır, sanıların peşinden gitmez. Ruh, felsefe sayesinde hayatı boyunca bu şekilde yaşayacağına, en nihayetinde, bu yolun sonunda insanın kendi mutsuzluğundan kurtulacağına inanır" (Platon, 2015, s. 82).

Ölüm, insanın kaygılandığı konuların en başında gelir. Sokrates, ölümün ya hissedilmeyen bir boşlukta, yani derin ve bilinçsiz bir uykuda geçeceğini ya da öteki dünyada bir varoluşa dönüşeceğini öne sürer. Eğer ölüm, hissiz bir uykuysa, bu durumda kötülükten söz etmek mümkün değildir. Zira hissedilmeyen bir varlık hali, acı ya da ıstırap içermez; tam aksine, bir huzur ve dinginlik durumudur. Diğer seçenek için de endişelenmek gerekmez. Eğer ölümden sonra bir yaşam varsa ve biz erdemli bir hayat sürdürmüşsek, tanrılar veya yüce varlıklar bu hayatta olduğu gibi öteki dünyada da bizi koruyacaktır (Platon, 2010, s. 37-38).

Sokrates'e göre tüm insanlar doğal olarak mutluluğu arzular ancak mutlu bir yaşam sürebilmek için her şeyden önce erdemli bir yaşam sürmemiz gerekir. Bu bakış açısından, gerçek mutluluğun ya da kaygıdan uzak bir yaşamın anahtarı maddi zenginlikte değil, erdem, bilgelik ve bilginin amansız arayışında yatmaktadır. Maddi kazanımların yaşamımızdaki mutluluk açısından önemi elbette inkar edilemez, ancak Sokrates'e göre bunlar tek başına yeterli değildir. Ona göre zenginlik, bilge bir insanın elinde anlam kazanır ve ancak bilgelikle yönlendirildiğinde hayatı iyileştirebilir. Yanlış kullanılan zenginlik yarardan çok zarar getirir. Erdemsiz bir yaşamda çok maddi kazanım elde kaygısız ve mutlu bir yaşam getirmeyeceği gibi, daha az maddi imkanlarla ama erdemli bir şekilde yaşamak, gerçek mutluluğa daha çok yaklaşmamızı ve kaygılardan uzaklaşmamızı sağlar (Platon, 2010, s. 26).

Sokrates’e göre mutlu, tatmin edici ve kaygısız bir yaşam, her şeyden önce kendimizi keşfetmeye çabaladığımız ve değerlerle uyum içinde yaşadığımız, erdemli bir yaşamdır. Sokratik felsefede mutluluk, yaşamın gerçek doğası ve amacı ile uyum içinde, iç huzuruyla ve kaygısız olduğu bir varoluş durumu olan “eudaimonia” olarak tanımlanır. Tüm erdemler birbirleriyle ilişkilidir. Bilgelik, cesaret, ölçülülük ve adalet gibi tüm erdemler arasında bir denge kurmaya çalışmak, eudaimonianın yani mutluluğun temelini oluşturur. İnsan, daha erdemli bir hayat yaşayarak, kendisini insan doğasının en yüksek idealleriyle aynı hizaya getirebilir. Erdemli bir hayat yaşayan insan, eudaimoniaya ulaşır, etrafındaki dünyayla ve kendisiyle uyumlu halde yaşar.

“Eudimonia” kavramı; “iyi” anlamına gelen “eu” ve “daimon” kelimelerinden oluşur. Eski Yunan'da "daimon" kavramı, bireylerin hayatlarındaki önemli kararlar ve eylemlerle bağlantılı koruyucu ruhlar veya kişisel rehberler olarak görülmüştür. Daimonların, insanın ahlaki ve zihinsel yolculuğunda önemli bir rol oynayarak doğru yolu bulmalarına yardımcı olduğuna inanılmıştır. Sokrates, kendi daimonundan sıklıkla bahsetmiş ve onun yaşamı boyunca kendisine bilgelik ve rehberlik sağladığını iddia etmiştir. Onun için daimon, yanlış hareketlerden kaçınmasına yardımcı olan bir tür ilahi ses veya uyarı sistemidir. Eudaimonia ise haz veya acının yokluğu gibi basit kavramların ötesine geçerek, ahlaki ve entelektüel erdemlerin peşinde koşarak erişilen, ilahi sesin insanı rahatsız etmediği, kaygıdan uzak, derin ve kalıcı bir mutluluk durumunu ifade eder:

Eudaimonia kavramının sistematik bir açıklamasını yapma ve onu etik düşüncesinin merkezine yerleştirme konusunda Aristoteles çok daha ileri gitmiştir. Aristoteles'e göre, eudaimonia sadece kaygıdan uzak bir duygu durumu değil, doğru ve erdemli bir yaşam sürmenin sonucu olarak elde edilen kalıcı bir mutluluktur. "Nikomakhos'a Etik" adlı eserinde, Aristoteles eudaimonia'yı şöyle tanımlar:

> Fakat insanlar her zaman dışsal iyilere ihtiyaç duyarlar. Çünkü insan doğası gereği kendine yeten bir varlık değildir. Beden sağlığı korunmalı, yeme-içme ve diğer ihtiyaçları karşılanmalıdır. Dışsal iyiler olmadan mutlu olunamayabilir ancak mutlu olmak için gerekenler çok da fazla değildir. İnsanın kendine yetmesi ve mutlu olması için çok fazla şeye ihtiyacı yoktur. Bunlar olmadan da iyi davranılabilir. İnsan çok fazla şeye sahip olmadan da mutlu olabilir. Hem

> yönetenlere göre yönetilenler arasında çok sayıda ı1sanın doğru davrandığını ve bunun için yeterli fırsata sahip olduğunu biliyoruz. Erdemli davranan insanlar mutlu olurlar (Aristoteles, 2014, s. 228)

Aristoteles'in eudaimonia anlayışı, bugünkü anlamda mutluluğun ötesinde, insanın en yüksek iyiye ulaşma ve potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirme çabasıdır. Bu, sadece bireysel tatminin ve kaygısız bir yaşamın değil, aynı zamanda toplumun genel refahının da gözetildiği bir yaşam biçimidir. Aristoteles'in eudaimonia üzerine düşünceleri, yüzyıllar boyunca birçok filozof ve düşünür tarafından tartışılmış ve farklı kültürlerdeki mutluluk anlayışlarını şekillendirmiştir. Bugün bile, kişisel gelişim ve etik üzerine yapılan çalışmalarda önemli bir yere sahiptir.

2.1.2 Epiküros'un felsefesinde kaygıdan arınma yolu: Acısız bir yaşam

Kaygı duygusunu olumsuz olarak ele alan bir başka düşünür, M.Ö. 341-270 yılları arasında yaşamış antik Yunan filozofu Epiküros'dur. Epiküros'un felsefesi, özellikle Roma İmparatorluğu döneminde yaygınlaşmış ve pek çok insan tarafından benimsenmiştir. Ayrıca, Rönesans ve Aydınlanma dönemlerinde de etkili olmuş ve felsefi düşüncede önemli bir rol oynamış olan Epiküros felsefesi, günümüzde de hala ilgi çeken ve tartışılan bir felsefi yaklaşımdır.

Epikuros'a göre felsefenin en önemli amacı, insanların yaşamlarını kaygıdan uzak, mutlu, huzurlu ve tatmin edici bir şekilde sürdürebilmelerine yardımcı olmaktır. Epiküros'un felsefesi bütün olarak hep tek bir merkeze yönelmiştir; *üzerinde tam ve mükemmel mutluluk durumunun kurulabileceği, insanın "ben"i* (Epikür, 1962, s. 19). Ona göre, insanların kendi içsel dünyalarını anlamalarına ve zihinsel sorunlarını keşfetmelerine yardımcı olma ve bu sayede iç huzuru ve mutluluğu artırma, kaygıdan kurtulma çabalarına ancak felsefe destek olabilir.

Kaygıdan ve acılardan uzak, arkadaşlıkla dolu bir yaşamda ulaşılabilecek mutluluk ve huzur, Epiküros'a göre en yüce iyidir. Mutluluk arayışında en büyük engel ise, duygusal ve fiziksel acılarla dolu olan hayatın endişeleri ve korkularıdır. İnsanlar çoğu zaman huzursuzluk, tatminsizlik ve kaygıyla sonuçlanan aşırılıklara, yanlış ve gereksiz arzulara (doğal ve zorunlu olmayan arzular) ve mantıksız korkulara (ölüm, cezalandırıcı bir tanrı

vb.) yönelirler. Epiküros'a göre, felsefenin amacı sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmektir ve felsefe, hayatın anlamını ve mutluluğun doğasını anlayabilmemiz için vazgeçilmez bir araçtır. Bilgelik sevgisinin ışığında ancak böyle bir yaşam, zihinsel huzur ve dinginlik sağlar. Kaygı ve benzeri olumsuz duygulardan kurtularak, gerçek sağlığa ve huzura ulaşmanın yolu, felsefenin sunduğu bilgileri günlük hayata entegre etmekten geçer. Epiküros bunu şöyle ifade eder: "*Felsefe ile uğraşır gibi görünmek değil, bunu sahiden yapmak lazımdır. Çünkü bize gereken, görünüşte sağlam olmak değil sahiden sağlığa kavuşmaktır"* (Epikür, 1962, s. 68).

Yaşamın daha az kaygıyla ve daha mutlu ve anlamlı geçebilmesi için arkadaşlıkların önemini vurgulayan Epiküros'a göre gözlerimizi gerçek ve anlamlı bağlarla inşa edilmiş sosyal ilişkilerimize çevirmemiz gerekir. Ona göre: "Bilgeliğin bütün yaşadığımız sürece mutlu olmamız için bize sağladığı iyilikler arasında dostluk en büyüğüdür" (Epikür, 1962, s. 61). Epiküros için gerçek ve samimi arkadaşlıkların sunduğu değer, insan yaşamında paha biçilmezdir. Arkadaşlarla geçirilen zaman, duygusal ihtiyaçlarımızın karşılanmasında önemli bir rol oynar ve hayatımızda gerekli dengeyi sağlar. Gerçek arkadaşlar, hayatın zorlu yollarında yanımızda olan, birbirimize güvendiğimiz ve birlikte hayatın iniş çıkışlarını paylaştığımız kişilerdir. Bu tür arkadaşlıklar, birbirimizi olduğumuz gibi, koşulsuzca kabul etmeye ve desteklemeye dayanır. Bize kaygı veren tehlikeler karşısında bize kuvvet veren en sağlam teminat dostluktur (Epikür, 1962, s. 61).

Epiküros'a göre, yaşamın temel amacı hazdır, ancak haz, sıklıkla yanlış anlaşıldığı üzere şehvet ya da kaba haz değill, bedensel olarak acının yokluğu ve ruhsal olarak sükunet halidir. Epiküros, hazları "dinamik" (harekete dayalı) ve "statik" (sürekli) olmak üzere iki kategoriye ayırır. Dinamik hazlar, belirli bir hedefe ulaşma sürecinde yaşanan, genellikle sorunlu ve karmaşık hazlardır. Bu tür hazlar, ölçüsüz takip edildiğinde kolayca zarara yol açabilir ve sunulan geçici memnuniyet, getirdikleri acılara göre daha az anlamlı hale gelebilir (Arslan, 2018, s. 135). Epiküros'un felsefesi, daha derin ve sürekli olan statik hazlara vurgu yapar. Bu hazlar, bedensel ve ruhsal dengenin korunması ve sakin bir yaşam sürdürülmesiyle elde edilir. Statik hazlar, bedenin ve ruhun gereksiz arzulardan ve aşırılıklardan uzak, dengeli bir durumda olduğunda yaşanır. Bu durum, daha kalıcı bir tatmin ve huzur sunar (Russell, 2018, s. 440). Epiküros, gerçek hazları ikinci grup olarak tanımladığı statik hazlar içinde görür. Bu hazlar, yoğun veya şiddetli duygular içermez,

daha çok sükûnet ve dengeye dayalıdır. Statik hazlar, açlık veya susuzluk gibi temel ihtiyaçların yokluğunda, yani acı çekmediğimiz durumlarda hissedilir ve göze çarpmayan, sakin ve dengeli bir memnuniyet durumu yaratır.

Epiküros, yaşamı sürdürebilmek ve basit zevklerin tadını çıkarmak için belirli bir maddi düzeyin gerekli olduğunu kabul eder, ancak zenginlik ve lüksün mutluluğun anahtarı olmadığını da vurgular. Zenginlikten en büyük zevki, ona en az muhtaç olanlar duyar. Doğal olan şeyler kolay elde edilir, faydasız ve boş olanların sağlanması ise güçtür. Faydasız ve boş zevklere erişemiyor olmanın verdiği acılar ortadan kalkınca, en sıradan şeyler bile muhteşem zevkler verir (Epikür, 1962, s. 37).

Epiküros'a göre kaygıya ve korkuya neden olan bir başka şey de ölüm korkusudur. Onun öğretileri, ölüm korkusunu anlamamız ve bu korkuyla başa çıkmamız konusunda da bizlere önemli bir rehberlik sunar. Epiküros'a göre, ölüm bizim için bir hiçtir; çünkü var olduğumuz sürece ölüm yoktur, ölüm gerçekleştiğinde ise artık biz olmayız. Epiküros bunu şöyle ifade eder:

> Bu yüzden, belaların en korkuncu sayılan ölüm, bizim için bir hiçtir: Biz 'var oldukça' o yoktur, o 'varken' de artık biz yokuz. Bunun sonucu olarak, o ne dirileri, ne de ölüleri ilgilendirir; çünkü dirilerin olduğu yerde o yoktur, ölülerin ise artık kendileri yoktur (Epikür, 1962, s. 34).

2.1.3 Kaygılar üzerine iç huzurun felsefesi olarak Stoacılık

Antik Yunan'da, M.Ö. 300 yıllarında, Sokrates'in öğretilerinden esinlenen Kıbrıslı Zenon tarafından kurulan Stoacılık da pratik bilgelik ve yaşamın zorluklarına karşı dayanıklılık üzerine yoğunlaşan, kaygı da dahil olumsuz duygularla başa çıkmanın güçlü ve etkili yollarını sunan bir başka felsefe ekolüdür (Arslan, 2018, s. 165). Felsefe tarihindeki önemi ise hem antik dünya hem de günümüz üzerinde derin etkisi olmasından kaynaklanır. Yaşamın belirsizlikleri ve zorluklarına yönelik etkili yaklaşımıyla dikkat çeken Stoacılık, kaygıyı, insanın kontrolü dışındaki olaylara aşırı önem atfetmesinin bir sonucu olarak görür. Stoacılar, mutluluğun ve iç huzurun, dış dünyanın olaylarına değil, kendi içsel tutumlarımıza bağlı olduğunu savunurlar.

Stoacılığın temel öğretilerinden biri, insanların olaylar üzerinde doğrudan bir kontrolü olmadığını, ancak olaylara verdikleri tepkiler üzerinde tam bir kontrol sahibi olabileceklerini vurgulamaktır. Bu bakış açısına göre, kaygı, yanlış inançlar ve gerçeklikle uyumsuz beklentilerden kaynaklanır. Stoacılık, kaygıyı azaltmanın anahtarının, doğruyu yanlıştan ayırt etme ve kontrol edebileceğimiz şeylere odaklanma yeteneğimizi geliştirmekte yattığını öne sürer.

Stoa felsefesi, Zenon sonrasında da bir dizi filozof tarafından geliştirilmiştir. Romalı devlet adamı ve oyun yazarı Seneca, Stoacılığı kamusal yaşama ve siyasete taşımıştır. Ahlaki değerlere, disipline ve özdenetime dayanan felsefesi kendi yaşamından da yansımalar taşıyan Seneca'ya göre felsefe iyi yaşam yolu, mutlu olma sanatıdır (Arslan, 2018, s. 211). Stoa felsefesinin bir başka ismi önemli ismi Epiktetos'tur. Köle olarak doğup daha sonra özgürlüğüne kavuşan Epiktetos, özgürlük, mutluluk, hayatın zorlukları karşısında direnç ve karar verme gücü gibi konulara odaklanmış, kendisini Doğa'nın ve Tanrı'nın ellerine tam bir güven ve iç huzuru ile teslim etmiştir (Arslan, 2018, s. 213). Roma İmparatoru Marcus Aurelius, Stoacılığı iktidarın en yüksek noktalarında yaşamıştır. Onun meditasyonları, kontrolümüz altında olan şeylere odaklanmanın ve şimdiki anı kabullenmenin önemini vurgular. Marcus Aurelius için, doğa, akıllı, amaç sahibi, iyi ve tanrısal bir şeydir ve "doğaya uygun yaşamak" felsefenin ana ilkesidir (Arslan, 2018, s. 218).

Stoacılıkta, iyi bir yaşamın doğayla uyum içinde olmayı gerektirdiği inancı, hem içsel hem de dışsal doğayla uyumlu bir yaşamı kapsar. "İçimizdeki doğa", bireyin karakter özelliklerine, eğilimlerine ve doğal yeteneklerine karşılık gelir; her kişinin kendine has doğasının farkında olması ve bu doğal eğilimlerle uyum içinde yaşaması önemlidir. Dış dünyadaki doğayla uyum ise, evrenin doğal düzenine ve yasalarına, sosyal normlara ve çevreye uygun bir yaşam sürmeyi gerektirir. Marcus Aurelius bunu şöyle ifade eder: "*Sakın unutma: Felsefe yalnızca senin doğanın istediği şeyi ister; sıklıkla doğaya uygun olmayan şeylerin peşine düşen sensin"* (Aurelius, 2019, s. 45). Bu anlayış, bireyin hem iç dünyasıyla hem de çevresiyle uyumlu bir şekilde yaşamasını, eylemlerini ve arzularını hem içsel hem de dışsal doğayla uyumlu tutmasını, ahlaki erdemleri geliştirmesini ve hem bireysel hem de toplumsal iyiliği gözetmesini içererek kişiyi kaygıdan korur. İnsana

düşen, kendi doğasını ve dışardaki doğayı sevmektir. Kendisini sevmeyen insan doğasının farkında değildir (Aurelius, 2019, s. 41).

Stoacılık'ta dört temel erdem olarak bilinen bilgelik, cesaret, adalet ve ölçülülük, idealize edilen, kaygıdan ve acıdan uzak, iyi yaşamın temel taşlarını oluşturur. Bilgelik, iyi ile kötüyü ayırt etme, günlük yaşamda doğru kararlar alma ve karmaşık durumları ahlaki olarak doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir (Aurelius, 2019, s. 67). Cesaret, fiziksel ve duygusal zorluklar, sıkıntılar ve korkular karşısında gösterilen direnç gücü ve rahatsız edici gerçeklerle yüzleşebilme ve bu gerçeklerle yüzleşirken doğru ve ahlaki davranışı sürdürme yeteneğidir. Bu erdem, bireyin hayatın kaçınılmaz zorluklarına karşı güçlü ve onurlu bir şekilde duruş sergilemesine yardımcı olur. Kaygılanılan şeyleri hor gören, özgürlüğünü boyunduruk altına sokan her şeye üstten bakan, karşı çıkan insan cesurdur (Seneca, 1999, s. 334).

Stoacı felsefede adalet erdemi, bireyin toplumsal düzende yasalara saygılı bir şekilde yaşamasını ve kişisel çıkarlarının ötesinde başkalarının iyiliği için de çaba göstermesini içerir. Adaletli insan, sadece yasalara uymakla kalmaz, aynı zamanda herkese adil ve eşit bir şekilde davranır ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirir. Böyle bir insan için kaygılanacak hiçbir şey yoktur dünyada. Stoacılar için adalet sadece dışsal bir düzen meselesi değil, aynı zamanda kişisel ahlakın ve karakterin de bir yansımasıdır. Marcus Aurelius bu düşüncesini şöyle ifade eder: *"Dünyada çok değerli olan tek bir şey vardır, gerçeğe ve adalete uygun yaşamak ve yalancılara, merhametsizlere bile böyle yaklaşmak"* (Aurelius, 2019, s. 63).

Stoacı bakış açısından ölçülülük, hayatın her alanında kendini kontrol etmeyi, aşırılıklardan kaçınmayı, arzu ve dürtüleri akılla yöneterek dengeli bir zihin durumuna ulaşmayı hedefler. Stoacılar, yaşamda büyük hayaller, tutkular, kaygılar ve acılardan özgürleşme hedefi olan "apatheia"ya büyük önem verirler. Yunanca duygular veya tutkular anlamına gelen "pathos" kelimesine "a-" (yokluk) öneki eklenmesiyle oluşmuş "apatheia" hali, dışsal olaylara karşı duygusal olarak aşırı tepki vermekten kaçınma ve bu olayları mantıklı bir şekilde değerlendirme yeteneği olarak anlaşılır. Bu, duygusuzluk veya hissizlik anlamına gelmez; aksine, aşırı ve zararlı duygusal tepkilerin üstesinden gelmek ve daha dengeli, mantıklı bir ruh hali sürdürmek anlamına gelir.

Stoacılıkta "Logos", evrenin doğal düzenini, işleyiş mantığını simgeler. Bu felsefeye göre, evren, birbirine bağlı unsurların belirli bir düzen içinde çalıştığı canlı bir organizma gibidir ve her şeyin bir nedeni, geniş bir çerçevede kendine ait bir yeri vardır. Stoacılar, bu sonsuz düzeni ve işleyişi anlamak ve onunla uyum içinde yaşamak gerektiğine inanırlar. "Logos"u anlamamanın, bu dünyadaki mutsuzluğun ve doğal olarak kaygının temel nedeni olduğu düşünülür. Felsefeyle ilgilenmek, "Logos"u, yani evrenin düzen ve mantığını anlamamıza yardımcı olur. Bu anlayış sayesinde, kendimizle ve evrenle uyum içinde bir yaşam sürdürebiliriz. Bize düşen, genel düzen içindeki yerimizi kabul etmek ve hayatın doğal akışına uyarak, kaygıdan uzak biçimde, içinde bulunduğumuz anı yaşamaktır:

> Tanrılarla ilgili doğru düşüncelerin olsun, onlar vardır, evreni iyi ve adil bir şekilde yönetiyorlar. Onlara boyun eğ, olan her şeyi kabullen ve her şeyin en yüce akıl tarafından gerçekleştirildiğine inan. Zira bunları yaparsan, tanrıları asla suçlamayacak, onları seni umursamadıkları gerekçesiyle hatalı bulmayacaksın. (Epiktetos, 2020, s. 15)

Stoacılara göre geçmiş çoktan olup bitmiştir, değiştirilemez; gelecek ise belirsizdir ve geleceğe dair kaygılarımızın çoğu henüz gerçekleşmemiş ve muhtemelen hiç gerçekleşmeyecek olaylara yöneliktir. Stoacılık, geçmişin pişmanlıkları veya geleceğin endişeleri yerine şu ana odaklanmayı önerir. Bu yaklaşım, düşüncelerimizi, duygularımızı, eylemlerimizi ve yaşamımızı bilinçli bir şekilde değerlendirerek, değerlerimize ve erdemlerimize uygun hale getirmemize yardımcı olur:

> İnsan türünün en büyük nimeti olan ileriyi görme niteliği, bir kötülüğe dönüşmüştür. Vahşi hayvanlar gördükleri tehlikelerden kaçarlar. Kaçıp kurtuldukları zaman da güven duygusu içindedirler artık. Oysa bize hem gelecek hem de geçmiş işkence eder. Elimizin altındaki birçok nimet zarar verir bize: Bellek, korkunun işkencesini geri getirir, öngörme onun önüne geçer. Hiç kimse sadece o günün sorunları yüzünden mutsuz değildir ki! (Seneca, 1999, s. 42).

Stoacı bakış açısına göre yaşam kaçınılmaz olarak acı içerir; her birimiz daha erken veya daha geç, hastalanacağımız ve öleceğimiz gerçeğiyle yüzleşiriz. Hepimiz değerli ilişkilerimizi reddedilme, ayrılık veya ölüm yoluyla kaybedeceğiz. Her birimiz krizlerle,

hayal kırıklıklarıyla ve başarısızlıklarla yüzleşeceğiz. Bu da demek oluyor ki, bir şekilde, hepimiz acı verici düşünceler ve duygular yaşayacağız. Stoacılık bizden bu gerçeği kabul etmemizi ister:

> Çocuklarının, karının ve dostlarının sonsuza dek yaşamasını istiyorsan, sen bir aptalsın, zira sana bağlı olmayan şeylerin sana bağlı olmasını ve sana ait olmayan şeylerin sana ait olmasını istemiş oluyorsun. Aynı şekilde kölenin hatasız olmasını istiyorsan, yine sen bir aptalsın, zira bir kusurun kusur değil başka bir şey olmasını istemiş oluyorsun. Bununla birlikte arzularının boşa çıkmamasını istiyorsan, bunu başarabilirsin. Kendini elindeki gücü kullanmaya alıştır. Bir insanın efendisi onun neyi istediğini veya istemediğini, yani neyi güvence altına alıp neyi bırakacağını belirleme otoritesine sahip olan kişidir. Dolayısıyla özgür olmak isteyen biri başkalarına bağlı olan bir şeyi ne istesin ne de ondan kaçınsın, aksi halde köle olması kaçınılmazdır (Epiktetos, 2020, s. 6).

Stoacılık, kontrolümüz dışındaki olaylara karşı tutum ve tepkilerimizi yönetme becerisini en yüksek erdem olarak görür ve hayatın zorluklarına, hayal kırıklıklarına ve hatta felaketlere karşı sakin ve kontrollü bir şekilde yanıt verme yeteneğini vurgular. Gerçekliği değiştirebileceğimiz durumlarda, kaygılanmaktansa bunun için gerekli çabayı göstermek; değiştiremeyeceğimiz durumlarda da yine kaygılanmak yerine gerçekliğe uyum sağlayıp, olan biteni sükunetle kabul etmeyi bilmek; ve karşılaştığımız durumun değiştirilebilir olup olmadığını anlayabilmek, sahip olmamız gereken bir yetenektir. Eğer karşılaştığımız durumu değiştiremiyorsak, Stoacı yaklaşım bize kendi tutum ve tepkilerimizi kontrol etme gücümüz olduğunu hatırlatır. Bu güç, yaşam deneyimlerimizi önemli ölçüde şekillendirebilir. Stoacı felsefenin temel hedeflerinden biri, bizlere gerçeklikle uyum içinde yaşamayı öğretmek ve hayatın zorluklarıyla başa çıkarken sükunet, esneklik ve dayanıklılık kazandırmaktır. Storacı anlayışa göre, ancak böyle inşa edilmiş bir yaşam görüşü bizleri iç huzura, dengeye ve sağlıklı bir yaşam sürmeye yaklaştırarak kaygıdan uzaklaştırabilir. Hayatın kontrolümüz dışında gelişen yönlerini kabul etmek, daha sakin ve daha dengeli olmamıza yardımcı olarak bizi kaygı başta olmak üzere olumsuz duygulardan ve gereksiz iç çatışmalardan kurtarır. Bu sayede, enerjimizi gerçekten etki edebileceğimiz alanlara yönlendirebiliriz. Bu, hayatın öngörülemezliğine teslim olmak değil, onu derin bir anlayışla ve kabullenerek kucaklamaktır. Bu yaklaşım, kaygı ve hayal

kırıklığını yönetmede etkili bir yol sunar. Özetle, Stoacılara göre bilgelik, gerçekliği değiştirme gücümüzün sınırlarını bilmeyi gerektirir. Eğer bu dersi iyi öğrenemezsek, hayatın zorlukları ve hayal kırıklıkları karşısında daha yoğun stres ve kaygı yaşamak durumunda kalırız. Marcus Aurelius, Kendime Düşünceler eserinde bu durumu şöyle ifade eder:

> Dışarıdan bir etkiyle başına bir şey geldiği için üzülüyorsan, aslında üzüldüğün şey o değil, ona dair yargındır ve bu yargıyı da ortadan kaldırabilirsin. Eğer seni üzen şey kendi karakterinden kaynaklanıyorsa, ona dair yargım düzeltmene ne mâni olabilir? Benzer şekilde, eğer seni üzen, sana sağlıklı ve doğru gelen bir eylemi yapamamaksa, neden daha fazla çabalamak yerine üzülüyorsun? "Ama yolumda daha güçlü bir engel var. " Öyleyse üzülme, çünkü bu eylemi yapamamanın kabahat sende değil. "Ama bu işi yapamazsam, yaşamaya değmez." Öyleyse aynı eylemi gerçekleştirdikten sonra ölen birisi gibi, sen de yoluna çıkan engelleri memnuniyetle karşıla ve memnun ayrıl yaşamdan (Aurelius, 2019, s. 85-86).

Stoacı anlayışa göre, hayatın kırılganlığı ve ölümün kaçınılmazlığı karşısında sürekli başımıza gelebilecek olumsuz şeyleri düşünerek yaşamaktan korkmak kadar yanlış olan bir diğer tavır, gerçeklikten kaçarak kendimizi koruyabileceğimizi sanmak ve kötülüklerin ya da ölümün bize asla ulaşmayacağını düşünerek aşırı iyimser olmaktır. Bu iki uç, gerçekliği doğru bir şekilde değerlendirememize ve yaşamın gerçeklerine uygun bir şekilde hareket edememize neden olur.

Kaygı duyduğumuz zamanlar, her şeyin istediğimiz gibi gideceğini ve kötü durumların bizden uzak kalacağını düşünmek bize geçici bir rahatlama sağlayabilir. Bunu, çevremizdeki insanlara ve arkadaşlarımıza telkin ederek onları da bu şekilde teselli edebiliriz ve hatta bazen kendimize de böyle yaklaşılmasını isteriz. Kötü şeyleri aklımıza getirmeyerek, “kötüyü çağırmayarak” kötülüklerden korunacağımıza inanabiliriz. Stoacı düşünce tarzı ise, endişelerimizle ve korkularımızla başa çıkarken bizi oldukça farklı bir yola yönlendirir: Korkularımızın gerçekleşebileceğini kabullenmek. Stoacılıkta "Premeditatio malorum" ya da "olumsuzluklar üzerine önceden düşünme", hayatın kaçınılmaz ve beklenmedik zorluklarına karşı zihinsel olarak hazırlıklı olma pratiğidir.

Bu, aynı zamanda "ön-meditasyon" veya "negatif görselleştirme" olarak da bilinir ve Stoacılar tarafından, belirsizliklerle ve olası olumsuzluklarla başa çıkmak için kullanılır.

Bu pratik, korku ve kaygı yaratma amacı taşımaz. Tam tersine, olası olumsuz durumları veya sonuçları önceden görselleştirerek bizi bu durumlarla başa çıkmak için zihinsel olarak hazırlamayı amaçlar. Bu, bizi, hayatın beklenmedik olaylarına karşı daha dayanıklı ve esnek hale getirmek için tasarlanmış bir tekniktir. Stoacılara göre "Premeditatio malorum", olumsuz olaylar gerçekleştiğinde şaşkınlık ve çaresizlik hissetmek yerine, bu tür olaylara karşı daha dirençli ve hazırlıklı olmamızı sağlama iddiasındadır:

> Önceden kestirilen felaketin darbesi yumuşak gelir hazırlıklı insana, ama akılsızlara ve kadere inananlara her olayın görüntüsü yeni, umulmadık, tepeden inme gelir. Ham ruhlar için felaketin büyük bir kısmı felaketin yeniliğinden doğar. Sert sandıkları şeye alıştıkları zaman, insanların daha cesaretle katlandıklarını bilmelisin. Bu yüzden bilge, gelecekteki kötülüklere alışır, başkalarının uzun süre çekerek hafiflettikleri kötülükleri bilge uzun uzun düşünerek hafifletir. Kimi zaman ham ruhların şöyle dediklerini duyarız: "Başıma gelmedik bir bu kalmıştı, biliyordum!" Bilge, her şeyin onu beklediğini bilir. Ne olursa olsun der ki: "Biliyordum zaten!" (Seneca, 1999, s. 274-275).

Roma mitolojisindeki Fortuna figürü, Stoa Felsefesinde önemli bir sembol olarak karşımıza çıkar. Hayatın değişkenliğini ve talihin döngüsel doğasını simgeleyen Fortuna, genellikle bir çark üzerinde duran bir kadın olarak tasvir edilir. Bu çarkın sürekli dönmesi, kaderin ve talihin her an değişebilirliğini, hayatın öngörülemezliğini simgeler. Stoacı anlayışa göre, çarkın daima lehimize ya da aleyhimize dönmeyeceğinin farkında olmak, zor ve olumsuz durumları hayatın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul etmek bize hayatın değişken doğasını kabullenmeyi ve bu doğrultuda esnek ve dayanıklı olmayı öğretir (Botton, 2005, s. 68). Bu bakış açısından, bize düşen, bu gerçeği kabul etmek ve sorunlarla başa çıkma becerilerimizi geliştirmektir. Hayatın dengesizliklerini ve değişkenliklerini kabul etmek, bu durumların yarattığı kaygı ve stresten önemli ölçüde korunmamızı sağlar.

Çoğu insan, dünyanın temelde adil bir yer olduğuna inanır; bu inanç, iyi davranışların ödüllendirileceği ve kötü davranışların cezalandırılacağı düşüncesine dayanır. Bu görüş,

hayatı öngörülebilir ve kontrol edilebilir kılmak, yaşananları anlamlandırmak ve adalet ihtiyacını karşılamak için bir rahatlama kaynağı olabilir. Stoacı bakış açısından bakıldığında ise görünen, dünyada adaletin her zaman gerçekleşmediğidir. Stoacılara göre, hayatın adil olmadığı durumlar sıklıkla yaşanır; bazen kötü niyetli insanlar ödüllendirilirken, iyi niyetli insanlar sebepsiz yere acı çeker.

Stoacılara göre, hayatın bu karmaşıklığı ve belirsizliğiyle başa çıkmak için, bu dünyanın her zaman adil olmayabileceğini kabul etmek önemlidir. İyi veya kötü olduğu varsayılan şeyler, iyi veya kötü herhangi bir insanın başına gelebilir (Aurelius, 2019, s. 37).

2.1.4 Spinoza'nın gözünde kaygı: Doğa/tanrı ile uyumun mutluluk yolu

Kaygı duygusunu anlamaya çalışırken başvurulabilecek bir başka düşünür de, 17. yüzyılın en önemli düşünürlerinden biri olarak kabul edilen Hollandalı bir filozof Baruch Spinoza'dır. 1632'de Amsterdam'da doğan Spinoza, Yahudi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Geleneksel Yahudi inancına meydan okuyan düşünceleri nedeniyle, genç yaşta cemaatinden dışlanan ve bu dışlanma neticesinde özgür düşünce ve felsefi arayışlarını artıran Spinoza, hayatın nasıl en iyi şekilde yaşanabileceği, insan için ideal bir yaşamın ne olduğu, kusursuz bir yaşamın var olup olmadığı, sürekli mutluluk ve yüce bir sevinç içinde kaygıdan ve acıdan uzak yaşamanın mümkün olup olmadığı gibi sorularla yola çıkar. *"Batı felsefe tarihinde filozofları felsefe yapmaya iten güdü "bilgi arayışı" iken, Spinoza'yı güdüleyenin "mutluluk arayışı" olduğu söylenir"* (Fransez, 2012, s. 79).

Spinoza'ya göre, nasıl yaşanması gerektiği sorusuna yanıt verebilmek için önce evrenin doğasını ve içinde gerçekleşen olayların ardındaki neden-etki ilişkilerini anlamak gerekir. Bu noktada Spinoza'nın "Doğa/Tanrı" ("Deus sive Natura") anlayışı önem kazanır çünkü söz konusu soruya yanıt bu anlayışla şekillenir.

Spinoza, tanrı kavramına geleneksel anlayıştan farklı yaklaşır ve onu evrenle özdeş olarak görür. Spinoza felsefesinin merkezi unsurlarından biri olan ve Panteizm (tümtanrıcılık) olarak adlandırılan bu görüşe göre tanrı, evrenin kendisidir, evrenin dışında, ayrı bir varlık değildir. Spinoza'ya göre Summum Bonum (en üstün iyi) doğanın "bir" ve "bütün"

olduğunun kavranıldığı bu hale karşılık gelir. *"Ruhun üstün iyiliği Doğa/Tanrı'nın bilgisidir ve ruhun üstün erdemi Doğa/Tanrı'yı bilmektir"* (Spinoza, 2011, s. 217).

İnsan da evrende yer alan bir varlık olarak evrendeki diğer her şeyin tabi olduğu kural ve kanunlarca yönetilir, belirlenir. Spinoza'ya göre, eylemlerimizin, düşüncelerimizin ve duygularımızın yani bir bütün olarak bizim bir parçası olduğumuz Tanrı/Doğa'daki bu nedenselliği, olup bitenlerdeki zorunluluğu anlamak, sevmek ve sevinçle kabul etmek bize derin bir huzur ve mutluluk sağlayarak içimizde bir dengenin sağlanmasına, dolayısıyla da kaygıdan uzak bir yaşam sürmemize yardımcı olur.

Aklının yolunu takip eden ya da eş deyişle, erdemli, acılardan ve kaygıdan uzak bir yaşam sürmeye çalışan insan için yapabileceği en iyi şey anlamaktır. Anlaşılması gereken en önemli şey, Doğa/Tanrı yani olan bitenin nasıl olup biteceğini belirleyen gücü tanıma, Doğa/Tanrı'yı bilmektir (Spinoza, 2011, s. 294).

Anlamanın önemini bu denli vurgulayan Spinoza için dahi, insan sadece akıl varlığı değildir, yalnızca aklıyla hareket edemez, hatta çoğu zaman akıl dışı davranır. Yine de bu, insanın sadece duygularına teslim, tutkularının kölesi olması gerektiği anlamına gelmez. İnsana düşen, duygularını izlemek ve hedeflediği yaşama ulaşabilmek için ihtiyaç duyduğu duyguları içine ekip, gelişmeleri için doğru koşulları hazırlamaktır (Fransez, 2012, s. 213). Başyapıtı Etika'da Spinoza bu durumu şöyle ifade eder:

> Öyle ise her şeyden önce hayatta Zihni veya Aklı gücümüz yettiği kadar yetkinleştirmek faydalıdır ve insanın yüce mutluluğu, ya da üstün mutluluğu (béatitude) yalnız bununla kaimdir; çünkü insanın üstün mutluluğu kendi kendisinden içten memnun olmasından başka bir şey değildir. Bu da Tanrı hakkındaki sezgili bilgiden doğar. Ve zihni yetkinleştirmek, olgunlaştırmak da Tanrıyı, Tanrının sıfatlarını, onun tabiatının zorunluluğundan ileri gelen etkileri bilmekten başka bir şey değildir (Spinoza, 2011, s. 337).

Bu denge ve uyum halinde, etkileşimlerden mutluluk elde edebildiğimiz ölçüde, conatusumuz, yaşama tutunma azmimiz artar, güçlenir ve bilgelik kazanırız; aksi durumda ise yaşama azmimiz azalır, mutsuz ve kaygılı bir yaşam sürer, köleleşiriz (Balanuye, 2017, s. 40).

Spinoza’ya göre, kaygı dahil olmak üzere olumsuz duygulanımların nedeni zihnimizde yer alan ve dünyayı anlayışımızı belirleyen, gerçeği görmemizi engelleyen ön yargılarımız ve varsayımlarımızdır. Spinoza'nın felsefesi, tüm duygu ve düşüncelerimizi etkileyerek, bizi mutsuz eden, sevinçli bir yaşamdan uzaklaştıran bu varsayımların nasıl terk edileceğini ve bunların yerine hem doğru hem de sevinç kaynağı olacak yenilerinin nasıl konulabileceğini ve insanın kendisini nasıl dönüştürebileceğini araştırır (Balanuye, 2017, s. 20)

Spinoza'ya göre, Doğa/Tanrı bizi dinleyen, gözetleyen, ödüllendiren veya cezalandıran; karar verip eyleyen, maksatlı bir güç değildir. Spinoza, geleneksel tanrı anlayışının, insan hayatına kaygı, suçluluk, melankoli ve cezalandırılma tedirginliği gibi olumsuz duyguları yerleştirdiğini, insanların evrenle ve çevresindeki varlıklarla neşeli ve uyumlu bir ilişki kurmasının önüne geçtiğini savunur: *“Selametimizin, yani yüce mutluluğumuzun veya hürriyetimizin neden ibaret olduğunu bununla açıkça biliyoruz; Tanrıya karşı sabit ve ezeli bir sevgide veya insanlara karşı Tanrının sevgisinde demek istiyorum”* (Spinoza, 2011, s. 165).

2.2 Olanak Olarak Kaygı

Kaygının bir olanak olması, kaygıyı yalnızca bir engel veya olumsuz bir durum olarak değil, aynı zamanda bireysel gelişim ve anlamlı bir yaşam için bir fırsat olarak değerlendirmeyi ifade eder. Bu perspektiften bakan kimi filozoflar, kaygının yaşamın kaçınılmaz bir parçası olduğunu ve doğru şekilde yönetildiğinde, bireyin kendini daha iyi tanımasına, kendi sınırlarını keşfetmesine ve yaşamda anlamlı değişiklikler yapmasına yardımcı olabilecek bir güç olarak görülmesini savunur. Bu bakış açısından kaygı, bireye iç dünyasını derinlemesine inceleme ve anlama fırsatı sunarak bireyin zorluklar karşısında dayanıklılığını ve adaptasyon yeteneğini artırabilir. Kaygı, bireyin otomatik ve alışkanlık haline gelmiş eylemlerinin ötesine geçerek, daha özgün ve anlamlı bir varoluşa ilerlemesini sağlar. Bu süreç, varoluşsal bir uyanışa neden olur ve bireyi, günlük yaşamın yüzeyindeki illüzyonları aşarak, hayatının ve varoluşunun temel gerçekleriyle yüzleşmeye itebilir. Bu yüzleşme, bireyin kendi özgürlüğü ve seçimleri hakkında derin bir farkındalık kazanmasına neden olur.

2.2.1 Schopenhauer'a göre istemenin acısı ve yaşamdan çekilme

Kaygı da dahil olmak üzere tüm olumsuz duygulara bakış açısı ele alınabilecek başka bir düşünür, 19. yüzyılın ünlü Alman filozoflarından olan Arthur Schopenhauer'dır(1788-1860) Doğu inanışlarındaki kimi temaları sistematik bir biçimde ele alarak Batı felsefesine entegre eden Schopenhauer, felsefe tarihinde önemli bir iz bırakmış ve kendisinden sonraki düşünürleri etkilemiştir.

Yaşamın nasıl yaşanması gerektiği sorusuna yanıt arayan Schopenhauer'ın özellikle Budizm ve Hinduizm gibi Uzak Doğu inanışlarından etkilenerek geliştirdiği çilecilik anlayışına göre, yaşamda acı ve dolayısıyla kaygı kaçınılmazdır. Acı ve kaygı, ancak dünyadan uzaklaşarak, yani dünyevi bağlardan sıyrılarak azaltılabilir. Schopenhauer, dünyevi her şeyin yanında bireysel benliği ve istemeyi de reddetmek gerektiğini düşünür.

Schopenhauer'ın felsefi sisteminin temel taşı "isteme" kavramıdır. Ona göre, gerçekliği anlamak için evrendeki temel dürtü veya güç olan istemeyi anlamak gerekir. İsteme, evrendeki tüm varlıkların temelini oluşturan, sürekli, hedefsiz ve kör bir dürtü, kör bir güçtür. İnsan dahil canlı ve cansız tüm varlıklar "isteme" tarafından yönetilir. İnsan baştan aşağı istemenin ve ihtiyaç duymanın cisimleşmiş halidir. İnsan bunlarla dünyada durur, kendi kendisine kalmıştır, emin olduğu tek şey ise ihtiyaçları ve zaruretleridir; dolayısıyla da kural olarak insan, yaşamını oluşturan zor ve her gün tekerrür eden meydan okumalar altında varlığını sürdürme kaygısıyla doludur (Schopenhauer, 2020, s. 454).

Schopenhauer'ın felsefesinde "isteme", insanları fikirlere, nesnelere, diğer insanlara, kendilerine ve yaşamın ta kendisine bağlar. İnsanlar, sürekli kendilerine tatmin sağlayacağına inanarak çeşitli nesnelerin, deneyimlerin veya hedeflerin peşinden koşarlar. Schopenhauer'a göre, isteme hiçbir zaman tam olarak tatmin olmaz ve doyurulamaz. Her bir arzunun doyumu geçicidir ve bu doyumu takip eden anlarda hemen yeni bir arzu ortaya çıkar. Bu durum, sürekli bir tatminsizlik ve memnuniyetsizlik döngüsüne yol açar. İnsanlar bir arzuyu tatmin ettiklerinde, kısa bir rahatlama yaşarlar, ancak bu rahatlama hızla yerini yeni bir arzunun doğuşuna bırakır.

Bu sonsuz döngü, Schopenhauer'ın felsefesinde, insan varoluşunun temel bir özelliği olarak kabul edilir. İstemenin bu doğası, sürekli bir huzursuzluk, ıstırap ve kaygı

kaynağıdır. Schopenhauer, bu durumun, insan yaşamının temel bir paradoksu olduğunu; yaşamın, doğası itibariyle kaçınılmaz bir şekilde can sıkıntısı, kaygı ve acı ile dolu olduğunu savunur.

Schopenhauer'in bakış açısından, acımızı hafifleteceğini düşündüğümüz, bitmeyen ve asla tam anlamıyla tatmin olmayan isteklerimizin peşinden koşmak, doğası itibariyle ıstırap dolu olan yaşamlarımızdaki acıyı yalnızca daha da büyütür. İsteme, insanları sürekli bir tatminsizlik ve ulaşılamaz arzular peşinde koşmaya iter. Bu durum, yaşamı bir tür acı, ıstırap ve kaygı dolu bir döngü haline getirir:

Schopenhauer'e göre yaşam, istemenin emrinde, acı ve kaygılarla dolu bir savruluştur. Doğduğumuz an itibarıyla, kendimizi büyük, soğuk ve yaşamla kaplı bir gezegende, dünyada buluruz ve yaşamımız boyunca çeşitli bedensel ve duygusal acılar yaşarız. Bir gün öleceğimiz bilgisiyle lanetlenmiş halde, hayal kırıklıkları, hastalıklar, ayrılıklar ve başarısızlıklar yaşar ve sonra yok oluruz. Çoğumuz, yaşamın acı dolu doğasını, yaşadığımız süre zarfında aslında her an nihai sona, ölüme doğru gittiğimizi unutur, inkâr eder ve gerçekçi olmayan bir iyimserlikle, ölüm hiç yokmuş ve hayat her zaman güzel şeyler getirecekmiş varsayımıyla yaşarız. Gerçekle yüzleşmeye hazırlıksız bir insan ise yaşamın kaçınılmaz zorlukları ve darbeleri karşısında savunmasız kalır.

Schopenhauer'a göre, bu tür bir yanılsama, insanları gerçek dünyanın acılarına karşı daha da kırılgan hale getirir ve gerçek mutluluğa ulaşmanın önünde bir engel teşkil eder. Yaşamın özündeki acının istisnai, tesadüfi ve nihayetinde kaçınılabilir olmadığını kabul etmek ise insanın kaygılarını dindirir ve bir nebze de olsa rahatlatır.

Schopenhauer, aşırı neşe ve şiddetli acının genellikle aynı kişide bulunduğunu ve bunların geleceğe yönelik beklentilere bağlı oluştuğunu belirtir. Acı, yaşamın asli bir parçası olsa da abartılı sevinçler veya acılar birer yanılsamadır. Aşırı mutluluk, umut ve iyimserlik genellikle gerçek olmayan bir tatmin beklentisine ve yanılgısına dayanır ve bu beklenti boşa çıktığında ve bu yanılgı ortadan kalktığında, kişi ona eşit bir acıyla karşı karşıya kalır (Schopenhauer, 2020, s. 461). Ona göre en büyük bilgelik, zihinsel sükunette, geçmişi ya da geleceği değil, yalnızca şu anı yaşamakta, bizi dünyaya bağlayan ve sürekli acı içinde oradan oraya savuran istemeyi yok etmekte, varoluşun doğal sonucu ve kaçınılmaz olan acıyı kabullenmekte yatar (Schopenhauer, 2020, s. 415).

Schopenhauer, doğmuş olmayı ve yaşamı, hiçliğin, var olmamanın huzurunu bozan talihsiz bir olay olarak değerlendirir. Ölüm bireyin acılı varoluşundan ve yaşamın getirdiği tüm kaygılardan kurtulmanın tek yolu olarak görülür. Bu perspektifte, en kötü şey - doğmuş olmak - çoktan gerçekleşmiştir ve en iyi şey - ölecek olmak - kesinlikle gerçekleşecektir. Schopenhauer'a göre, sonsuzluk açısından hiçbir şey önemli değildir; her şey, biz de dahil, sonunda yok olup gidecektir. Bu bilince sahip olan bir insanı, hiçbir şey kaygılandıramaz veya heyecanlandıramaz (Schopenhauer, 2020, s. 410).

Schopenhauer'a göre, bilge kişi, yaşamın özündeki acıyı ve kaygı dahil tüm acı verici duyguların kaçınılmazlığını kavrayan insan, istemenin neden olduğu yoğun sevinçler ve acılardan uzak durur, ve dış dünyadaki olayların kendi içsel huzurunu (ataraxia) bozmasına izin vermez. (Schopenhauer, 2020, s. 185). Bu bakış açısından, yaşamın kırılgan ve geçici doğasını kabullenmek, kendi iç huzurumuzu keşfetmeye yönelmek, acılarımızı ve kaygımızı bir parça da olsa azaltmak için gereklidir.

2.2.2 Kierkegaard ve kaygı kavramının keşfi

19. yüzyılda yaşamış, varoluşçuluk felsefesinin öncülerinden kabul edilen Danimarkalı bir filozof ve teolog olan Soren Kierkegaard, bireyin subjektif deneyimine ve varoluşsal seçimlerine odaklandığı felsefesinde, özellikle inanç, varlık ve bireysel özgürlük üzerine yoğunlaşarak, insanın kendini ve varoluşunu anlamlandırma çabasını merkeze alır.

Kierkegaard ile birlikte, bir kavram olarak literatüre giren kaygı, insanın bu dünyadaki var oluşunu anlamlı yaşamasını mümkün kılan bir duygu olarak değerlendirilmeye başlanır. Bu dönem itibariyle adı konan kaygı duygusu, vücuttaki bir problemi işaret eden bir ağrı gibi, insanın özgürlüğüne ve seçimlerine dair bilinçle ilişkili bir durum olarak ele alınır. Bu, kaygıyı sadece bir engel ya da olumsuz bir şey olarak değil, aynı zamanda yaşamda anlam arayışının bir parçası olarak gören bir bakış açısıdır.

Kierkegaard'dan önceki filozoflar kaygıyı olumsuz, kaçınılması ya da en iyi ihtimalle katlanılması gereken, yaşamdaki belirli koşullara tepki olarak ortaya çıkan bir duygu olarak ele alırken Kierkegaard, kaygının içsel bir duygu ve insan var oluşunun kaçınılmaz bir parçası olduğunu, insanın kendi özgürlüğünü ve sorumluluğunu anlayabilmek için bu

duyguyla yüzleşmek ve bu duyguyu bir nevi “dönüştürücü” olarak kullanmak zorunda olduğunu savunmuştur.

Kaygıyı, yaşamdaki somut durumlara ilişkin, genelleştirilmiş bir tehlike algısından ziyade, insanın doğduğu anda içine düştüğü olasılıklar, belirsizlikler ve tehlikelerle dolu dünyadaki durumuna ilişkin bir duygu olarak ele alan Kierkegaard’la birlikte kaygı, psikolojik olmanın yanı sıra varoluşsal bir boyut da kazanmıştır. Kierkegaard’a göre kaygı bir tür zayıflık, olumsuzluk, hastalık belirtisi değil bilincin temel bir bileşeni ve insanın kendi var oluşunu sorgulaması, sınırlarıyla yüzleşmesi karşısında hissettiği bir duygudur. Sürekli akan ve değişen yaşamın gizemli doğası, geleceğin belirsizliği ve ölümün kaçınılmazlığı karşısında insanın kesinlik, istikrar ve güvenlik arzusu arasındaki gerilimin sonucu ortaya çıkan duygu kaygıdır.

Kierkegaard kaygıyı, özgürlük ve seçimlerin sorumluluğuyla doğrudan ilişkilendirir. İnsanın varoluşsal deneyimini şekillendiren iç içe geçmiş kavramlardan özgürlük, bireyin kendi yaşam yolunu seçme yetisi olarak görülürken, bu özgürlükle birlikte gelen sorumluluk ise bireyin kendi seçimlerinin ve eylemlerinin sonuçlarının farkında olması ve bunlara sahip çıkması anlamına gelir. Kaygı ise, özgürlük ve sorumluluğun bilincine varmanın doğal bir sonucu olarak, bireyin varoluşsal seçimlerin getirdiği belirsizlikle yüzleşmesi sonucu ortaya çıkar. Bu üç kavram, Kierkegaard'a göre, bireyin kendini gerçekleştirmesinin, özgün ve özgür bir varoluşa ulaşmasının anahtarlarıdır.

Kierkegaard, "kaygı" kavramını Adem'in hikayesi üzerinden ele alır ve bunu insanın özgürlük ve ahlaki sorumlulukla ilgili kaygı dolu varoluşsal durumunu temsil eden bir örnek olarak kullanır. Tanrı, Adem'e, Cennet Bahçesi'ndeki iyilik ve kötülük bilgisinin ağacından asla yememesini emreder. Adem’in, Tanrı'nın emrine uyma ya da uymama seçeneği vardır. Özgürlüğüyle ne yapacağı başına gelecekleri belirleyecek olan Adem, seçimlerinin sonuçlarıyla yüzleşmek zorundadır. Bu noktada özgürlük ve "mümkün olan" dünya sahnesine girer ve kaygı burada ortaya çıkar. Adem’in günahı, insan özgürlüğünün ilk ifadesidir:

> Yasak, Âdem’i kaygıya sürüklemiştir, çünkü özgürlüğün olanağı onda yasak ile uyanır. Kaygının hiçliği olarak masumiyet ile geçip gitmiş olan, artık Âdem’in içindedir ve gene bir hiçliktir - yapabilmenin kaygı taşıyan olanağı biçiminde.

> (…) Mevcut olan, sadece cehaletin yüksek bir biçimi, kaygının yüksek bir ifadesi olarak "yapabiliyor olma"nın olanağıdır. Çünkü ilahi anlamda "yapabiliyor olmak," bir açıdan her ikisidir, bir açıdan da değildir; Âdem, ilahi bir anlamda kaygıyı hem sever, hem de ondan kaçar (Kierkegaard, 2013, s. 38).

Kierkegaard'a göre insan yaşamı boyunca, iyi ile kötü, doğru ile yanlış arasındaki sınırların belirsiz olduğu durumlarda zorlu tercihler yapmak zorundadır. İnsanın öznel varlığını ve özgür iradesini yansıtan bu tercihler, aynı zamanda insanın kendi kimliğini, nasıl biri olduğunu ve hayatını nasıl yaşamak istediğini tercih edişidir. Yaşam boyunca karşılaşılan zorluklar, sorunlar ve belirli dışsal olaylarla azalıp artsa da kaygının kaynağı insanın içidir.

Kierkegaard, kaygının zorlayıcı bir duygu olmakla birlikte aynı zamanda bireye önemli bir özgürlük deneyimi sunduğunu savunur. Birey, kaygısıyla karşılaşınca kendini daha iyi tanır, kendi değerleri ve inançlarıyla uyumlu bir yaşam sürme yolunda adımlar atmaya zorlanır. Bu bağlamda kaygı, insanın özgürlüğünün sınırlarını anlaması ve onun içinde gelişmesi için bir fırsat sunar. Hangi durumda neyi tercih edeceğini, hangi değerler uyarınca yaşayacağını -dolayısıyla kim olacağını- ve hatta yaşamda kalmaya devam edip etmeyeceğini belirleme hakkına sahip olan insan için kaygı bu bakış açısından insanın kendisiyle olan ilişkisinde ortaya çıkan, içsel, işlevsel, doğal ve gerekli bir duygudur:

> Bence bu, her insanın katetmesi gereken bir yoldur; ne yitip gitmeyi, ne de Kaygı'ya boyun eğmeyi seçmeden kaygılı olmayı öğrenmek. Doğru bir biçimde kaygılı olmayı öğrenen kişi, nihai noktayı da öğrenmiş demektir. İnsan, hayvan ya da melek türünden olsaydı kaygı içinde olamazdı; o, bir sentez olduğu için kaygı duymaya muktedirdir, kaygısı derinleştikçe kendisi de yücelir. Bu, genelde düşünüldüğü gibi, dışsal olana ilişkin, kişinin ötesinde değil, kendisinin ürettiği bir kaygıdır (Kierkegaard, 2013, s. 155).

Kierkegaard, özgürlüğün ve kaygının doğasını anlamak için, uçurumun kenarında duran bir adam örneğini kullanır. Adam, uçurumun kenarından aşağıya bakarken, bir ürperti hisseder. Sert bir rüzgarın ya da ayağı kayarsa düşeceği gerçeğinin fark edilmesinin yarattığı korku değildir söz konusu duygu. Bu insanın esas korktuğu kendisini atmaktır. İnsan, kendisini bilerek ve isteyerek uçurumdan atabilme özgürlüğünün, bu ihtimalin

varlığı karşısında dehşetle ürperir. Kendisini atmak isterse onu durduracak kimse yoktur, seçiminde özgürdür. Kierkegaard, bu hissi yani kaygıyı, "özgürlüğün baş dönmesi" olarak adlandırır (Kierkegaard, 2013,56).

Bu baş dönmesi karşısında ilk refleks sorumluluktan ve kaygıdan kaçmaya çabalamaktır. Sorumluluktan ve kaygıdan kaçmak, kişinin kendi yaşamının yönünü belirleme konusunda pasif bir tutum sergilemesine, hayatının kontrolünü ele almak yerine, önemli kararlarını ve seçimlerini başkalarına ya da dış koşullara bırakması anlamına gelir. Karar alma ve kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmenin getirdiği stres ve belirsizlikten kaçınarak erişilen bu geçici rahatlamanın, kaygıdan uzaklaşmanın bedeli ise yaşamın ıskalanması ve tatminsiz bir hayatır. Kierkegaard'a göre, kaygıya ve eylemsizliğe yenik düşmenin sonuçları kaygının verdiği rahatsızlıktan çok daha kötüdür. Kaygı karşısında felç olmak, hareketsizliğe kapılmak yalnızca umutsuzluğa, depresyona, parçalanmış bir varoluş deneyimine yol açar ve bizi edilgin bir hayatın içerisinde korku döngüsüne hapseder. Yaşamın canlılığından kopuk ve durağan hale gelmek pahasına kaygıdan kaçmak, yaşamdaki bütün tehlikelerden daha tehlikelidir.

Kierkegaard'a göre kaygılarımızla yüzleşmek, değerlerimizle uyum içinde olmamızı sağlayarak, yüksek bir kişisel farkındalık geliştirmemizi ve kendimizi özgün bir şekilde ifade etmemizi sağlar. Benliğimizin gelişimi varoluş kaygımızla yüzleşme ve onunla birlikte hareket etme becerimize bağlıdır. Sayısız seçenek arasından, nasıl yaşayacağımızı, kendimizi seçmenin yükü elbette ağırdır ancak yalnızca bu ağırlığı kucaklayarak, kaygıyı ciddiye alarak yaşanan bir hayat canlı bir hayat olabilir. Baş döndürücü ve hatta zaman zaman felç edici de olsa, kaygıdan kaçmak yerine onun gerçek doğasını kavrayıp etkin bir şekilde yönlendirebildiğimiz, kaygı duymayı öğrendiğimiz ve kaygının bize işaret ettiği gerçeğe gözlerimizi çevirdiğimiz bir yaşam ancak anlamlı bir yaşam olabilir. Kierkegaard kaygı duymayı öğrenmenin önemini şöyle ifade eder:

> Kişi sonluluk dahilinde çok şey öğrenebilir, ama sıradan ve bozuk bir biçimi dışında, asla nasıl kaygı duyulabileceğini öğrenemez. Öte yandan, gerçek anlamıyla kaygı duymayı öğrenmiş olan kişi, sonlu olana ait kaygılar müziğe başladığında ve sonluluğun çırakları akıllarını ve cesaretlerini yitirdiğinde kalkıp dans etmeye başlar (Kierkegaard, 2013, s. 162).

Yeni yürümeye başlayan bir çocuk için adım atmak beraberinde düşme riski getirse de aynı zamanda büyüme ve öğrenmenin bir parçasıdır. Kaygı tarafından esir alındığımızda, onu bizi yönlendiren bir pusula olarak görmek ve kaygıya rağmen yola devam etmek Kierkegaard'a göre otantik bir yaşama, insanın kendisinde daha önce var olduğunu bilmediği yönlerini keşfetmesine giden yoldur. Bu yol boyunca insan sınırlarını zorlar ve mümkün olduğunu sandığı şeylerin ötesine geçer. Ona göre anlamsız ve absürt bir varoluşta, anlamın potansiyel olarak bulunabileceği yer ancak burasıdır. Kaygının eğittiği kişi aynı zamanda olanak tarafından da eğitilir. Bu kişi haz, mutluluk, korku, kaygı nesneleri aynı derecede kavrar. Hayattan hiçbir şey talep etmemesi gerektiğini, bunun anlamsızlığını öğrenmiştir. Her an yitip gidebilecek olmanın dehşetini bilen kişidir, kaygı tarafından eğitilmiş kişi (Kierkegaard, 2013, s. 156).

Kierkegaard'a göre, dünya, yaşam ve kendi var oluşumuz absürt, anlamsız ve saçmadır. Yaşamımızı, yaşamdaki amaçlarımızı ve anlamı sorguladığımızda absürtle yüzleşmek zorunda kalırız. Kierkagaard'ın düşüncesinde bu noktada inanç devreye girer. İnanç, anlamsızın, imkansızın, saçmanın olduğu yerde belirginleşir. İnanç Tanrı'ya ve dine inanmak olabileceği gibi yaşamımızdaki herhangi bir şeye yönelik de olabilir.

Bu bağlamda Kierkegaard, kaygıyla başa çıkmanın ve ondan en iyi şekilde yararlanmanın yolunun, tutku olarak görür. Özgünlüğümüzün ifadesi olarak tutku, varlığımızın tüm ağırlığını ve kaygımızı anlamlı bir deneyime dönüştürebilen bir kuvvettir. Varoluşumuzun temel sorularıyla yüzleşmeye ve onlara yanıt vermeye, kendimize özgü anlam ve amaçlara inanarak, bir şeye tutku ile bağlanarak ulaşabiliriz. Üstelik tutku, nesnel değerlere ya da onları temellendirecek nihai sebeplere bağlı olmak zorunda değildir, kişisel, özgün ve öznel bir gerçeğe dayanan, değerlerimizle ve özlemlerimizle uyumlu: aşk, aile, ideoloji, inanç gibi bize canlılık, heyecan, tatmin veren yaratıcı herhangi bir şey olabilir.

Kierkegaard'a göre insan, akıl ya da entelektüel kesinlikten bağımsız olarak, kendisini tamamen bu tutkuya adayarak, kendi iyiliği için harekete geçmeli ve bir inanç sıçraması yapmalıdır. İnanç sıçraması, rasyonel düşüncenin, aklın ötesine geçip, bilinmeyene, anlaşılamayana veya mantıksal olarak açıklanamayana yönelik derin bir tutku ve bağlılıkla yönelmeyi ifade eder. Tutkuyla yapılan eylemlerin, alınan kararların mantıklı

ya da anlamlı olmaları gerekmez. Tutkuların peşinden koşarken nesnel nedenlere ya da entelektüel bir kesinliğe ihtiyacımız yoktur. Aksine, bu arayıştan ve geleneklerin, toplumun sınırlarından ayrılmamız gerekir. Yaşam her şeyi anlayarak mantıkla yaşamamız, bizim için önceden hazırlanmış kurallara ya da bir yapıya uymak zorunda olduğumuz bir şey değildir.

Kierkegaard'ın felsefesi önemli ölçüde ölüm gerçeğinden ve bu gerçeğin bilgisinden beslenir. Onun gözlemlerine göre, insanlık genel olarak ölümün gerçekliğini ve kaçınılmazlığını yadsıma eğilimindedir. İnsan ölümün gerçekliğini kabul etmesine rağmen, ölümün kendisini etkileyeceği ve hatta gerçekleşeceği fikrine tam olarak inanmakta zorluk çeker, ölümün nihai son olduğunu inkar ederek ve ölüm düşüncesini bastırarak varlığını sürdürmeye çalışır (Becker, 2020, s. 23). Ölüm gerçeğini bilincimizden uzak tutmak, günlük hayatımızı "sıradan" bir şekilde yaşama olanağı tanıyarak planlamalarımızın, sosyal ilişkilerimizin ve amaçlarımızın devam ettirilmesine yardımcı olur. Ömrümüzün sona ereceğini zihnimizin bir köşesinde kabul etsek de günlük yaşantımızı sanki sonsuza kadar yaşayacakmışız gibi sürdürürüz. Oysa ölüm gerçeği kendisini kaygı duygusunda gösterir.

Kierkegaard'a göre, ölüm gerçeğiyle yaşamanın bir yolu, dünyevi zevklerin peşinde koşarak yaşamın telaşına dalmak ve ölümü bir nevi inkar etmektir. Macera ve zevk peşinde koşmanın, heyecan verici ve geçici deneyimlerin sağladığı meşguliyet, hayatın nihai sonunu düşünmememizi sağlar. Bu yolu takip ederken ölüm soyut, kişisel olmayan, bize ve sevdiklerimize uğramayacak bir şey olarak görülür. Öte yandan, ölümlülüğün inkarı önemsiz meselelere odaklanmaya ve anlamsız şeyler için kaygılanmaya neden olan başlıca etkenlerdendir. Hayatımıza ölümlülüğümüz gerçeğinden bakmadıkça her şey endişelenmeye değer gibi görünür. "*Ölüm, şehvet peşinde koşan kişiyi şöyle demeye sevk eder: yiyelim ve içelim, çünkü yarın öleceğiz - ama bu, şehvetin korkakça yaşama arzusudur, insanın düzenli olarak, yaşamak için yemek ve içmek yerine yemek ve içmek için yaşadığı o aşağılık düzendir"* (Kierkegaard, 2013, s. 83)

Ölümün her an gerçekleşebilecek olduğunu kabul etmek ve ölüm üzerine düşünmek kaygı ve korku vericidir. Kierkegaard'a göre ise, anlamlı bir yaşam ancak bu gerçeği göz önünde bulundurup, ona göre yaşayarak mümkündür: ölümün kaçınılmaz olduğunu ve

bir gün öleceğimizi kabul ettiğimizde, hayattaki önceliklerimizi sorgulamaya başlarız. Ölüm hakkında ciddi düşünmek, hayatla ilgili bir aciliyet hissi uyandırır. Yaşamda zamanımızın kısıtlı olduğunu fark etmek özgürleştirici bir bakış açısı sağlar.

Ölüme yakın deneyimler yaşayan, yakınlarını kaybeden ya da öleceği gerçeğiyle somut bir neden (hastalık vb.) yüzleşmek zorunda kalan kişiler için yaşam başka bir çehreye bürünür; bu insanlar küçük ve anlamsız şeyler için üzülmenin ya da endişelenmenin saçmalığını fark ederler. Sınırlı zamana sahip yaşamlarında, işlerinde neyi başarıp başaramadıkları, neye sahip olup olmadıkları, başkalarının onlar hakkında ne düşündüğü gibi önemsiz şeyler için vakitleri yoktur. Bu düşüncelere gömülüp, kaygıyla felç olmaya zaman ayıramazlar. Onlar hayatın yaşanmak için var olduğunun farkına varırlar. Ölümü kabul eden ve onunla gerçekten ilgilenen bir kişi, kendi ölüm haberini alsa bile felç olmaz. Bunun yerine hayatını eskisi gibi sürdürür. Kierkegaard'a göre, hayatı tam anlamıyla yaşamanın ve önemsiz şeyleri geride bırakmanın yolu, kendi ölümümüzü düşünmekten geçer. Ölümü ciddiye almak, hayatı sağlıksız korku ve kaygılar olmaksızın yaşamanın bir yoludur (Kierkegaard, 1998, s. 353).

2.2.3 Nietzsche ve üstinsan yolunda kaygının dönüştürücü gücü

Toplumun geleneksel değerlerini sorgulayan, insanın kendini aşma, özgürleşme ve yaratma potansiyeline odaklanan düşünceleriyle tanınan Alman filozof, dilbilimci, kültür eleştirmeni ve yazar Friedrich Nietzsche, kaygıyı anlamaya çalışırken dikkate alınması gereken düşünürlerdendir.

Nietzsche'nin gençlik dönemi, Schopenhauer'in felsefesinin etkisi altında geçmiştir. Schopenhauer'in, yaşamın doğasındaki kaçınılmaz acı ve ıstırapla başa çıkmanın yolunu, istemeyi reddetme ve yaşamı olumsuzlama üzerine kurduğu felsefesi gençlik yıllarında Nietzsche'yi önemli ölçüde etkilemiştir. Ancak zamanla Nietzsche, Schopenhauer'in düşüncelerine daha eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşmış, düşüncelerini bambaşka bir doğrultuda geliştirmiştir.

Nietzsche, kaygıyı doğrudan ve tek başına ele almasa da, onun felsefesinde kaygı ve benzeri duygusal durumlar, insan varoluşunun ve kişisel gelişimin merkezinde yer alır.

Nietzsche için kaygı, yaşamın kaçınılmaz bir yönüdür ve bireyin kendini aşma sürecinde önemli bir rol oynar.

Nietzsche'nin felsefesi, insan doğasının karmaşıklığını ve insanın içinde barındırdığı çelişkileri ön plana çıkarır. Nietzsche, insanlara kendi içlerindeki karanlık ve aydınlık yönlerle yüzleşmeleri ve yaşamı, acı ve kaygı dolu doğasıyla, bir bütün olarak kabul etmeleri ve kucaklamaları çağrısında bulunur. Ona göre, acıyı ve kaygıyı azaltmak amacıyla yaşamdan kaçmak ve bu dünyadaki zorluklara karşı bir öte dünya umuduyla çileci bir yaşam sürmek gerçek anlamda bir zayıflık göstergesidir ve insanın gelişimini kısıtlar.

Nietzsche, insanın doğası itibariyle kendini var etme ve aşma mücadelesi içinde olan, kaotik bir varlık olduğunu düşünür. "Tanrı'nın ölümü", “amor fati” (kader sevgisi), "bengi dönüş", "Übermensch" (Üstinsan) ve "güç istenci” fikirleri, bu mücadeleyle doğrudan bağlantılıdır. Bu yönüyle, Nietzsche'nin felsefesi, kaygı konusunu direkt olarak ele almasa da kaygının insan deneyiminin kaçınılmaz bir parçası olduğunu göstererek daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacak bir bakış açısı sunar.

Eserlerinde özellikle Aydınlanma dönemine yönelik eleştirel bir yaklaşım benimseyen Nietzsche’ye göre Aydınlanma, insanların kendilerini Tanrı'dan ve metafiziksel değerlerden koparmalarının sonucu olarak "Tanrı'nın ölümü"nü hızlandırmıştır. Geleneksel, teistik (bir tanrının, tanrıların veya tanrısal varlıkların dünyayı ve evreni etkilediğine inanma) inançların ciddi şekilde sorgulandığı bu yeni dönemde Tanrı inancı, gücünü ve etkisini yitirmeye başlamış, dünyayı anlamak için bir çerçeve ve toplumların temel referans noktası olma rolünü kaybetmiştir. Nietzsche bunu şöyle ifade eder

> Adam pazar yerinde haykırarak koşuyordu: "Tanrı'yı arıyorum! Tanrı'yı arıyorum!" Kibirli kalabalık, Tanrı'nın nereye gitmiş olabileceğini düşündüğünü sorunca -kaçtı mı, belki de göç etmiştir? - deli gözlerini onlara diker; "Tanrı nereye gider ki?" diye bağırır. "İşte söylüyorum: O’nu öldürdük, sen ve ben. Hepimiz onun katiliyiz!" (Nietzsche, 2003, s. 130).

Bilimsel düşünce ve akıl vurgusuyla geleneksel ve dini otoriteye karşı bir tepki olarak ortaya çıkan Aydınlanma diğer yandan insanın içsel ve ruhsal derinliklerinin, duygusal

yaşamının ve bedeninin ihmal edilmesine, değerlerin ve felsefenin ikinci plana atılmasına neden olmuştur. Bu gelişmeler genel olarak Avrupa'daki toplumsal yapı üzerinde ciddi değişikliklere yol açmış, insanlığın düşünsel evrimini etkileyerek, neredeyse sadece bilim ve akıl üzerine kurulu bir bakış açısının egemen olmasına neden olmuştur.

Nietzsche, Hristiyanlık başta olmak üzere, teistik inanç sistemlerinin zayıflaması sonucunda insanların hayatına anlam ve değer katan temel referans noktası olarak Tanrı'nın ölümüyle birlikte, insanlığın derin bir "anlam krizi" ile karşı karşıya kaldığının altını çizer. Yaşamın ilahi bir güç tarafından belirlenmiş bir anlamının ve değerinin olmadığı düşüncesinin güçlenmesiyle birlikte insan artık evrenin ve yaşamın anlamsızlığıyla yüzleşmek zorunda kalmıştır. Koca bir hiçlik ve anlamsızlığın içine düşmüş insan için yaşamın kutsal kitaplarda anlatıldığı gibi bu dünyayı aşan bir amacı, anlamı yoktur. Tanrı'nın yerini aldığı düşünülen aklın ise insana dair her olguyu açıklama iddiası gerçekçi olmadığı gibi, insanın ve toplumların yalnızca akılla anlaşılması ve yönetilmesi de mümkün değildir. Nietzsche özellikle Avrupa'da Hristiyanlığın etkisinin azalmasıyla yaygınlaşacağını öngördüğü bir tehlikeden, değerlerin erozyonundan, nihilizmden bahseder. Nihilizm, varoluşsal veya felsefi bir terim olarak yaşamın, evrenin veya insan varoluşunun herhangi bir objektif, mutlak veya içsel anlamını veya amacının olmadığını savunan bir bakış açısıdır. Aktif nihilizm, mevcut değerleri ve anlamları aktif bir şekilde yıkmayı ve yerine yeni değerler ve anlamlar koymayı amaçlar. Bu, değişimi ve yeniliği teşvik eden, yaratıcı bir süreç olarak görülür. Pasif nihilizm ise mevcut değerlerin ve anlamların yıkımını kabul eder, ancak bunların yerine yeni bir şey koyma çabasında değildir. Bu durum, genellikle umutsuzluk, amaçsızlık ve pasiflik ile karakterize edilir. Nietzsche, bu iki nihilizm türünü insanlığın farklı tepkileri olarak ele alır ve aktif nihilizmi, bireysel ve toplumsal gelişim için gerekli, pasif nihilizmi ise tehlikeli görür.

Tanrı'nın öldüğü bir çağda, aklın yüceltilmesi, değerlerin ve felsefenin ikinci plana atılması, insanın içsel dünyasında ve toplumsal yaşamda çatışmalara, kargaşaya, anlamsızlığa, güvensizliğe ve nihayetinde çürümeye yol açacaktır. "Nietzsche ve İnsan" kitabında Ioanna Kuçuradi, Nihilizm'i şöyle tanımlar:

> Nihilizm nedir? Nihilizm "değer, mâna ve istenecek bir şeyin varlığını kesin olarak inkâr etmek"tir; moralin mantığı sonuna kadar götürüldüğünde "en yüksek değerlerin değerlerini yitirmesi, hedefin bulunmaması, 'neden?' sorusuna bir karşılığın bulunmaması"dır; "en yüksek değerler olarak tanınan değerler söz konusu olunca, insan varlığının dayanacak bir şeyi olmadığına inanmak"tır. Kişinin psikolojik bir durumu ve bir boşunalık duygusu olarak nihilizm, olup biten her şeyde, kendisinde bulunmayan bir manayı arayıp bulamamanın; oluşun hedefsizliğini görmenin; bu oluşun arkasında bir birliğin ve uyumun olmadığını görmenin (…) bir sonucudur (Kuçuradi, 1967, s. 86).

Öte yandan, insanlık için ciddi bir tehlike olmakla birlikte, nihilizm sürü insanından yaratıcı insana giden yolda yeni değerlerin ve anlamların inşa edilmesi için bir ara durak işlevi görebilir. Nietzsche nihilizmin üstesinden gelmenin, hayatı olumlamanın ancak yeni değerler yaratarak, yeni anlamlar inşa ederek mümkün olduğunu söyler. Sürüden özgürleşen insana düşen, varoluşsal bir boşluk ve hiçlik içerisinde kaybolmak ve savrulmak değil, aktif bir biçimde yaşamın içinde yer almak, yaşamdaki boşluk ve anlamsızlıkla yüzleşip, yaşamın acı ve kaygı verici doğasına rağmen yüksek değerler uğruna yaşamayı seçmektir. Bu yolda insan önce kendisini yakar, yok eder ve özgürleşir; hiç olur. Daha sonra kendisini küllerinden tekrar yaratır. İşte bu yeniden yaratım sürecindeki insan için yaşam "hiç" değildir; tüm acı ve zorluklarına rağmen yaşam bütünüyle onaylanır. Bu bakış açısından, kaygı ve acı, bireyin kendini aşma ve yenileme çabasının doğal bir parçasıdır. Şen Bilim adlı eserinde Nietzsche bu düşüncesini şöyle ifade eder:

> Bu uzun ve tehlikeli, kendinin efendisi olma çabasından insan, farklı bir insan olarak çıkar (...) Böyle bir uçurumdan, böyle bir ağır hastalıktan, üstelik böyle bir derin kuşku hastalığından, yeni doğmuş olarak geri dönülür; teni yenilenmiş, daha gıdıklayıcı, daha şeytanca, sevinçler için daha ince beğeniyle, bütün iyi şeyler için daha yumuşak bir dille, sevinçteki bir ikinci tehlike masumiyetiyle, daha çocuksu; yine de daha önce olduğumuzdan yüz kez daha incelmiş biçimde (Nietzsche, 2003, s. 17-18).

Nietzsche, felsefesinde geleneksel ahlaki değerlere ve özellikle Hristiyan ahlakına yönelik keskin bir eleştiri geliştirir. Hristiyanlık öğretisi, bu dünyanın acı ve zorluklarla dolu olduğunu ve gerçek yaşamın, yani kurtuluşun, ölümden sonra Tanrı'nın cennetinde bulunacağını savunur. Bu öğreti, insanları dünyevi hayatı, öteki dünyaya hazırlanılan, geçici ve önemsiz bir aşama olarak görmeye, dünyevi zevklerden ve arzulardan vazgeçmeye yöneltir. Nietzsche buna şu ifadelerle şiddetle karşı çıkar: "*Yalvarıyorum kardeşlerim, yeryüzüne sadık kalın, kahkaha atın ve size doğaüstü umutlardan söz edenlere inanmayın! Zehir saçarlar, farkında olsalar da olmasalar da. Yaşamı aşağılayanlardır onlar, kuruyup gitmeye yüz tutmuş ve bizzat zehirlenmiştir onlar, yeryüzü onları yok etsin!*" (Nietzsche, 2016a, s. 6).

Nietzsche'ye göre, bu nitelikleriyle Hristiyanlık aynı zamanda "köle ahlakı" olarak adlandırılan bir ahlakı benimser. Bu ahlak, fedakarlık yapmayı ve çileciliği teşvik ederek insanları sınırlar, güçlü ve yaratıcı bireyleri bastırır, zayıf ve boyun eğen bir insan tipini teşvik eder. Güçsüzlüğün adı "iyilik", intikam almaktan aciz olmanın adı "affedicilik", korkaklık, çekingenlik ve sünepeliğin adı ise "iyi huyluluk" olmuştur. Nietzsche'ye göre köle ruhlu insanlar, hayatın zorluklarına karşı cesurca karşı koymak yerine, kolay ve düşük yerlerde keyif aramayı tercih ederler.

Nietzsche'ye göre, "Hristiyanca" bir yaklaşım sadece Hristiyanlıkta değil, her zaman, çoğu dinde mevcut olan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, tarih boyunca, insanın arzularını ve dünyevi isteklerini bastırmasını teşvik etmiş, kölece bir yaşamı yüceltmiş, insanın içerisine sürekli bir değersizlik, kusurluluk ve suçluluk duygusunu, uyuşukluğu, tembelliği ve korkaklığı ekmiştir. İçindeki güçlü arzuları susturmayan, isteklere gözünü kapatmayıp cesurca sahip çıkan, kendisini rahatlık ve kolaylığa adamayan, kaygısına rağmen yola devam eden insanlar özgür ve yaratıcı insanlardır. Nietzsche köle ahlakına sahip sürü insanından özgür insana, oradan da yaratıcı insana - üstinsana giden yolu dağlarla, uçurumlarla sembolize eder. Bu yol büyük zorluklarla ve engellerle doludur. Cesaret, irade ve tutku sahibi insan bu yolları aşarak daha yüksek bir varlık haline gelir. Yeni düşünceler ve değerler yaratmak, mevcut düşünce kalıplarını aşmak ve sınırları zorlamak, uçurumların kenarında yapılan yolculuklara benzer. Toplumla (sürüyle) olan bağlarını koparmış ve kendi iç dünyasında derinleşen insan büyük bir dağın zirvesinde yalnız başınadır. Bu insan güçsüz olmayı, zayıf olmayı, fena olmayı reddeder; gücü ister

ancak bu güç başkalarına hakimiyet kurmak anlamında bir güç değil, yaratıcı ve yaşamı onaylayan bir güçtür. Kendisini var etmeye çalışırken karşısına çıkan içsel ve dışsal engellere mücadele eder. Nietzsche, insanın içsel kaosuyla yüzleşmesinin ve bu kaosu aşmasının, yaratıcı potansiyelini gerçekleştirmesi için gerektiğini şu sözlerle savunur: "*Diyorum ki size: dans eden bir yıldız doğurabilmek için hala kaos olmalı insanın içinde. Diyorum ki size: hala kaos var içinizde*" (Nietzsche, 2016a, s. 11)

Nietzsche'nin felsefesindeki önemli bir kavram "Üstinsan" Übermensch" kavramıdır. Üstinsan, mevcut ahlaki değerler ve toplumsal normlara meydan okuyan, sürüden özgürleşerek yeni değerler yaratabilen, güçlü ve yaratıcı bir karakteri temsil eder. Nietzsche'nin insanlık için öngördüğü bir ideal olan üstinsan, hayatı tüm zorluklarıyla ve acılarıyla kabul ederek insan varoluşuna içkin korku ve kaygılarla yüzleşebilir, sıradanlığın ötesine geçebilir. Bu ideale ulaşma yolculuğu, rahatsız edici gerçeklerle yüzleşmeyi ve kökleşmiş inançları sorgulamayı gerektirir, bu da zorlu, kaygı ve acı dolu bir süreçtir. Nietzsche üstinsanı, Böyle Söyledi Zerdüşt'de şöyle tarif eder:

> (…) Size Üstinsanı öğretiyorum. İnsan aşılması gereken bir şeydir. Onu aşmak için siz ne yaptınız? Şimdiye dek tüm varlıklar kendilerinden üstün bir şey yarattılar; ama siz bu büyük taşkının cezri olmak ve insanı aşmak yerine hayvana geri dönmek mi istiyorsunuz? Maymun nedir ki insanın gözünde? Bir kahkaha ya da acı verici bir utanç, insan da işte bu olmalı Üstinsanın gözünde (…) Bakın, Üstinsanı öğretiyorum size. Üstinsan yeryüzünün anlamıdır, isteminiz desin ki: Üstinsan yeryüzünün anlamıdır (Nietzsche, 2016a, s. 6).

> (…) hayvan ile Üstinsan arasındaki yolunun ortasında yer alır insan ve akşama giden yolunda en büyük umudunu kutlar: çünkü yeni bir sabaha giden yoldur bu. İşte o zaman, batmakta olan kendini kutsayacaktır, öteye geçendir diye; ve bilgisinin güneşi tam tepededir o zaman. "Tüm tanrılar öldü: şimdi Üstinsanın yaşamasını istiyoruz" -bu olsun büyük öğlede son dileğimiz! (Nietzsche, 2016a, s. 73).

"Amor Fati" kavramı Nietzsche'nin düşüncelerinde önemli bir yer tutar. Bu ifade, Latince kökenli olup "Kaderi Sevme" ya da "Kaderi Aşkla Kabul Etme" anlamına gelir. Amor fati, yaşamın tüm yönlerini sorgusuz sualsiz kabul etme ve sevme fikrini ifade eder. Bu

kavram, hayatın kaçınılmaz gerçekliklerine karşı direnmek yerine, onları kucaklamayı ve yaşamın her anını, her durumunu olumlamayı temsil eder. Kaygı, bu bağlamda, kaçınılması gereken bir düşman değil, yaşamın gerçeklerini kabul etme ve onlarla yüzleşme sürecinde bir yol arkadaşı olarak görülebilir. Nietzsche için amor fati, sadece kaderi kabul etmek değil, aynı zamanda onu coşkuyla ve tutkuyla kucaklamak anlamına gelir. Bu, insanın gelişimi ve özgürlük yolunda önemli bir adımdır: *Bir insanın büyüklüğünü belli eden bence amor fatidir; insanın hiçbir şeyi geçmişte, gelecekte, sonsuza dek başka türlü istememesidir: Zorunluluğa yalnızca katlanmak, hele onu gizlemek yetmez -her türlü ülkücülük zorunluluğa karşı bir aldatmacadır-, iş onu sevmekte...* (Nietzsche, 2016b, s. 40)

Tanrının öldüğü bu çağda, özgür ve yaratıcı insan kendisine yeni değerler yaratırken şüphesiz zorluklar yaşayacaktır. Sürünün dayattığı yaşamdan ve değerlerden özgürleşen, yaşamı uçurumların kenarında, dağların zirvelerinde yaşayan insan için zorluklar ve acılar, bastırılmaya ya da kaçılmaya çalışılacak şeyler değildir. Bu tür zorluklar insanın gelişimi ve kendini aşması sürecinin kaçınılmaz sonuçlarıdır:

> Benimle herhangi bir ilgisi olan insanlara ıstırap, perişanlık, hastalık, kötü muamele, hakaretler diliyorum— Derinden kendini hor görmeye, kendine güvensizliğin işkencesine, mağlup olanların perişanlığına yabancı kalmalarını istemem: Onlara merhamet duymuyorum çünkü onlara bugün insanın herhangi bir değerinin olup olmadığım kanıtlayabilecek tek şeyi diliyorum— tahammül (Nietzsche, 2010, s. 571).

Amor fati ile bağlantılı olarak "Bengi Dönüş" düşüncesi, Nietzsche'nin felsefesi üzerinde derin bir etkiye sahip olmuştur. Eğer Tanrı veya kozmik bir gücün müdahalesiyle yaşamımız da dahil evrendeki her şey, zamanın sonsuzluğunda sürekli tekrar edecek olsaydı nasıl yaşamamız gerekirdi? Bu soru, yaşamın her anını değerli kılarak beraberinde bir ağırlık, sorumluluk ve kaygı getirir. Eğer her an sonsuz kez tekrar edilecekse, yaşamdaki her karar, her eylem ve her deneyim büyük bir önem taşır; tam sorumlulukla ve pişmanlık duymadan, yaşama evet diyerek yaşamak gerekir:

> Ya bir gün, belki de bir gece, bir iblis ruhunun en derin yalnızlığında seni yakalayıp dese ki: Şimdi yaşamakta olduğun ve bugüne kadar yaşadığın şu

> hayat, bir kere daha ve sayısız kereler yaşamak zorunda kalacağın hayattır; yeni hiçbir şey olmayacak, tersine hayatında sözcüklere sığmayacak kadar küçük ya da büyük ne varsa, her acı, her sevinç, her düşünce ve iç çekiş, hatta bu örümcek ve ağaçların arasından beliren şu ay ışığı ve hatta şu an ve ben kendim, hepsi aynı sırayla ve aynı sonuçlar üreterek, sana geri dönecek. Varoluşun kum saati sonsuza dek tekrar tekrar ters çevrilecek ve sen onun içindeki bir kum tanesinden başka bir şey olmayacaksın! (Nietzsche, 2003, s. 206).

Nietzsche, antik Yunan kültürüne büyük bir hayranlıkla bakmış, antik Yunan felsefesini, sanatını ve mitolojisini özellikle takdir etmiştir. Herakleitos başta olmak üzere Sokrates öncesi Yunan düşünürlerinin felsefi yaklaşımları, gerçekliğin temel yönlerini anlamaya çalışmaları ve yaşama bakışları nedeniyle Nietzsche'nin dikkatini çekmiştir. Ayrıca antik Yunan sanatı ve Mitolojisi insanın kendisini, iç dünyasını ve evreni doğayla uyumlu bir şekilde ifade etme çabası, güzellik ve iyi yaşam arayışı açısından çok değerlidir. Yunanlılar insanca yanlarını kutsamış, içlerindeki doğal dürtüleri, tutkuları, güçlü duyguları ve kötücül eğilimleri lanetlemek yerine bu güçleri tapınma biçimlerine dönüştürmüş, çeşitli ritüeller ve festivaller aracılığıyla dengede tutmaya çalışmışlardır. Bu ritüeller, topluma en az zarar veren bir şekilde insanın içsel güçlerini ifade etmesini ve denetim altına almasını sağlamıştır.

Batı uygarlığının köklerinin dayandığı Antik Yunan kültürü, Nietzsche için insanlığın en yüksek ifadesidir. Doğanın ve insanın temel gerçeklerini anlama isteğiyle karakterize olan bu kültür Nietzsche'ye göre aklın yüceltildiği ve akıl dışındaki tüm unsurların geri plana atıldığı modern toplumlarda tekrardan canlandırılmalıdır.

2.3 Varoluşçuluk ve Kaygı

Varoluşçuluk, 19. ve 20. yüzyılda gelişen, bireyin özgürlüğü, seçimleri ve yaşamın anlamsızlığıyla başa çıkma çabası üzerine yoğunlaşan bir felsefe akımıdır. Temelinde, insan varoluşunun kendine özgü koşullarını ve bu koşullar altında bireyin nasıl bir anlam ve değer üretebileceğini araştıran Varoluşçular, varoluşun özden önce geldiğine, yani insanların dünyaya belirli bir amaç veya öz ile gelmediklerine, bunun yerine kendi varoluşlarını kendi seçimleri ve eylemleriyle şekillendirdiklerine inanırlar. Bu düşünce

akımı, bireyselliği, özgür iradeyi ve kişisel sorumluluğu vurgular; her bireyin kendi yaşamının anlamını kendi özgür iradesiyle oluşturması gerektiğini savunur.

Varoluşçuluk, aynı zamanda, insanların özgürlüklerinin bilincine varmasının kaçınılmaz bir şekilde kaygı, yabancılaşma ve çaresizlik duygularını da beraberinde getirebileceğini öne sürer. Ancak bu zorlukların üstesinden gelmek, bireyin kendini gerçekleştirmesinin ve özgün bir yaşam sürmenin anahtarıdır.

Kaygı varoluşçulara göre insanın özgürlüğünün ve varoluşsal seçimlerinin kaçınılmaz bir sonucu olarak görülür. Bu düşünce yapısında, kaygı, basit bir duygudan çok daha fazlasıdır; bireyin özgür iradesinin ve kendi kaderini şekillendirme gücünün somut bir hatırlatıcısıdır. Varoluşçulara göre, kaygı, bireyin yaşamının temel gerçeklikleriyle - özgürlük, yalnızlık, sorumluluk ve ölümle - yüzleşmesini sağlayan bir uyanış anıdır.

2.3.1 Heidegger'de otantik varoluş arayışı ve kaygı duygusu

20. yüzyılın en önemli ve etkili filozoflarından biri olarak kabul edilen Martin Heidegger'in felsefesi, insan varoluşunun temellerini sorgulamak ve varlığın anlamını keşfetmeye çalışmak üzerine kuruludur. Heidegger'in felsefesi, özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısında etkili olmuş ve varoluşçuluk, postmodernizm, ekoloji, sanat ve edebiyat gibi birçok alanı etkilemiştir.

Heidegger felsefesinin merkezine "varlık" kavramını yerleştirir ve geleneksel felsefenin varlıkla ilgili soruları ele alışını eleştirip, kavramın daha derin ve özgün bir anlamını arar. Ona göre, varlık nedir sorusunu sormak, var olanların arkasındaki daha derin gerçekliği, onların nasıl ve neden var sormaktır. Bu soru, aynı zamanda insanın kendi varoluşunu ve varlığın temel niteliğini de sorgulayan bir sorudur. Daha somut olarak ifade etmek gerekirse "Varlık nedir?" sorusunu sormak, hazır bulduğumuz koşullarca şekillenmiş ve pek de üzerine düşünmediğimiz kendi varlığımız üzerine eğilmek, dünyadaki yerimizi, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi daha gerçekçi ve derinlemesine bir şekilde ele almak demektir. Bu düşünce tarzı aynı zamanda her birimizin yaşamının iç içe geçmişliğini, karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu kavramamıza, dünyayı ve kendi yerimizi daha kapsamlı bir perspektifle görmemize yardımcı olur. Kendi varlığımızın amacını ve anlamını keşfetme ve hatta yaratma yolculuğu, gündelik var olanlar dışında, varlık

dediğimiz şeye odaklanarak mümkün olabilir. Bu noktada karşımıza Heidegger'in "Dasein" kavramı çıkar.

Heidegger, en önemli yapıtı "Varlık ve Zaman"da insan varlığından "dasein" olarak bahseder. "Orada" anlamına gelen "da" ve "varlık" anlamına gelen "sein" kelimelerinin birleşiminden meydana gelen "Dasein" kavramı, insan varlığının özgün yapısını ve varlıkla olan ilişkisini betimleyen bir kavramdır. Daha basit bir dille ifade etmek gerekirse, bu dünyada yaşayan bir canlı olarak yalnızca fiziksel ve biyolojik bir "şey" olmanın ötesinde, varlığının farkında olan ve varlığı üzerine düşünen, "Ben kimim ve neden buradayım?" sorularını soran şeydir dasein. Dasein kendi varlığının anlamını sorgular, varoluşsal koşullarıyla yüzleşir.

Her birimiz bu dünyaya belirli bir aile, kültür, tarih, dil içerisine doğmuş halde fırlatılır ve belirli koşullar içerisinde var oluruz. İçerisine doğduğumuz bu koşulları belirleyemeyiz, hatta bu koşullar bizi önemli ölçüde belirler. Dasein, dünya algısını, düşüncelerini, değerlerini ve hayata bakışını önemli ölçüde şekillendiren, içine doğduğu ve onu belirleyen koşulları, kültürel ve tarihsel bağlamı ve benzeri birçok değiştiremeyeceği zorunlu ve verili faktörü anlamaya çalışan; bu perspektiften kendi yaşamının anlamını ve amacını bulmaya, yaratmaya çalışan bir varoluştur. Başka bir deyişle dasein, kendi varlığını bir sorun olarak ele alan, kendi varoluşu hakkında sorular soran bir varlık türüdür. *"Dasein'ın ontik müstesnalığı, bir varolan olarak onun kendi varlığı içinde bizatihi bu varlığı mesele etmesinde yatar"* (Heidegger, 2021, s. 33).

Heidegger felsefesinde daseinla bağlantılı olarak değerlendirilebilecek bir başka kavram "Das Man" (herkes), özgünlüğünü ve özgürlüğünü unutarak, çevresine ve günlük yaşamın rutinlerine sıkışıp kalmış, toplumsal normlara, geleneklere ve beklentilere göre yaşayan, bunlar tarafından şekillendirilen, kendine ve dünyaya yabancılaşmış, kendinden uzaklaşmış bir varlık durumunu ifade eder. Das Man olarak var olmak, bireyin kendi otantik varoluşundan uzaklaşarak kendi benzersizliğini ve özgünlüğünü kaybetmesine yaşamın yüzeysel yönlerine kapılmasına yol açar (Heidegger, 2021, s. 200-201).

Heidegger'in düşüncesinde, "kaygı" (Angst), insanın kendi varoluşunu ve dünya ile olan ilişkisini anlamada önemli bir rol oynar. Heidegger'e göre kaygı, nesnesiz ve belirsiz bir duygudur. Kaygı halinde, insan, dünyanın tanıdık anlamlarını yitirdiği, Heidegger'in

“evde olmama” olarak tanımladığı bir yabancılaşma hissiyatı yaşar (Heidegger, 2021, s. 288). Kaygı, daseını günlük hayatın yüzeysel endişelerinden ve rutinlerinden sıyırıp, varlığa, dünyaya, diğer var olanlara ve kendi varoluşuna dair daha derin ve kişisel bir anlayışa, temel sorular sormaya yönlendirir. Dasein bir yandan belirsiz ve net olmayan bir gelecekle, diğer yandan ise belirli ve kaçınılmaz olan ölümle ve sonluluğuyla yüzleşmeye zorlanır. Bunun sonucunda dasein, das man (toplumsal normlar ve beklentiler) tarafından belirlenen yaşam tarzından uzaklaşarak, kendi varlığı ve yaşamının temel soruları üzerine düşünme, gerçek benliğini ve iç dünyasını keşfetme fırsatı bulur (Heidegger, 2021, s. 286).

Heidegger'e göre, varlık ve hiçlik birbirlerini tamamlar ve bu iki kavram ancak birlikte tam anlamıyla kavranabilir. Bu durum yaşam ve ölüm arasındaki ilişki için de geçerlidir. Yaşamın ne olduğunun anlaşılması için ölümün anlaşılması gerekir. Kaygı sayesinde dasein, hiçliği ve ölümün kaçınılmazlığını kavrar. Kaygı anında, dünyadaki her şeyin anlamını kaybetmesi ve bireyin varlığın temel sorularıyla yüzleşmesi, varlık ve hiçlik arasındaki ilişkiyi açığa çıkarır. Hiçlikle, ölümle, sonlulukla yüzleşmek, bireyi günlük yaşamın yüzeysel endişelerinden ve "Das Man"ın anonimliğinden uzaklaştırır. Bu, daseinın kendi varoluşunu ve ölümlülüğünü, “ölüme-doğru-varlık” (“sein zum tode”) olduğunu kabul etmesine ve bunun üzerine bir yaşam inşa etmesine, kendi yaşam yolunu seçmesine ve kendi varoluşunu aktif bir biçimde şekillendirmesine imkan tanır (Heidegger, 2021, s. 292). Bir gün artık var olmayacağını bilen Dasein, zamanı, varlığının özüyle iç içe geçmiş, varoluşsal sınırlarını ve olanaklarını hatırlatan bir gerçeklik olarak görür (Heidegger, 2021, s. 553). Bu bilinç, daseını kendi varlığını daha bilinçli ve amacına yönelik bir şekilde yaşamaya iten, kendi varoluşunu ve yaşamını daha anlamlı, daha otantik bir şekilde yönlendirmesine olanak sağlayan bir güçtür (Heidegger, 2021, s. 564).

2.3.2 Özgürlüğün ve tercihin yükü olarak kaygı

Felsefesi, özgürlük, insanın varoluşsal tercihleri ve kişisel sorumluluk gibi konular üzerinde yoğunlaşmış olan Jean-Paul Sartre, 20. yüzyıl Fransız felsefesinin en önemli figürlerinden biri olarak, edebiyat, psikoloji ve politika dahil olmak üzere birçok alanda derin etkiler bırakmıştır.

Sartre'ın felsefesindeki temel prensiplerinden biri "varoluş özden önce gelir" ifadesidir. Geleneksel düşüncede genellikle insanların doğuştan getirdikleri belirli bir öz, amaç veya doğaya sahip oldukları düşünülür. Genel olarak insan türü için olduğu gibi tekil olarak her bir insan için de geçerli olabilecek bir bakış açısıdır bu. "Kendini bulmak", "kendini keşfetmek" ifadeleri örtük olarak bir yerlerde bulacağımız, keşfedeceğimiz bir "ben"imiz olduğu anlamına gelir. Bu "ben" biz dünyaya gelmeden önce ya da dünyaya geldiğimizde bize verilmiş bir şeydir. Böyle bir durumda bize düşen bu "ben"i bulmaktır.

Sartre buna karşı çıkar. Ona göre hayata bir özümüz, önce belirlenmiş bir doğamız ya da amacımız olmadan, özgür ve boş bir sayfa olarak başlarız. Yaşamımız boyunca da karşılaştığımız çeşitli deneyimler karşısında eylemlerimiz ve seçimlerimizle kim olduğumuzu özgür bir biçimde tanımlar ve belirleriz. Sartre bunu şöyle ifade eder:

> İlkin insan vardır; yani insan önce dünyaya gelir, var olur, ondan sonra tanımlanıp belirlenir, özünü ortaya çıkarır. Varoluşçu'ya göre insan daha önce tanımlanamaz, belirlenemez; hiçbir şey değildir o zaman. Ancak sonradan bir şey olacaktır ve kendini nasıl yaparsa öyle olacaktır. (…) İnsan yalnızca kendini anladığı gibi değil, olmak istediği gibidir de. İnsan, var olduktan sonra kendini kavradığı gibidir, varlaşmaya doğru yaptığı bu atılımdan (hamle) sonra olmak istediği gibidir. Kendini nasıl yaparsa öyledir yani. Varoluşçuluğun baş ilkesi de budur işte (Sartre, 1985, s. 61-64).

Sartre, insanın her durumda, hatta sınırlayıcı koşullar altında bile seçim yapma özgürlüğüne sahip olduğunu savunur. Ona göre özgürlüğün kaçınılmaz ve hatta zaman zaman zorlayıcı olması nedeniyle insanlar özgür olmaya mahkumdur. Özgürlüğün bu mutlak doğası, insanların kendi seçimlerinin ve bu seçimlerin sonuçlarının tam sorumluluğunu taşıması gerektiği düşüncesini de beraberinde getirir. Yaşama anlam ve amaç kazandırabilmek, özgürlüğe ve beraberinde gelen sorumluluğa sahip çıkıp, toplumsal beklentilerden bağımsız ancak toplumsal sonuçları dikkate alarak seçim yapmakla mümkün olabilir. Bu durum, varoluşsal bir ıstırap kaynağı olabilir, çünkü bireyler, seçimlerinin sonuçlarıyla yüzleşmek ve kendi varoluşlarının sorumluluğunu tamamen kabul etmek zorundadır. Özgürlük sadece eylemde bulunma yeteneği değil,

aynı zamanda bu eylemlerin etik ve varoluşsal sonuçlarıyla başa çıkma kapasitesini ifade eden bir kavramdır. “Akıl Çağı” isimli eserinde Sartre bu durumu şöyle betimler:

> O özgürdü, her şeyi yapmakta özgürdü, bir hayvan ya da ruhsuz bir makine olup çıkmakta, boyun eğmekte özgürdü, isyan etmekte özgürdü, kararsız olmakta özgürdü; evlenmek, silkinip çıkıvermek ya yıllarca bu yükü ayaklarıyla gittiği yere sürüklemek; nasıl isterse öyle hareket edebilirdi, ona kimse öğüt veremezdi, kendi hükümleriyle yaratacağı “iyi” ve “kötü”den öte iyi ve kötü yoktu onun için (…) hiçbir yardım umudu olmadan karar vermeye mahkûmdu, ölünceye dek özgür olmaya mahkûmdu (Sartre, 2009, s. 245-246).

Sayısız seçenek arasından tercihler yapıp karar almak, yaşamının anlam ve amacını bulmak ve hatta yaratmak zorunda olan insan için bu deneyim kaygı vericidir. Tercih yapma özgürlüğünün fark edildiği an hissedilen duyguyu bulantı ve özgürlüğün baş dönmesi olarak tanımlar Sartre.

Sartre'a göre, yaşamın kendisi de akılla anlaşılabilen ve evrensel bir anlamla donatılmamıştır. İnsan yaşamının olduğu gibi, evrenin de doğası gereği herhangi bir önceden belirlenmiş amacı veya anlamı yoktur. Oysa insan doğal olarak anlam arayan bir varlıktır. Evrende bir anlamın ve amacın bulunmaması “absürt” (saçma) bir durumdur (Sartre, 1981, s. 165). İnsan, temelde koca bir hiçlik olan, anlamsız ve amaçsız bir evrende saçma ile karşı karşıyadır. Milyarlarca ışık yılı genişliğinde, milyarlarca yıllık bir geçmişi olan evrenin içindeki trilyonlarca galaksinin sadece birinin içindeki yüz milyarlarca yıldızın birinin yörüngesindeki bir kaya parçası üzerinde yaşayan ve evrende yapayalnız olan insan için bu durum umutsuzluk ve kaygıya sebep olur.

Sartre'ın felsefesinde önemli bir yer tutan "öteki" kavramı, bireyin kendini ve dünyayı algılama biçimiyle yakından ilgilidir ve varoluşçu düşüncenin merkezindeki unsurlarından birini oluşturur. Sartre, "öteki"nin varlığının, bireyin kendini tanımlaması ve dünyayı anlaması üzerinde derin bir etkisi olduğunu, insanın kendini özne olarak görmesinin ancak başkalarının varlığı aracılığıyla gerçekleştiğini vurgular. Birey kendi benliğini ve kimliğini diğer insanların varlığı ve tepkileri üzerinden tanımlamak zorundadır. Bir başkasının bakışı altında olmak, kişinin kendini objeleştirilmiş, değerlendirilmiş ve yargılanmış hissetmesine neden olur. Sartre, "bakış" kavramını

kullanarak, bir başkasının varlığının, bireyin kendine bakışını değiştirebileceğini açıklar (Sartre, 1985, s. 85).

Varlık ve Hiçlik"te kaygının derin ve karmaşık bir analizini sunarak onu insan bilincini ve özgürlüğünü anlamada merkezi bir unsur olarak konumlandıran Sartre kaygıyı insan özgürlüğünün ve varoluşunun gerçek doğasını gün ışığına çıkaran açıklayıcı bir durum olarak görür. Saçma, anlamsız ve amaçsız bir evrende yapayalnız olan ve kendisini sınırsız seçenek arasından özgürce yaratmaya mahkûm edilmiş, sorumluluğuyla yüzleşen, bir benlik duygusu geliştirebilmek için mutlak bir ötekine ihtiyaç duyan bir canlı olarak insan için en temel duygu kaygıdır. Her koşulda seçimlerinden sorumlu olduğunu fark eden birey, kendisine rehberlik edecek kurallar ve değerlerin yokluğunda varoluşsal bir kaygı yaşar. Bu bağlamda Sartre'a göre kaygı, yalnızca psikolojik bir fenomen olmanın ötesinde özgün bir varoluşun olmazsa olmazıdır.

Sartre'ın edebi eserleri, özellikle de "Bulantı" adlı romanı, kaygı temasına göndermeler sunar ve onun varoluşçu fikirlerini karakterlerinin deneyimleri aracılığıyla örnekler. Bu çalışmalarda kaygı sadece psikolojik bir durum değil aynı zamanda Sartre felsefesinin temel ilkelerini yansıtan derin bir varoluşsal durumdur. "Bulantı" (1938) aslı eseri, Sartre'ın yapıtlarındaki varoluşsal kaygının belki de en canlı edebi keşfidir. Kahramanımız Antoine Roquentin, yaşamdaki özgürlüğünün ve sorumluluğunun farkına vardıkça ve ötekilerle karşılaştıkça, varoluşsal kaygısını ve rahatsızlığını simgeleyen derin mide bulantısı dönemleri yaşar. Bu mide bulantısı, varoluşun kendisine - hiçbir özü ya da amacı olmayan ham, kaba varoluş gerçeğine - dair keskin farkındalığından kaynaklanır.

3. KAYGININ TOPLUMSAL YANSIMALARI: TARİHSEL KÖKENLER VE GÜNCEL DİNAMİKLER

İnsan düşünce ve duygularının karmaşıklığını anlamak, bir dizi iç içe geçmiş ve birbiriyle etkileşen faktörü dikkate almayı gerektirir. Kaygı çağında yaşayan günümüz insanının kaygılı halinin temelinde yatan dinamikleri anlamaya ve konuya geniş çerçeveli bir bakış açısı getirmeye çalışılan bu tez çalışmasının üçüncü bölümünde, toplumsal değerler, inançlar, tarih, kültür ve ekonomi gibi unsurları ve bu unsurların şekillendirdiği zamanın ruhu ele alınacaktır.

Belirli bir çağda yaşayan insanın yaşamdan beklentileri, hedefleri, korkuları, kaygıları ve mutlulukları, bu insanın kişisel özellikleri ve özgün koşulları kadar, yaşadığı çağın ruhu tarafından belirlenir. Toplumsal yapı, kültür, dil, ekonomi ve dönemin değerleri gibi unsurlar, bir insanın dünyayı ve kendisini nasıl algıladığını belirleyen, zihinsel ve duygusal dünyasını şekillendiren önemli etkenlerdir. Sosyal etkileşimlerin niteliği, toplumun bireyden beklentileri, toplum içindeki güç dengeleri ve mal ve hizmetlere erişim gibi faktörler, bireyin duygusal durumunu ve dolayısıyla kaygı seviyesini derinden etkiler. Ayrıca, farklı toplumsal yapılar ve kültürler, bireyin hangi durumları tehdit olarak algılayacağını ve bu tehditlere nasıl tepki vereceğini belirler. Bu nedenle, günümüzde artan kaygıyı anlamak, tarihsel ve toplumsal bir bakış açısına sahip olmayı gerektirir.

Bu bakış açısı, kaygı başta olmak üzere tüm insan duygularının toplumsal ve kültürel öğelerle nasıl etkileşime girdiğinin kavranmasına olanak tanır. Birey, verili olanın (toplum, kültür, ekonomi, dil vb.) kendi üzerindeki etkisini sorguladıkça, kendi yaşantısındaki örüntüleri ve bu örüntülerin toplumun geniş tarihsel süreçleriyle nasıl etkileştiğini kavrayabilir, kültürel, tarihsel ve felsefi perspektifleri bir araya getirerek kendi duygu, düşünce ve davranışlarına daha kapsayıcı ve objektif bir bakış açısıyla bakabilir.

Bu bilinç bireyin, refleksiyon yoluyla deneyimlerini anlamlandırmasını, tepkilerini sorgulamasını, zihinsel ve duygusal dünyasındaki olumsuz örüntüleri tanımasını ve mümkünse değiştirmesini mümkün kılar. Geçmişini ve bugününü daha geniş bir

perspektiften ele alan birey, kimi işlevsiz tepki ve davranışlarını fark edebilir ve yaşamını daha sağlıklı ve yapıcı bir şekilde yönlendirebilir. Kaygı başta olmak üzere çoğu duygunun tarihsel ve toplumsal boyutunun ayırtına varabilen kişi özgürleşerek, kendi yaşamını daha bilinçli, sağlıklı ve yapıcı bir şekilde yönlendirme kapasitesine sahip olur.

Bugünün kaygılı insanının durumunu ve bu gerçeğin arkasında yatan dinamikleri anlamak için Rönesans, Reform, Aydınlanma ve Endüstri Devrimi gibi gelişmelerle müjdelenen, insanlık tarihinde Orta Çağ'dan keskin bir kopuşu içeren dönemdeki değişimleri; bu dönemle birlikte sıradan insanın düşünce tarzında, değer yargılarında ve yaşam biçiminde meydana gelen dönüşümü anlamak gerekir.

Orta Çağ çeşitli yönleriyle tartışma konusu olmuş bir dönemdir. Bir yanda, çağdaş düşünürler tarafından sıklıkla dini otoritenin baskın olduğu, skolastik düşüncenin hakimiyeti altında bilim, felsefe ve kültürel gelişimin kısıtlandığı bir dönem olarak değerlendirilir. Bu yorum, Orta Çağ'ın bilgi ve ilerleme açısından bir duraklama dönemi olarak değerlendirilmesine yol açar.

Başka bir bakış açısından ise, Orta Çağ, insanların yaşamın tehlikeleri ve belirsizliklerine karşı sosyal dayanışma gösterdikleri, endişeden uzak yaşadıkları bir dönemdir. Bu dönemde, sıkı aile ilişkileri, dini değerler ve kalıcı sosyal roller etrafında şekillenen yaşam, küçük köyler ve kasabalarda sabit bir düzen içinde sürmüş, insanlar dini inançların sağladığı güçlü bir güvenlik ve aidiyet duygusu içinde yaşamışlardır (Bishop, 1985, s. 10). Fakirlik ve sabırlı yaşamı kutsal olarak gören Orta Çağ insanı için, günahlarından arınmak ve sonsuz yaşama erişecekleri cenneti elde etmek en önemli amaç olup, Tanrı'nın iradesine uygun yaşamak esas alınmıştır (Gökberk, 1974, s. 155). Katı kurallarla düzenlenen ekonomi ve Tanrı'nın iradesiyle belirlendiğine inanılan toplumsal yapı feodal bir anlayışla gelişmiş, sosyal gruplar arasındaki karşılıklı bağımlılıkla herkes ekonomik yaşama katkıda bulunmuştur.

Zamanla, Orta Çağ'ın sabit roller ve hiyerarşik sınıflandırmalarla tanımlanan, sosyal değerlerin ve geleneklerin pekiştirdiği, güçlü bir aidiyet ve güvenlik duygusu ile karakterize kolektif yaşam anlayışı yerini bireyselliğin, maddi kazanımların ve dünyevi başarıların öne çıktığı kapitalist bir düzene bırakmıştır. Özerkliğe, özgür iradeye, sorumluluklara ve hedeflere sahip, çocukluktan yetişkinliğe adım atan "birey" hayatını

kendi tercihleriyle ve aklıyla şekillendirme hakkına sahip olmuş, çalışmak ve üretmek, Tanrı'nın dünyasını zenginleştirme ve yüceltme biçimi olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Zekiyan, 1982, s. 25). Kapitalizm, bireysel bağımsızlığı, yaratıcılığı, girişimciliği ve dünyevi başarılar aracılığıyla toplumsal yükselişi teşvik ederken, her birey artık çalışarak kendi servetini artırabilir, kendi geleceğini kısıtlamalar olmaksızın şekillendirebilir, doğduğu sosyal sınıfın ötesine geçebilir ve kendi çabasıyla toplum içinde yükselebilir ve mutluluğa ulaşabilir halde olduğuna inanmaya başlamıştır. Öte dünyada ulaşılacağına inanılan kurtuluş artık bu dünyadaki maddi başarıya bağlı görülmeye başlanmış, bireyin öne çıkma ve şansını deneme zamanı gelmiştir (Fromm, 1993, s. 65).

Öte yandan yeterli çaba ile her türlü başarının elde edilebileceği düşüncesi, geniş kitlelerde yetersizlik hissinin ve kaygının artmasına neden olmuştur (Bishop, 1985, s. 56). Önceki dönemlerde "Ben neyim? Ne olacağım?" gibi soruları sorma ihtiyacı hissetmeyen birey için bu sorular artık önem kazanmıştır (Gökberk, 1974, s. 195). Yaşam koşullarını iyileştirme, dünyevi kazanımlar elde etme yönünde sürekli bir baskı altındaki birey kendisini sürekli başkalarıyla karşılaştırmaya başlamış; insanlar arasındaki ilişkiler, güç ve serveti koruma amacıyla bir ölüm-kalım savaşı haline gelmiş, toplumsal ilişkiler yüzeyselleşmeye, sosyal bağlar ve dayanışma zayıflamaya başlamıştır. Bu dönem itibariyle insan için yoğun ve acımasız rekabet, yabancılaşma hissi, bencillik, kuşkuculuk, kıskançlık, huzursuzluk, memnuniyetsizlik, tatminsizlik, yalnızlık ve kaygı tırmanmaya başlamıştır (Botton, 2010, s. 66).

Kaygı, yalnızlık veya izolasyon hissinden uzak, güçlü bir toplumsal bağ ve birliktelik duygusu içinde yaşamış Orta Çağ'daki sıradan insanların yaşam memnuniyetleri, bazı tarihçiler tarafından, günümüzün çalışma şartları ve ekonomik baskıları altındaki günümüz işçi sınıfıyla (hem beyaz yakalı hem de mavi yakalı işçiler) kıyaslandığında daha yüksek olarak değerlendirilmektedir. Bu bakış açısından, başarı ve maddi kazanç peşinde koşmanın getirdiği kaygılardan uzak, bir kabullenmişlik içinde yaşayan Orta Çağ insanının günümüz insanına kıyasla daha huzurlu bir yaşam sürdüğü düşünülebilir (Bishop, 1985, s. 226). Yeni dönemle birlikte, yüz milyonlarca insan, Orta Çağ'daki basit ve mütevazı yaşam tarzından çok daha yüksek yaşam standartlarına kavuşmasına rağmen, mutsuzluk, yalnızlık ve kaygı dolu bir hayat yaşama eğilimine girmiştir.

Temelleri bu dönemdeki dönüşüm ve değişimlerle atılan çağdaş kapitalizmin motoru güvensizlik hissi ve beraberinde oluşan kaygılı ruh halidir. Bugünün tüketim toplumu, insanların yetersizlik hissinden beslenir (Salecl, 2013, s. 55). Dolayısıyla, bugünün kaygılı insanın anlaşılması için, bu tarihsel dönüşüm sürecinin ana hatlarıyla incelenmesi faydalı olabilir.

3.1 İnsanın Derin Bağlantı İhtiyacı: Yalnızlık, Aidiyet ve Toplumsal Etkileşim

İnsan sosyal bir canlıdır ve doğası gereği ancak bir topluluk, kültür ve dil içerisinde insan olabilir. İnsanın doğasında yer alan derin sosyal eğilim, varoluşundaki eksikliği tamamlama çabasının bir sonucudur. Her insan yaşamına "normal" bir çaresizlik ve bir eksiklik içinde başlar (Geçtan, 1999, s. 74). Başka bir deyişle, insan bir "eksiklikler-varlığı"dır (Mengüşoğlu, 2021, s. 36). Bu bakış açısından bakıldığından, fiziksel, duygusal ve sosyal yetersizliklerinin, insanı "eksik" kıldığı; ya da daha doğru bir tabirle, eksikliklerinin, insanı "insan" kıldığı iddia edilebilir.

İnsan, doğuştan gelen fiziksel özellikler açısından diğer pek çok hayvana göre daha dezavantajlıdır. Örneğin, hızlı koşma, güçlü pençelere sahip olma veya keskin duyular gibi hayatta kalma özelliklere sahip değildir (Mengüşoğlu, 2021, s. 37). Doğada, memelilerin yavruları annelerinin memesine iç güdüsel olarak yönelir ancak söz konusu insan yavrusu olduğunda, meme yavruya götürülmek zorundadır. İnsanın gelişmesinde bir gecikme vardır (Mengüşoğlu, 2021, s. 39). İnsan yavrularının kendilerine yeterli hale gelmeleri ve tamamen bağımsız olmaları için gereken süre diğer canlılara kıyasla epey uzundur. İnsan bebekleri, doğduktan sonra uzun bir süre ebeveynlerinin bakımına ve rehberliğine ihtiyaç duyarlar.

İnsan yavrusunun bakım verenlere bağımlığı sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal bir bağımlılıktır. Bebekler, bu ilk dönemde sadece beslenmek için değil, duygusal güvence için de bakım verene ihtiyaç duyar. "*İnsan yavrusu, ilksel ötekinin rahminde, kucağında ve özellikle de zihninde tutulmaya muhtaçtır"* (Kaptanoğlu, 2020, s. 8). Bakım verenler bebeklere aynı zamanda kültürel değerleri, toplumsal kuralları ve dili öğretir, bu sayede bebekler toplumsal normlara uyum sağlayarak sosyal yaşama entegre olmaya hazır hale gelirler.

İnsan yavrusu, dünyaya, kendisini bakım verenlerden ayrı bir varlık olarak tanıma yeteneğine sahip olmayan bir durumda gelir. Yeni doğan bebekler, başlangıçta kendi benliklerini ve bedenlerini çevrelerinden ayrı olarak algılayamazlar; kendileri ve çevreleri arasında net bir ayrım yoktur. Yaklaşık 6-9 aylıkken öz-bilinç ve "ben" duygusu gelişmeye başlar. Bu gelişim sürecinde, bebek, bakım verenlerinden (çoğunlukla anneden) ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar ve kendi bedeni, duyguları ve ihtiyaçları arasında ayırım yapabilmeyi öğrenir. Bu dönemde bebekler aynada kendi yansımalarını tanıyabilir hale gelirler (Anderson, 1984).

Bebek, yavaş yavaş kendi özgün varlığının farkına varır ve bu, onun bilişsel ve duygusal gelişimi için önemli bir aşama teşkil eder. Öz-bilinç ve "ben" duygusunun gelişimi, bebeğin kendine özgü bir kimlik oluşturmaya başlamasına ve varoluşsal bir sorunla karşı karşıya gelmesine neden olur: kendi küçüklüğü, zayıflığı, önemsizliği ve dünyadaki belirsiz konumu. İnsan bu aşamada kendi “ben”iyle birlikte kaygı duygusuyla da tanışır.

Gelişim sürecinde ortaya çıkan yeni bir durum da bebeğin bakım verenden bağımsız bir varlığı olduğunu fark etmesi sonucunda, kendisini diğerlerinin gözünde, bakışlarında tanımlamaya başlamasıdır. Bu zamana kadar, dışardaki gerçeklikle bedensel hisleri üzerinden ilişki kuran ve hatta dünyayı kendi uzantısı zanneden bebek için tablo artık tersine dönmüştür (Fromm, 2022, s. 59). Bebekten bağımsız bir dışarısı vardır, bir de bebeğin kendisi, “ben”i vardır. Bu, bebeğin kendi "ben"ini, yani kendine ait bir kimliği olduğunu anlamaya başladığı andır. Bu dönemde bebek, diğer insanların kendisini nasıl gördüklerini hayal etmeye başlar. Bu “ben”in nasıl bir şey olduğu, ne olduğu ve hatta var olup olmadığı sorularının cevabı bir “ötekinde”dir. "Ben" kavramının oluşması için bir "öteki"nin varlığına ihtiyaç duyulur; “ben”in kendini tanıyabileceği yer “öteki”dir (Kaptanoğlu, 2020, s. 8). Her insan kendi gerçekliğine dair hislerin çoğunu, başkalarının kendisi hakkında söylediklerinden ya da düşündüklerinden edinir (May, 2022, s. 35). Başkaları, insanın kendisini gördüğü ve tanımladığı aynadır ve başkalarının varlığı, insanın kendisi hakkındaki görüşünü ve kimliğini belirler. *“İnsanın benliğinin sınırları ancak “öteki”lerin bakışları, sesleri, dokunmaları ile çizilir”* (Kaptanoğlu, 2020, s. 9). Diğer insanlarla bağlantı kurmak, insanın kendisini kendi gözünde var edebilmesine olanak tanır.

Öz-bilinci ve “ben” duygusu oluşmaya başlayan bebekler, artık sadece bakım verenlerine bağlı kalmaktan ziyade, çevrelerini keşfetme ve etkileşim kurma eğilimi göstermeye başlarlar. Bu dönemde, bireysellik ve özerklik talepleri artar. Özerklik, insanın doğasında var olan ve kendine özgü özelliklerini ortaya koyma, kendi yaşamına yön verme ve özgün bir varlık olarak kendini ifade etme isteğiyle ilişkilidir. İnsan özerk biçimde kendisini var etmek ister.

Öte yandan, özgürlük ve özerklik ararken, bakım verenden/toplumdan uzun süre uzak kalan bebek/insan yaşamını sürdüremez, bu ilişki, bebeğin/insanın temel fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması için kritik bir rol oynar. Bebek/insan, bakım verenden/toplumdan ayrıldığında veya bakım verenle/toplumla teması kesildiğinde kaygıyla dolar. Kendini güvende hissetme ihtiyacı ancak bakım verenin/toplumun, bebekle/insanla bağının güvenli ve destekleyici olması sayesinde giderilebilir. Toplum tarafından yalnız bırakılmak, görmezden gelinmek en acımasız cezalardan daha ağır bir cezadır (James, 1931, s. 293).

Bireysel kimlik ve öz-farkındalığın gelişimiyle beraber, insanın hayatı boyunca yaşadığı, özerklik arzusu ile aidiyet ihtiyacı arasındaki sürekli çatışma, insan doğasının en temel özelliklerinden birini ortaya koyar: "arada kalmışlık". İnsan yaşamı boyunca, bir yandan, ilgi, sevgi ve bakım arayışıyla güvende ve desteklenmiş hissetmek isterken, diğer yandan özgürlük ve bağımsızlığa yönelir. İnsanı insan yapan bu çatışma, yaşamın çeşitli evrelerinde farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bireyin özgünlüğünü koruma ve ifade etme isteği ile topluluğa uyum sağlama ve aidiyet ihtiyacı arasında bir denge kurulması, psikolojik sağlık ve kişisel gelişim için önemlidir. Bu denge, bireyin hem kendi benliğini tanıması ve geliştirmesi hem de toplumsal ilişkilerde başarılı ve mutlu olmasını sağlar.

Bir uçta benliğin topluluk içinde erimesi varken diğer uçta, sürekli etkileşim ve bağlanma ihtiyacının karşılanamaması, yalnızlık vardır. Yalnızlık, kişinin fiziksel ve/veya duygusal bağlantı, etkileşim ve ilişki eksikliği ya da eksiklik düşüncesi sonucunda oluşan öznel bir duygudur. Kişinin yeterli sosyal etkileşim, destek ağı ve bağlantıya sahip olmadığını veya var olan ilişkilerinin yetersiz olduğunu hissetmesi, diğer insanlarla etkileşim ve anlamlı ilişkiler kurma ihtiyacının karşılanmaması yalnızlığa yol açar.

İncil'in Yaratılış Kitabı'nda Tanrı, Adem'i yarattıktan sonra onun yalnız olduğunu fark eder ve ona bir eş yaratmaya karar verir. Tanrı, "*İnsanın yalnız kalması iyi değil (...) onun için bir can yoldaşı yapacağım*" der (Genesis 2:18). Çeşitli kültürlerdeki yaratılış efsaneleri de insan doğası hakkında benzer açıklamalar sunar. Bu efsaneler, farklı kültürel ve coğrafi bağlamlarda oluşmuş olmalarına rağmen, genellikle insanın ötekine olan derin bağlılığını, ilişki kurma ihtiyacını ve yalnız kalmama arzusunu ortak bir tema olarak içerir.

Son dönem nörobilimsel çalışmalar da yalnızlığın beyinde belirgin değişikliklere yol açtığını öne sürerek, yalnızlığın sadece psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmalar, yalnızlığın beyin fonksiyonları ve duygusal işleme üzerindeki etkisini inceler ve yalnızlığın uzun vadede sağlık üzerindeki potansiyel etkilerine dikkat çeker. Bu çalışmalarda ortaya çıkan dikkat çekici bir gerçek şudur: yalnızlık halinde yaşanan acı hissiyatı, bir organ ya da uzvun ağrıması durumunda hissedilen ağrıya benzemektedir (Gelegen, 2020, s. 12).

Bu doğrultuda, iddia edilebilir ki; insan psikolojisi, kalıcı bir şekilde tek başına veya yalnız olmaya/hissetmeye değil, topluluk içerisinde yaşamaya, dayanışmaya, kabul ve değer görmeye, anlaşılmaya programlanmıştır. Bu bakış açısından, sosyal bir canlı olarak insan, evrimsel süreçte gelişen doğası gereğince hem fiziksel hem de psikolojik anlamda "öteki"ne derinden bağlıdır. İnsan, hayatta kalabilmek için bir toplulukla dayanışmaya ihtiyaç duyar.

Günümüzde, insanların artan yalnızlık ve kaygı hissinin, sadece bireysel psikolojik durumların bir ürünü olmakla kalmayıp, aynı zamanda ekonomik yapının evrimiyle birlikte toplumsal bağların zayıflamasının somut bir sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülebilir. Bu bakış açısından bakıldığında, özellikle son birkaç on yıldır sosyal devletin gerilemesiyle, ekonomik liberalizasyonun ve piyasa odaklı politikaların getirdiği sosyal ve ekonomik değişimler, bireyleri daha rekabetçi, daha belirsiz, güvensiz ve yalnız hissettikleri bir dünyaya doğru itmiştir. Bu yalnızlaşma sürecinin, insanların yaşam koşulları ve psikolojik durumları üzerinde de derin etkiler yarattığı, sosyal bağlar ve dayanışma zayıfladıkça, bireylerin sürekli bir başarı ve tüketim arayışı içinde, daha yüksek bir yaşam standardı peşinde koşmak zorunda oldukları, aynı zamanda ekonomik

güvencesizlik, sosyal izolasyon ve kaygı gibi duygusal zorluklarla mücadele etmeleri nedeniyle bireylerin yaşadıkları kaygı düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Yoğun rekabet ve performans baskısı altında, maddi kazanç ve tüketim odaklı bir yaşam sürmeye zorlanan günümüz insanı, doğasında var olan toplumsal bağ ve dayanışma arayışını tatmin edebilecek toplumsal destek sistemlerinden mahrum kaldıkça kendisini daha yalnız ve dolayısıyla daha kaygılı hissediyor olabilir.

3.2 Sosyal Devletin Çöküşü: Homo Economicus Anxious

Tarih boyunca devletlerin temel fonksiyonlarından biri, vatandaşlarının refahını ve güvenliğini sağlamak olmuştur. Yirminci yüzyılda yükselen sosyal devlet anlayışı, toplumun tüm kesimlerinin temel ihtiyaçlarını karşılamayı, sosyal adaleti teşvik etmeyi ve vatandaşlarına, kendilerini güvende hissedebilecekleri bir sosyal güvence ağı oluşturmayı hedefleyen bir anlayıştır. *"Sosyal devlet, vatandaşlarına asgari düzeyde bir yaşama düzeyi sağlamayı ödev bilen devlettir"* (Soysal, 1969, s. 179). Sosyal devletin görevi, bireyler arasındaki sosyal ve ekonomik farkları minimize ederek ve dezavantajlı gruplara çeşitli güvenceler sağlayarak toplumsal adaleti, huzuru ve barışı tesis etmektir. Sosyal devlet uyguladığı politikalarla, vatandaşların yaşadıkları topluma ve geleceklerine olan güvenlerini artırır ve toplumsal dayanışma duygusunu kuvvetlendirir.

Temelleri, 1800'lü yıllarda, Sanayi Devrimi'nin ardından atılan sosyal devletin en parlak dönemini yaşadığı zaman, özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasından 1970'lerin başlarına kadar olan dönemdir. Bu dönem, Batı'da "Altın Çağ" olarak adlandırılır (Pierson, 2002). Savaşın getirdiği yıkımın ardından, devletlerin toplumları yeniden inşa etmeye ve sosyal yaraları sarmaya çalıştıkları bu dönemde sosyal devlet politikaları önemli bir araç olarak görülmüş, hızlı ekonomik büyüme, devletlere sosyal harcamalarını artırma fırsatı vermiş ve özellikle soğuk Savaş döneminde Batılı ülkeler, sosyal devlet politikalarıyla kendi vatandaşlarına sosyalizmin vaatlerine alternatif olarak daha iyi bir yaşam sunmayı hedeflemişlerdir. Birçok Batı ülkesinde demokrasinin konsolide olması ve geniş halk kesimlerinin politik sürece dahil olması, sosyal hakların genişlemesini teşvik etmiş; işçi hareketleri ve sendikaların gücünün zirveye ulaşması sonucu çalışan hakları korunmuştur.

Sosyal devlet anlayışının gerilemeye başladığı tarih ise ülkeden ülkeye değişkenlik göstermekle birlikte, genel olarak 1970'lerin sonları ve 1980'lerin başlarında, neoliberal ekonomik politikaların yükseldiği döneme denk gelir. Amerika'da Ronald Reagan'ın ve İngiltere'de Margaret Thatcher'ın iktidara gelmeleriyle birlikte birçok batı ülkesinde sosyal devlet uygulamalarında bir gerileme yaşanmaya başlanmıştır. Türkiye'deki sosyal devlet politikalarının zayıflaması açısından 12 Eylül 1980 darbesi kritik bir tarihtir. Darbe sonrası ağırlık verilen neoliberal politikalar sonucunda devlet, sosyal ve ekonomik açıdan denge sağlayıcı rolden, seyirci denebilecek bir role geçmiştir (Yörük, 2021). 1982 Anayasası, sosyal devlet ilkesini kabul ediyor gibi görünse de pratikte ekonomik liberalizasyon ve piyasa temelli politikalara öncelik verilerek sosyal devlet anlayışının ve uygulamalarının gerilemesine yol açılmıştır. Darbe atmosferinde, derneklere, sendikalara ve öğrenci hareketlerine uygulanan baskılar, toplumun örgütlenme kapasitesini azaltmış, işçi hakları ciddi şekilde sınırlandırılmıştır (Özerkmen, 2003, s. 239). 12 Eylül sonrası siyasi sahnede Turgut Özal'ın yükselişi ve onun öncülük ettiği neoliberal ekonomi politikaları, sosyal devlet anlayışının gerilemesinde kritik bir role sahiptir. Sosyal devletten ziyade serbest piyasa ekonomisini ve liberalizasyonu teşvik eden bir anlayışa sahip olan darbe yönetimi ve Özal'ın liderliğindeki siyasal iktidar döneminde özellikle yabancı sermayenin girişi, özelleştirmeler ve tarım sektöründeki yapısal dönüşümler hız kazanmışsa da bu değişiklikler, gelir eşitsizliğini ve sosyal adaletsizliği artırarak sosyal devlet anlayışının daha da gerilemesine yol açmıştır.

Bu liderlerin dönemlerinde sosyal harcamalarda kesintilere gitmiş, iktidarları boyunca, sosyal hakların ve hizmetlerin kısıtlanmasına ve özelleştirmeye vurgu yapılmıştır. Bu politikalar, sosyal devletin koruyucu kalkanının zayıflatılmasına neden olmuş, toplumsal eşitsizliklerin derinleşmesine ve bireylerin sosyal güvencelerden mahrum kalmasına ve sosyal adaletsizlikle çevrelenmiş ekonomik koşullar karşısında daha fazla yalnızlaşmasına yol açmıştır. Sosyal devletin güvenlik örtüsü ortadan kalktıkça, giderek daha yalıtılmış ve desteksiz kalan bireyin kırılganlığı artmış ve vatandaşlar kendilerini daha yalnız, daha kaygılı hissetmeye başlamışlardır.

Toplumsal dayanışma kültürünün ve sosyal devletin zayıfladığı bu dönem itibariyle yaşam mücadelesi artık bireysel olarak yürütülmek zorundadır (Haslam, Hartwich ve Becker, 2021). Ekonomik sıkıntılarla mücadele eden birey, psikolojik ve sosyal olarak da

büyük bir yalnızlıkla baş başadır. Bireyin yalıtılmış ve desteksiz kalmasının sonucu olarak kaygı, bu dönemin yaygın duygusal tepkisine dönüşmeye başlamıştır (Asebedo ve Wilmarth, 2017). Birey, artık her alanda rekabetçi bir atmosferle karşı karşıyadır. İnsanlar iş hayatında, öğrenciler okulda ve sınavlarda, gençler sosyal yaşamda sürekli bir yarış, sürekli bir ilerleme ve başarı baskısı altında, daha iyiye ulaşma arayışı içindedir (Snowdon, 2015).

Bu arayışın motoru olarak tabir edilebilecek şey ise kültür endüstrisidir. Kapitalist yapıda kültür endüstrisi, toplumun tüketim alışkanlıklarını şekillendiren en önemli faktörlerden biri olarak reklamlar, filmler, diziler ve benzeri araçlarla bireyi, rekabetin egemen olduğu dünyada, sürekli olarak "daha iyiyi" aramaya teşvik eder (Olivier, 2015). “Daha fazlasını iste”, “Hayatı Dolu Dolu Yaşa”, “Sana Özel”, “Bir Adım Önde Ol” ve benzeri onlarca reklam sloganı, bireyin mevcut durumundan tatmin olmamasını ve sürekli olarak daha iyiyi, daha yeniyi, daha güzeli, daha kaliteli olanı arzulamasını teşvik eder. Reklam endüstrisi, "eğer bu ürüne sahip olmazsanız geride kalırsınız" veya "bu ürüne sahip olmazsanız bir şeyleri kaçırırsınız" mesajını zihinlere kazırken, birey, derinlerde yatan temel bir "hayatta kalma" ve "geride kalmama" dürtüsü üzerinden manipüle edildiğini fark etmeden sürekli bir koşturmaca halinde yaşar (Salecl, 2010). Sürekli bir yetersizlik hissi içerisinde, daha fazla çalışması, kendi sınırlarını aşması gerektiğine inanmış, sosyal devletin sağladığı destekten ve güvenceden yoksun birey için doğal sonuç yoğun bir kaygı halidir.

İnsan yaşamında, ekonomik güvence, insanın duygusal dünyasıyla yakından ilişkilidir ve genel yaşam kalitesi, mutluluk düzeyi, psikolojik sağlığı ve kırılganlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu kırılganlık, temel ihtiyaçların karşılanması, finansal istikrar ve gelecekteki belirsizliklerle başa çıkma yetisi ile doğrudan ilişkilidir. Ekonomik güvensizlik veya istikrarsızlık, kaygı gibi negatif duygusal durumları tetikleyebilir ve genel yaşam tatminini azaltabilir.

Yeni dönemde, ekonomik ve siyasi manzaranın giderek karmaşıklaşmasıyla, bireylerin kendilerini çevreleyen dünyayı anlama kapasiteleri azalmış, karşılaştıkları tehditler artmıştır. Ekonomik krizler, belirsizlikler, gelir eşitsizliği, işsizlik ve yoksulluk gibi faktörler, işlerini kaybetme veya gelir kaybı yaşama riskiyle karşı karşıya olan

milyonlarca insan için kaygı kaynağı olmuş, sosyal devletin koruyucu şemsiyesini yitiren toplumun geniş kesimleri ruhsal olarak zorlanmaya başlamıştır. Toplum tarafından destekleneceğine dair inancı azalan, rekabet, husumet ve yabancılaşma içerisinde sosyal bağları zayıflayan bireyler, giderek kaygı dolu bir yaşam sürmeye ve aidiyet hissinden uzaklaşmaya başlamışlardır.

3.3 Mutluluk Saplantısı ve Kaygı

Yaşamın gittikçe daha fazla kaygı verici ve anlamdan yoksun bir hale büründüğü günümüzde, birey üzerindeki en yoğun baskılardan biri, sürekli 'mutluluk' arayışı olduğu düşünülebilir. Wilhelm Schmidt'in deyişiyle; *"Pozitif düşünme saplantısı son birkaç on yıldır kültürü fethetmiştir"* (Schmidt, 2014, s. 41). Filmler, kitaplar, şarkılar ve reklamlarda sürekli rastlanan "mutluluk", ulaşılması hedeflenen ancak ne kadar çok çaba sarf edilirse o kadar uzaklaşılan bir durum, adeta bir tuzak halini almıştır (Harris, 2018, s. 13).

Günümüz insanının ekonomik zorluklar, tatmin etmeyen işler, yüzeysel sosyal ilişkiler, çevre sorunları, siyasi istikrarsızlık ve global krizler gibi kaygı verici sayısız sorunla karşı karşıya olduğu bir dönemde, mutluluğun bu kadar yüksek bir öneme sahip olmasının ironik bir durum teşkil ettiği düşünülebilir. Bugünün dünyasında, kaygılı ve mutsuz olmak için bu kadar çok sebep sayılabilecekken, mutluluğun bu denli öncelikli ve önemli bir duygu olarak görülmesi belki de bir paradoksu yansıtır (Wilson, 2009, s. 11-12). Gün geçtikçe, kitapçıların kişisel gelişim raflarındaki mutlulukla ilgili kitapların sayısı artmakta, TV ve sosyal medyada "uzmanlar" mutlu olma yolları sunmakta, psikologların ve psikiyatristlerin ofisleri, mutlu olması gerektiğine inandırılmış ancak mutsuz ve bu yüzden kaygılı insanlarla dolmaktadır. Mutluluğun büyük bir öneme sahip olduğu bir dönemde, bu kadar kaygılı ve mutsuz insanın varlığı çelişkili durumdur (Harris, 2018, s. 15).

Farklı dönemlerde ve çeşitli coğrafyalarda mutluluk kavramı, değişik anlamlar taşımıştır. Türkçe'de "mutluluk" kelimesi, "kut" kökünden gelir ve "kut" kelimesi, baht, şans, talih anlamlarına gelir. İngilizce "happiness" kelimesi, köken olarak Eski İngilizce "hap" kelimesinden türemiştir. "Hap" kelimesi, şans veya talih anlamına gelir. Almanca'da "mutluluk" anlamına gelen "Glück" kelimesi, aynı zamanda "şans" anlamına gelir.

Rusça'da "mutluluk" kelimesi için kullanılan "счастье" (schast'ye) kelimesi, köken olarak "şans" veya "talih" anlamına gelen eski Slavca bir kelimeye dayanır. Çince'de "mutluluk" kelimesi için kullanılan "幸福" (xìngfú) iki karakterden oluşur. "幸" (xìng) karakteri "talih" veya "şans" anlamına gelirken, "福" (fú) karakteri "bereket" veya "iyi şans" anlamını taşır. Bu ve sayısız birçok başka örnek bize mutluluğun tarihsel olarak şansa veya talihin iyi gitmesine bağlı olarak görüldüğünü gösterir. Bu bağlamda, mutluluk geçmişte, bugünkü gibi kişisel çabalarla elde edilecek bir hal değil, dış koşullara ve şansa bağlı, tesadüfün eseri olarak algılanmıştır (Schmidt, 2014, s. 17).

Bugünün mutluluk anlayışının çokça, kaygısız, neşeli, eğlenceli bir yaşama, her zaman huzurlu ve kendisiyle barışık olma haline, bir tür tamamlanmışlık duygusuna karşılık geldiği söylenebilir. Çağın ruhu kulaklarımıza, insanın normal halinin "mutlu hal" olduğunu ve mutsuzluk yaşayan kişilerde bir kusur olduğunu fısıldar. "*Mutluluk diktatörlüğü, mutluluğu bir ödev olarak dayatır ve mutsuz olmaya alan bırakmaz"* (Schmidt, 2014, s. 9-10).

Mutluluk anlayışındaki bu değişiklik, uzun ve tarihsel süreçlerin sonucudur. Birkaç yüzyıl önce insan yaşamı, hayatta kalma mücadelesi, dini inançlar, toplumsal görevler ve geleneklerle şekillenirken, Sanayi Devrimi ve Aydınlanma gibi tarihsel dönüm noktaları sonucunda bireysel özgürlükler ve kişisel başarılar toplumsal değerlerin merkezine oturmuş, bireyin özgürlüğü ve özerkliği ön plana çıkmış, mutluluk, yaşamın temel amacı haline gelmiştir.

Kapitalist düzenin hakim olduğu toplumlarda, mutluluğun önemli ölçüde maddi standartlarla belirlendiğine inanılır. Kariyerde yükselmek, maddi kazanç elde etmek, lüks bir ev veya araba sahibi olmak gibi somut başarılar, genel olarak "başarılı" ve dolayısıyla "mutlu" bir yaşamın göstergesi olarak kabul edilir. Maddi başarılara ulaşmak, sadece yaşam standartlarının yükselmesi değil, aynı zamanda toplumsal değerlere uygunluk ve sosyal çevrede saygınlık kazanma anlamına gelir. Bu bakış açısı, zenginliği ve mutluluğu birbirine bağlar ve daha mutlu olmak için daha fazla kazanmak gerektiği düşüncesini yaygınlaştırır.

Öte yandan, yaşamlarının en azından bir döneminde belirli seviyede maddi standartlara erişmiş ve maddi imkanların mutlak olarak mutluluğu mümkün kılmadığını, daha fazla

maddiyata sahip olmanın daha fazla mutluluk getirmediğini görmüş, orta ya da orta-üst sınıf insanlar için mutluluk arayışı daha karmaşık bir hal alabilir. Bu insanlar, mutluluğu maddi başarının ötesinde arama eğiliminde olabilirler ve bu arayış, sıklıkla idealize edilmiş mükemmel standartlarla beslenebilir. Örneğin, birçok kişi, filmlerde veya dizilerde tasvir edilen, mükemmel ve her bakımdan tatmin edici bir duygusal ilişkinin peşinde koşabilir ya da ruhsal ve duygusal mükemmelliğe ulaşmak arzusuyla hareket edebilir. Saplantılı bir biçimde, maddi ve/veya manevi açıdan sürekli daha iyiye ulaşmaya çabalayan günümüz bireyi için mutluluk arayışı ve pozitif olma çabası, yorucu ve kaygı verici bir uğraşa dönüşebilir. Oysa tüm olumsuz duygular, yaşamın doğasında var olan kayıplar, hastalıklar, aksilikler, başarısızlıklar ve benzeri olaylarla ya da sadece insanın içinde birden bitiveren, var olmanın ve bir gün ölecek olmanın farkındalığı sonucu ortaya çıkan bir iç sıkıntısıyla ortaya çıkabilir. İnsanın fiziksel koşullarını ya da manevi yaşamını "mükemmelleştirmesi"nin mutlu ve kaygıdan uzak bir yaşam süreceği anlamına gelmediği düşünülebilir.

Üstelik, gerçekte, yaşamın ve evrenin doğasında mükemmellik; insan yaşamındaysa sürekli bir mutluluk hali bulunmaz. Zihinlerimizde, kusursuz şekillerin ve düzgün yüzeylerin tanımları bulunur, ancak bu tanımların pratikte eksiksiz karşılıkları yoktur. Fiziksel dünyada kusursuz bir çember, kare, üçgen ya da tam anlamıyla düz bir yüzeyle karşılaşmak imkânsızdır. Yeterli yakınlıktan ve detayda incelendiğinde hiçbir yüzey mutlak düz, hiçbir çember kusursuz değildir. Tıpkı fiziksel dünyanın geometrik kavramlardaki kusursuzluktan uzak olması gibi, yaşamda ve doğada kusursuzluğun bir yanılsamadan ibaret olduğu düşünülebilir. İnsan da çeşitli yeteneklere ve kusurlara sahip; genetik aktarım ve toplumsallığın, öngörülmesi güç etkileşimi sonucu ortaya çıkan karmaşık bir varlık olarak değerlendirilebilirse, mutsuz ve kaygılı olmak da insan deneyiminin ve duygusal yelpazenin doğal ve önemli birer bileşeni, belirli ölçülerde sağlıklı insan hali olarak görülebilir.

Ayrıca, tarih boyunca, bireylerin ve toplumların büyük değişimlere yönelmelerinin arkasında genellikle mutluluğun tatlı vaadi yerine, kaygının, mutsuzluğun, hoşnutsuzluğun keskin uyarısı bulunmaktadır. Olumsuz duygular, bireylere mevcut durumlarını yeniden değerlendirmeleri için fırsat sağlayabilir, potansiyel problemleri

veya değişim ihtiyacını işaret ederek bireyi daha tatmin edici bir yaşama doğru harekete geçirebilir.

4. FELSEFİ DANIŞMANLIK VE KAYGI

4.1 Felsefi Danışmanlık

Felsefi danışmanlık, insanların yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla, karar alma süreçleriyle ve yaşam sorunlarıyla başa çıkabilmeleri; iç dünyalarını ve yaşamlarını daha iyi anlamlandırabilmeleri için felsefenin araç ve yöntemlerini kullanarak destek sağlamayı hedefleyen bir disiplindir. Danışman ve danışan arasındaki karşılıklı etkileşim üzerine kurulu bu disiplinde felsefenin araç ve yöntemleri kullanılır. Danışman, danışanın yaşadığı problemleri çeşitli bakış açılarından incelemesine, kendi düşüncelerini, değerlerini ve inançlarını yapıcı bir şekilde sorgulamasına ve kavramsal karmaşaları çözerek daha net bir anlayışa kavuşmasına yardımcı olur. Bu süreç, danışanın felsefi bir çerçeveden kendi yaşamına dair derinlemesine bir perspektif kazanmasını, kimi durumlarda varoluşsal sorularına yanıt bulmasını, kişisel değerlerini keşfetmesini ve karar verme süreçlerinde daha bilinçli hareket etmesini hedefler.

Genellikle bireyin zihinsel sağlığını iyileştirmeye odaklanan ve çoğunlukla duygusal ve bilişsel bozuklukların tedavisine yönelik olarak fayda sağlayan psikiyatri ve psikolojinin aksine felsefi danışmanlık, danışanların yaşamın anlamı, etik meseleler gibi konular üzerine düşünmelerini sağlar ve nesnel cevapları bulunmayan, yaşama ilişkin kimi sorulara danışanların kendi cevaplarını bulmalarına rehberlik eder. Bu bağlamda felsefi danışmanlık, bireyin zihinsel sağlık sorunlarından ziyade, anlam, yaşam soruları, etik değerler ve varoluşsal krizler gibi hastalık olarak değerlendirilemeyecek konularda rehberlik aradığı durumlar için uygun bir seçenek sunduğu söylenebilir (Marinoff, 2015, s. 26). Danışanlar, bu süreçte kendi rollerini, sorumluluklarını ve yaşam hedeflerini netleştirme, yaşamlarındaki kavram ve fikir ağını derinlemesine inceleme, gizli varsayımları keşfetme ve inançları ile yaşadıkları hayat arasındaki ilişkiyi eleştirel bir şekilde değerlendirerek çeşitli tutumlarını karakterize eden temel kavramları analiz etme fırsatı bulurlar. Bu sayede, bireylerin yaşamlarını daha bilinçli ve anlamlı bir şekilde yönlendirmelerine ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak tanınır. Ancak felsefi danışmanlığın iyileştirme ve danışanı işlevsel kılma gibi bir misyonu bulunmaz. Bu bağlamda felsefi danışmanlık eleştireldir.

Felsefi danışmanlık, bu şekilde, bireylerin kendi değerleri ve hedefleri doğrultusunda bir yaşam anlatısı oluşturmalarını destekleyerek, yaşamın getirdiği zorluklar karşısında daha dirençli hale gelmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda, felsefi öz-araştırma, bireyin kendine odaklanan endişelerin ötesine geçerek, hayatın içine işlenmiş fikirlerin ve kavramların sonsuz ağı ile kurulan bir diyalog sürecidir. Bu faaliyet aynı zamanda yaşamdaki temel kavram ve değerleri; özgürlük, benlik, suçluluk, mutluluk, başarı ve gerçeklik gibi kavramların anlamının keşfedilmesini hedefler.

Görece yeni bir disiplin olmasının da etkisiyle, kesin çizgilerle çizilmiş, kapsamlı bir şekilde tanımlanması mümkün olmayan ve herkesçe kabul görmüş bir kuramsal yapıya sahip olmayan felsefi danışmanlığın ilke ve yöntemleri de halen tartışma konusudur (Altunbaşak, 2021, s. 54). Felsefi danışmanlar, kullandıkları teknikler açısından birbirlerinden farklılık gösterir. Bazıları, danışanı dinlemenin önemini vurgulayan, psikolojik yaklaşımlarla örtüşen yöntemler kullanır. Diğer danışmanlar ise daha yönlendiricidir ve danışanların irrasyonel varsayımlarını belirleyip bunlarla yüzleşmelerini sağlayan, bilişsel veya rasyonel-duygusal davranış terapisine benzer metotlar kullanır. Bir "normal" ya da "hasta" tanımının bulunmadığı felsefi danışmanlık disiplini kavramlar dünyası ve yaşam dünyası arasındaki açıklıkta işler. Hasta, yanlış, anormal, sağlıksız, tutarsız olarak değerlendirilebilecek şey bu bağlamda danışan değil, danışanın varsayımları, çıkarımları, çelişkili düşünceleri ve kavramlara ilişkin yanlış bilgileridir. Danışanla danışman arasında bir hiyerarşinin bulunmadığı, her iki tarafında eşit olarak felsefe yaptığı felsefi danışmanlık süreçlerinde hazır reçeteler ve teşhisler bulunmaz. Bu bağlamda felsefi danışmanlık koçluk ve mentorlükten farklı olarak doğrudan tavsiye ve yönlendirme bulunmaz. Danışanla danışmanın birlikte, düşünceleri ortaya serip adeta tamir ettikleri bu süreçte tekil bir sorun ve konuya odaklanılabileceği gibi geniş bir kapsam üzerinde de çalışılabilir. Ayrıca, danışmanlık sürecinde tek bir filozofa veya felsefi yaklaşıma odaklanabileceği gibi, birden fazla filozof ve felsefi yaklaşımı da felsefi danışmanlık pratiği içerisinde kullanabilir (Knapp, 2005, s. 560).

Felsefi danışmanlıkta dil ve kavram analizi ile Sokratik diyalog, danışanların yaşamlarını ve karşılaştıkları sorunları daha net bir şekilde anlamalarına yardımcı olacak temel araçlardır. Bu araçlar, bireylerin kendi düşüncelerini, inançlarını ve varsayımlarını derinlemesine sorgulamalarını ve kendi yaşam anlayışlarında önemli olan temel

kavramları tanımlayıp, bu kavramların deneyimleri ve dünya görüşleri üzerindeki etkilerini keşfetmelerine olanak tanır. Antik Yunan filozofu Sokrates tarafından geliştirilen Sokratik diyalog yöntemi, sorular sorma ve diyalog kurma süreci üzerinden bireyin kendi içsel gerçekliklerine ulaşmasını sağlar. Danışmanın soruları, danışanı kendi inanç sistemini eleştirel bir biçimde incelemeye teşvik eder. Bu, danışanın kendi düşüncelerinin ve kavramlarının altında yatan temel varsayımları ve önyargıları fark etmesine, danışanın kendi düşünce yapısını ve yaşam felsefesini daha net görmesine ve potansiyel olarak çelişkili veya temelsiz inançlarından sıyrılmasına olanak tanır. Danışman danışana bir cevap sunmaz ancak doğru ve faydalı sorular sormasına yardımcı olur (Marinoff, 2015, s. 79).

Sokrates'in ebelik yöntemi bireyin içinde zaten var olan bilginin ortaya çıkarılmasına yardımcı olmayı amaçlar. Sokrates, doğru soruları sorarak bireyin kendi içsel gerçeklerine ve bilgisine ulaşmasını sağlar; bu süreçte birey, kendi düşüncelerini, inançlarını ve bilgilerini aktif bir şekilde keşfeder. Sokrates, bu yöntemle, insanların kendi içlerindeki bilgiyi "doğurmasına" yardımcı olacak bir "ebelik" rolü üstlenir.

Felsefi danışmanlık da benzer şekilde, danışanın kendi düşüncelerini, inançlarını ve yaşam anlayışlarını sorgulamasına yardımcı olan bir süreçtir. Danışman, Sokrates'in ebelik yöntemine benzer şekilde, danışanı kendi iç dünyasını keşfetmeye teşvik eder ve ona rehberlik eder. Bu süreçte, danışan kendi içsel bilgi ve gerçeklerine ulaşır ve bu bilgileri yaşamının çeşitli yönlerine uygular. Danışanın geçmişini ve şimdisini anlamasını sağlamayı amaçlayan felsefi danışmanlık, danışanın dünyaya daha üretken gözlerle bakabilmesini sağlayabilmek için ileriye yol alır (Marinoff, 2015, s. 34).

Ahlaki çelişkiler, akıl ile duygu arasındaki uyuşmazlıklar, anlam, amaç veya değer krizleri, kişisel kimlik arayışları, ebeveynlik stratejileri, kariyer değişikliği endişeleri, hedeflere ulaşmada yaşanan yetersizlikler, orta yaş krizleri, ilişki sorunları, sevilen birinin ölümü veya kendi ölümümüz gibi konular, felsefi danışmanlık sürecinde ele alınabilecek önemli temalardır (Marinoff, 2015, s. 26). Özellikle dil ve kavram analizi, kişinin kullandığı terimlerin altında yatan anlamları ve bağlamları keşfetmeye odaklanır. Örneğin, "başarı" veya "mutluluk" gibi kavramlar kişiden kişiye değişken anlamlara sahip olabilir. Benzer şekilde “ilişki”nin danışan için ne anlama geldiğinin sorgulanması ya da

ulaşılamadığı düşünülen hedeflerin kaynağının ne olduğu ve gerçekçi olup olmadıkları da felsefi danışmanlığın konusu olabilir. Felsefi danışmanlıkta, danışman bu tür kavramların danışan için ne anlama geldiğini ortaya çıkarmaya çalışır, böylece danışan bu kavramların kendi hayatındaki rolünü ve önemini daha net görebilir (Knapp, 2005). Bu süreç, aynı zamanda danışanın kendi düşünceleri ve inançları arasındaki tutarsızlıkları ve çelişkileri fark etmesine yardımcı olabilir. Örneğin, bir bireyin "özgürlük" kavramına büyük değer vermesi ancak aynı zamanda kendini belirli sosyal norm ve beklentilere bağlı hissetmesi gibi böyle bir duruma karşılşık gelir. Dil ve kavram analizi, bu tür çelişkileri aydınlatarak, danışanın kendi değerlerini ve yaşam hedeflerini daha uyumlu bir şekilde yeniden değerlendirmesine yardımcı olur. Platonik bir terminoloji kullanmamız gerekirse, felsefi danışmanlık, danışanı içerisinde bulunduğu mağaradan çıkması yönünde teşvik eder (Lahav, Philosophical Counseling and Self-Transformation, 2013)

Felsefi danışmanlık sürecinde, ayrıca sorgulanabilecek başka bir konu da danışanların dünya ve hayat görüşleridir. Danışman, danışanın hayata, evrene ve var olmanın temel meselelerine dair genel anlayışını ve bu anlayışın yaşamı üzerindeki etkilerini anlamasına yardımcı olur. Bu süreç, danışanın kendi içsel dünyasını ve dışsal evrenle ilişkisini yeniden değerlendirerek daha otantik ve anlamlı bir varoluşa yönelik adımlar atmasına olanak tanıyabilir. Böylece, felsefi danışmanlık, bireyin daha derin bir öz-anlayış ve içsel tutarlılık geliştirmesine, yaşamın anlamı ve değeri gibi konular üzerinde daha bilinçli düşünmesine ve karşılaştığı zorluklara karşı daha dirençli olmasına yardımcı olur. Bu sayede, danışanlar 'nasıl yaşamalıyım?' sorusuna kendi cevaplarını bulabilir ve kendi değerleri ve hedefleri doğrultusunda daha anlamlı, tatmin edici ve bilgece bir yaşam sürdürebilirler. Lahav'a göre felsefi danışmanlığın amacı, kelime anlamı "bilgelik sevgisi" olan felsefe pratiği aracılığıyla danışanları bilgelik yolunda rehberlik etmektir (Lahav, 2001).

Felsefi danışmanlık süreçlerinde, filozofların eserleri, metinleri ve fikirleri, danışanın perspektifini genişletme ve onlara okumayı düşünebilecekleri metinlere yönlendirme amacıyla sürece dahil edilebilir. Örneğin yeterince güzel veya yakışıklı olmadığını düşünen bir danışanla, Platon'un Şölen diyaloğu üzerinden güzelliğin sadece fiziksel bir nitelikten çok daha fazlası olduğu, gerçek güzelliğin fikirler dünyasında, yani idealar dünyasında bulunan mükemmel ve değişmez formlarda var olduğu düşüncesi masaya

yatırılabilir. Ya da ölümle ilgili endişeleri olan bir danışanla Sokrates'in Savunması, Stoacıların ve Epikürosçuların ölüm üzerine metinleri ya da varoluşçu düşünürlerin eseleri incelenebilir (Louw, 2013). Benzer şekilde, ilişkilerinde sorunlar yaşayan bir danışan için Sartre'ın "öteki" kavramı üzerine felsefi bir fikir alışverişi işlevsel olabilir. Sonuç olarak, günlük yaşamda karşılaşılan başlıca soru ve sorunlar, felsefi danışmanlık sürecinde farklı filozofları tarafından verilen yanıtların ışığında danışanın kendi cevabına erişebilmesi için yardımcı olur (Marinoff, 2015, s. 26).

Felsefi danışmanlık yalnızda düşünceler, kavramlar, tümeller üzerine bir faaliyet değildir. İnsan duyguları Filozoflar, duyguların ve hislerin basitçe irrasyonel olaylar olmadığına, bireyin algıları ve dünya görüşü tarafından şekillendirildiğini inanır. Plato, Aristoteles, Aquinas, Sartre gibi birçok tanınmış filozof, bir duygunun karanlık bilinçdışından basitçe ortaya çıkmadığını, ancak algı tarafından harekete geçirilen, dünyayı anlamanın belirli bir yolu olduğunu savunmuşlardır. Bu nedenle, kişinin kendisi hakkında hissettiği negatif bir duygu veya hissin, kişinin kendi düşünce ve dünya görüşünü eleştirel bir şekilde inceleyerek değiştirilebileceğine inanırlar. Dolayısıyla, felsefi danışmanlık, danışanın kendi duygularını ve hislerini, bu duyguların altında yatan düşünce ve inanç sistemleriyle birlikte ele alır. Disiplinin çalışma alanı: danışanın dünya-hayat görüşü, kavramlar dünyası ve akıl yürütmeleri sonucunda vardığı sonuçlar, kendini yönlendiren kabulleri, önyargıları, kavrayışları ve düşünce şeklidir (Altunbaşak, 2021, s. 61). Bu süreçte, danışanın negatif duyguları ve hisleri, kendi kendini sorgulama ve eleştirel düşünme yoluyla dönüştürülebilir. Felsefi danışmanlık, bireyi daha etkili düşünme yolları konusunda eğiterek, gelecekte karşılaşabileceği sorunlarla daha donanımlı bir şekilde başa çıkabilmesini amaçlar. Bu, danışanın kendi duygusal deneyimlerini daha bilinçli bir şekilde anlamasına ve yönetmesine olanak tanır (Raabe, 2023).

Felsefe, zamanla günlük yaşamdan uzaklaşarak daha çok akademik bir çerçeveye hapsolmuş olsa da yaşamın anlamı, mutluluk, benlik, aşk ve ahlaki değerler gibi temel kavramları geçmişte ve bugün soru etmiş bir disiplindir. Bu sorular, sadece akademik çevrelerde değil, kendi varoluşunu sorgulayabilen herkes için önem taşır. 20. yüzyılın sonlarında, Alman filozof Gerd B. Achenbach'ın öncülük ettiği felsefi danışmanlık disiplini, bireylere daha anlamlı ve mutlu bir hayat sürme yolunda rehberlik etme amacıyla sistemli bir yaklaşım kazanmış ve dünya çapında ilgi görmüştür. Felsefi

danışmanlık günümüzde, bireylerin yaşamla ilgili zorlukları etkili bir biçimde aşmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda felsefenin uygulamalı değerini ve toplumsal önemini yeniden hatırlatmaktadır (Marinoff, 2015, s. 21).

Günümüzde felsefi danışmanlık, giderek daha fazla insanın yaşamın karmaşıklığı ve modern dünyanın getirdiği zorluklar karşısında anlam arayışına çözüm sunan bir yöntem olarak önem kazanmaktadır. Sokrates'in deyimiyle, "sorgulanmamış yaşam boşa yaşanmıştır" düşüncesi doğrultusunda, insanların sürekli bir şeyleri kaçırmış halde hissettikleri, sürekli değişen toplumsal değerler ve bireysel yaşamın getirdiği stres gibi modern yaşamın özellikleri ve yükselen kaygı, insanların felsefi danışmanlığa olan ilgisini artırmıştır.

4.2 Lou Marinoff'un PEACE Tekniği ve Örnek Vaka Uygulaması

Felsefi danışmanlık, her danışanın benzersiz ihtiyaçlarına özgü ve her danışman tarafından uygulanabilecek özgün yaklaşımlarla farklı bir deneyim ve çözüm yelpazesi sunar. Gerd Achenbach felsefenin özgün bir metodolojiye sahip olmadığını ileri sürerek, felsefi danışmanlığın da katı bir metodolojiye bağlı kalmadığını vurgular. Bu durum, felsefi danışmanlığın, kişisel keşif ve derin anlam arayışı için kişiye özel, esnek yollar sunduğunun altını çizer (Marinoff, 2015, s. 56).

Bununla birlikte, felsefi danışmanlık alanında öncü figürlerden biri ve felsefenin günlük yaşam sorunlarının üstesinden gelmede nasıl kullanılabileceğine dair çalışmalarıyla tanınan Lou Marinoff tarafından tanımlanan PEACE yöntemi, felsefi danışmanlık sürecinin temel adımlarını beş aşamada özetleyen bir şablon sunar: Problem, Emotion (Duygu), Analysis (Analiz), Contemplation (Düşünme) ve Equilibrium (Denge).

Her felsefi danışmanlık süreci, danışanın karşılaştığı temel problemin tanımlanmasıyla başlar. Bu aşama, danışanın yaşadığı zorluğu açıkça ifade etmesini ve danışmanın da sorunu tam olarak anlamasını sağlar. Problemin doğru bir şekilde tanımlanması, sürecin ilerleyen aşamaları için sağlam bir temel oluşturur.

Problemin tanımlanmasının ardından, bu problemin tetiklediği duygusal tepkiler üzerine odaklanılır. Marinoff'a göre, bu duyguların otantik bir şekilde tecrübe edilmesi ve faydalı

bir biçimde ifade edilmesi gerekmektedir. Bu aşama, danışanın sorunla ilişkilendirdiği duygusal yükü anlamasına ve ifade etmesine olanak tanır.

PEACE metodunun ilk iki adımında, bireyler genellikle karşılaştıkları sorunu tanımlar ve bir çerçeve oluştururlar. Birçok kişi, bu başlangıç aşamalarını doğal bir süreç olarak tecrübe eder ve genellikle bir başkasının yardımına ihtiyaç duymadan sorunlarını kendileri tanımlayabilirler. Ancak, zaman zaman bu tanım üzerinde yeniden düşünmek ve belirli noktalarda düzeltmeler yapmak gerekebilir. Duygusal tepkiler hemen ve açıkça ortaya çıkar, ancak bu duygular aynı zamanda daha derin düşünceleri de tetikleyebilir. Marinoff'a göre Psikoloji ve psikiyatrinin büyük bir kısmı asla bu aşamanın ötesine geçmez, dolayısıyla avantajları sınırlıdır.

Üçüncü aşama olan Analiz aşamasında, problemin çözümüne yönelik seçenekler listelenir ve bu seçeneklerin artıları ve eksileri değerlendirilir. Bu analiz süreci, danışanın mevcut durumunu objektif bir şekilde değerlendirerek, potansiyel çözüm yollarını görmesine yardımcı olur.

Derin düşünme ya da tefekkür olarak tanımlanabilecek dördüncü aşama, danışanın, danışmanın rehberliğinde, yaşananların anlam kazandığı bir felsefi çerçeve keşfetmesidir. Bu aşama, danışanın "felsefi bir mizaç" geliştirmesine ve sorununun köklerini daha geniş bir perspektiften değerlendirmesine imkan tanır.

Son aşama olan Denge aşamasında, danışan, probleminin özünü anlar ve uygun ve haklı bir eylemde bulunmaya hazır hale gelir. Bu, danışanın hem kendisiyle hem de çevresiyle uyum içinde olduğu bir denge durumuna ulaştığını gösterir (Marinoff, 2015, s. 57).

PEACE metodolojisi, empatik dinleme, nesnelleştirme, mantıksal akıl yürütme, kavramsal analiz, eleştirel ve yaratıcı düşünme gibi becerileri içererek, danışanların karşılaştıkları sorunları geniş bir perspektiften değerlendirip duygusal denge ve iç huzura ulaşmalarını sağlamayı hedefler. Bu yöntem aynı zamanda bireylerin yaşadıkları sorunları daha bilinçli bir şekilde ele alarak, kendi içsel düşüncelerini, duygularını ve inançlarını derinlemesine keşfetmelerine; yalnızca anlık sorunların üstesinden gelmeye değil, aynı zamanda gelecekteki zorluklarla daha dirençli ve bilinçli bir şekilde başa çıkabilmelerine olanak sağlayacak becerileri geliştirmelerine odaklanır. Bu süreç,

bireylerin daha tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur, onları mevcut ve gelecekteki zorluklara karşı daha donanımlı hale getirmeyi hedefler.

4.2.1 Bay Y örneği

Bay Y, görünürde kendisini etkileyecek önemli bir tehlike olmamasına rağmen yoğun bir şekilde işini kaybetme kaygısı yaşamaktadır. Bu endişe onun günlük yaşamını, iş performansını, eşi ve çocuğuyla olan ilişkisini ve bir bütün olarak genel ruh halini olumsuz etkilemekte, yaşam kalitesini düşürmektedir. Bay Y, bu devam eden endişe duygusunu yönetmek ve daha sağlıklı bir zihinsel duruma ulaşabilmek için farklı terapi yöntemlerini denemiştir. Aile geçmişinde yaygın kaygı bozukluğu örnekleri olması nedeniyle psikiyatristi ilaç tedavisi önermiştir ancak Bay Y ilaç kullanmak istememekte, bu sorunu düşünceleriyle yenebileceğini savunmaktadır. Neticede, tüm bu arayışlarından olumlu sonuç alamaması nedeniyle felsefi danışmana başvurmuştur.

Bay Y, problemin tanımlanacağı ilk felsefi danışmanlık seansında, iş performansının düşmesinden, ailesiyle yeterince vakit geçirememesinden, konsantrasyon sorunlarından, iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerindeki gerilimden ve patronuyla karşılaştığında patronunun onu işten çıkarma konuşması yapmak üzere odasına çağıracağını düşündüğünden bahseder. Gerginlik nedeniyle geceleri uyuyamamakta, neredeyse her gece rahatlayabilmek için alkol almakta ve sabahları da bu nedenle sinirli ve yorgun uyanmaktadır. Kendini sürekli iş ilanlarına bakarken ve işten çıkarılması durumunda ne kadar süre maddi olarak ayakta kalabileceğini hesaplarken bulan Bay Y, bu endişeleri danışmanla paylaşırken, iş yerinde son dönemde yaşanan işten çıkarmalar ve meslektaşlarının işsizlikle mücadele etmelerine tanık olmanın kendi kaygılarını daha da artırdığını dile getirir.

Danışmanın rehberliğinde, Bay Y, çocuğunun okul ücretleri ve ev kredisi ödemeleri gibi mali yükümlülüklerinin bu kaygıları daha da tetiklediğini fark eder. İş yerindeki belirsizlikler ve yakın çevresindeki zorluklarla yüzleşirken, bu durumun kendi duygusal ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini daha net görür. Bay Y ayrıca genetik mirası nedeniyle ilaç kullanması gerekliliği ihtimali nedeniyle de kendisini ne kadar rahatsız ettiğini fark etmiştir. Danışman, Bay Y ile birlikte bu sorunları detaylı bir şekilde tanımlayarak, kaygılarının kaynağını anlamasına yardımcı olur. Bu süreçte, Bay Y,

sorunun farkında olduğunu düşünse de danışmanla yaptığı görüşmeler sorunun daha derinlemesine anlaşılmasını sağlar ve Bay Y, yaşadığı zorlukların boyutunu daha bütüncül bir şekilde kavrar. Bu, Bay Y'nin sorunlarını açıkça tanımlaması ve üzerinde çalışmaya başlaması için sağlam bir temel oluşturur.

Problemin tanımlamasının ardından Bay Y ve danışman, PEACE metodolojisinin ikinci aşaması olan "Emotion" yani Duygu aşamasına geçerler. Bu aşamada, iş kaybı endişesinin Bay Y'de tetiklediği duygusal tepkiler mercek altına alınır. Danışman, Bay Y'yi, bu duyguları otantik bir şekilde tecrübe etmeye ve açık bir şekilde ifade etmeye teşvik eder. Bay Y, kendini bu süreçte kederli, öfkeli ve üzgün hissettiğini fark eder; bu duyguların hepsi, iş kaybı kaygısının somut bir sonucu olarak karışım halinde ortaya çıkar.

Danışman, Bay Y'nin bu duygusal durumları tanımlaması ve ifade etmesi için ona destek olurken, Bay Y bu aşamada, duygusal tepkilerinin iş kaybı kaygısı ile nasıl iç içe geçtiğini ve bu kaygının kendisini günlük yaşamda nasıl etkilediğini daha net bir şekilde görmeye başlar.

Bay Y, daha önceki terapi deneyimlerinde de benzer duygusal süreçlerden geçmiş olduğunu hatırlar. Ancak, bu seferki süreçte, problem ve duygu aşamalarını tamamlayan Bay Y, PEACE metodolojisinin "Analysis" yani Analiz aşamasına geçer. Bu noktada, iş kaybı kaygısının üstesinden gelmek için çözüm yollarını numaralandırmaya ve değerlendirmeye başlar. "Beni mutsuz eden bu sorun için ne yapabilirim?" sorusuyla süreci başlatır. Danışman, Bay Y'ye alternatif çözüm yolları oluştururken geçmiş deneyimlerden ve çevresinde benzer durumlar yaşayan insanların deneyimlerinden elde ettiği bilgileri kullanmayı önerir.

Bay Y, geçmişte karşılaştığı zorlukları ve bu zorlukların üstesinden nasıl geldiğini düşünürken, mevcut durumu için de benzer stratejiler geliştirebileceğini fark eder, örneğin iş arama stratejilerini, mesleki yeniden eğitimi veya kariyer yolunda yeniden yönlendirme gibi seçenekleri gözden geçirir: mevcut becerilerini güçlendirecek bir kursa kaydolabilir, ağını genişletmek için profesyonel topluluklara katılabilir ya da işsiz kalmayı, kendi işini kurma veya farklı bir sektöre geçiş yapma fırsatı olarak değerlendirebilir. Her bir seçeneğin artıları ve eksileri, gerçekleştirilebilirlikleri ve

danışanın duygusal refahı üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak tartışılır. Bu analiz süreci, ideal çözümün her zaman pratikte uygulanabilir olmasa da, danışanın çeşitli seçenekleri değerlendirerek daha bilinçli ve hazırlıklı olmasını sağlar. Analiz süreci, Bay Y'nin sorununun nedenlerini ve olası çözümlerini daha derinlemesine kavramasını sağlar. Bu aşama, sorun hakkındaki duygularını değiştirmez, ancak Bay Y'ye, sorunun nasıl ve neden meydana geldiği hakkında daha net bir kavrayış sunar. Bu, Bay Y'nin sorununu daha objektif bir bakış açısıyla ele almasına ve çözme yolunda ilerlemesine olanak tanır.

Metodolojinin, dördüncü aşaması olan “Tefekkür” aşamasında felsefe devreye girer. Bay Y, kendi yaşadığı işten atılma korkusunu tarih boyunca felsefenin büyük düşünürlerinin fikirleriyle yeniden ele almaya başlar. Sokrates'in idama karşı gösterdiği cesur yürüyüşü, bireysel korkuların üstesinden gelmede bir ilham kaynağı olarak görür. Sokrates'in, doğruları savunmak uğruna yaşamını tehlikeye atmaktan çekinmemesi, Bay Y'ye kendi korkularıyla yüzleşme konusunda cesaret verir. Bay Y, kendi işini, yapabildiği kadar iyi yapmak dışında elinden bir şey gelmeyeceğini, o halde de endişelenmesi için bir neden olmayabileceğini düşünmeye başlar.

Ayrıca, Epikürcülerin mutluluğu maddi varlıklarda değil, insan ilişkilerinde, sevgide ve dayanışmada bulma fikrini düşünürken, işten atılma korkusunun getirdiği maddi kayıpların, yaşamın gerçek değeri üzerinde belirleyici olmaması gerektiğini fark eder. Bu düşünce, Bay Y'nin kendi değerini ve mutluluğunu işinden ve maddi başarılardan bağımsız olarak değerlendirmesine yol açar.

Stoacıların azla yetinme ve mevcut koşullarla barışık olma erdemleri, Bay Y'ye, mevcut zorluklar karşısında daha dirençli bir tutum sergilemenin önemini hatırlatır. Stoacı felsefe, iş kaybı gibi dışsal olayların bireyin iç huzurunu bozmaması gerektiğini, mutluluğun ve huzurun bireyin kendi içinde bulunduğunu öğretir. Bir süre işsiz kalmanın ve yaşam standartlarının düşmesinin, korktuğu kadar kötü ve acı verici olmayabileceğini fark eder.

Nietzsche'nin toplumun yargılarından bağımsız yaşama vurgusu, Bay Y için, işten atılma ihtimaline dair endişelerini yeni bir perspektiften değerlendirme fırsatı sunar. Bay Y, işten atılırsa insanların hakkında söyleyecekleri ve düşünecekleri şeylerden de endişelendiğini fark etmiştir. Nietzsche'nin düşünceleri, Bay Y'ye, toplumun yargılarının, öz değerini ve

yaşam amacını belirlemede ikincil olduğunu hatırlatır ve işten atılmanın kişisel değerini veya başarısını azaltmadığını, toplumsal etiketlerin ve yargıların ötesinde bir birey olduğunu anlar. Bu düşünce, işten atılma ihtimaline karşı duyduğu "hakkında ne düşünülür" kaygısını hafifletir ve kendi bireysel yolunu toplumsal beklentilerden bağımsız olarak izleme güvenini artırır. Bay Y için Nietzsche'nin felsefesi, dış dünyanın yargılarına karşı bir korunma kalkanı oluşturur ve ona, ne olursa olsun kendi değerini ve yaşam amacını koruma gücü verir

Bay Y bu derin düşünme sürecinde, sadece kendi bireysel durumunu değil, aynı zamanda yaşadığı toplumsal ve ekonomik sistemle olan ilişkisini de gözden geçirir. Fark eder ki, işten atılma korkusu yalnızca kişisel bir endişeden ibaret değildir; bu, aynı zamanda vatandaşı olduğu ülkenin nesnel koşullarının ve kapitalist düzenin bir yansımasıdır.

Bay Y, kapitalist sistemin gayriinsani yönlerini, insanların birer harcanabilir malzeme olarak görülmesini ve yaşamın değerinin yalnızca "başarı" olarak adlandırılan bir kavrama endekslenmiş oluşunu tekrar kendine hatırlatır. Bu düşünme süreci, ona, bireysel kaygılarının ötesinde, geniş bir toplumsal ve ekonomik bağlamda yer aldığını anlama fırsatı sunar.

Son olarak, yaşamına ve yaşadığı soruna yeni bir bakış açısıyla bakabileceğini fark eden Bay Y, bu değişime rağmen durumunda bir değişiklik olmaması ihtimaline karşı ilaç kullanmasının gerekmesi ihtimalini de olumsuz değerlendirmemeye başlamıştır. Danışmanla konuştukları hususlardan birisi de Descartes'tan bu yana felsefenin ana tartışma konularından biri olan madde-zihin (beyin-bilinç) ilişkisi olmuştur. İnsan düşüncesi bedeni üzerinde etkiler yaratabileceği gibi, bedende yer alan ve düşünceyle düzeltilemeyecek kimi durumlar da insanın duygu durumunu etkileyebilmektedir. Bay Y için bu konu üzerinde gerçekleştirdikleri konuşmalar, olası bir tıbbi yardımın kendisi için yenilgi anlamına gelmediğini düşünmesini sağlar.

PEACE metodolojisinin son aşaması olan "Equilibrium" yani Dengeye ulaşan Bay Y, yaşadığı durumu tüm yönleriyle derinlemesine ele almış ve anlamıştır. Bu süreçte, kendi iç dünyasında bir denge noktası bulmuş, riskleri doğru tanımlamış, ihtimallere yönelik adil ve mantıklı önlemler almaya hazır hale gelmiştir. Artık kendini daha dengeli

hissederken, gelecekte olası iş kaybı gibi kaçınılmaz değişikliklere karşı görece daha hazırlıklı durumdadır.

Bay Y kaygısından tamamen kurtulmamış olmakla birlikte, bu duygular artık günlük yaşamını, özellikle de eşi ve çocuğuyla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkilememektedir. Uyuyabilmek için alkol alması gerekmemektedir. Kaygılarını daha sağlıklı yöntemlerle yönetmeyi öğrenmiş, bu sayede aile içi ilişkilerinde daha olumlu bir atmosfer yaratmayı başarmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde, en temel yaşamsal ihtiyaçlarını giderebilen ve yalnızca bugününü değil, aynı zamanda yarınını düşünme şansı ve zorunluluğu olan yüz milyonlarca insan, yaşamlarında anlam ve amaç duygusundan her geçen gün daha fazla uzaklaşmakta ve yoğun bir kaygı duygusuyla karşı karşıya kalmaktadır. Çağımız insanı kaygısından kurtulabilmek için çareler aramakta; ancak bu fenomenin karmaşık ve çok katmanlı doğasını anlamayı sağlayacak bütünsel ve felsefi bir bakış açısının eksikliği nedeniyle, kaygı her geçen gün biraz daha derinleşerek ruhları sarmaktadır.

Kaygının, insan deneyiminin derinliklerinde yatan anlamı ve evrimsel süreçteki işlevi, oldukça karmaşıktır. Biyolojik bir perspektiften, bizi yaşamdaki potansiyel risk ve tehditlere hazırlayan bir mekanizma olarak evrimleşmiş olan kaygı duygusu atalarımızın tehlikeli ortamlarda hayatta kalabilmelerini sağlamıştır.

Biyokimyasal bir fenomen olarak kaygı ve tüm insan duygularının arkasındaki biyokimyasal süreçleri, tüm duygusal durumların beyinle bağlantısını anlamak modern bilimin önemli bir başarısıdır. Kaygıyla ilgili bilimsel çalışmalar, bu duygunun ortaya çıkış biçiminin ve yoğunluğunun önemli ölçüde genetik ve biyokimyasal faktörlerce şekillendirildiğini göstermektedir. Bu faktörler, kimi uç durumlarda, görece tehlikesiz durumların tehditkar olarak anlaşılmasına ve kaygının yoğun biçimde deneyimlenmesine yol açarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Kaygı duygusunun arka planında önemli ölçüde biyokimyanın belirleyiciliğinin bulunduğu bu gibi durumlarda kişinin ihtiyacı farmakolojik destek ve/veya psikoterapidir.

Psikoterapi ve ilaç kullanımı, kimi durumlarda elzem (ve hatta hayat kurtarıcı) olmakla birlikte, kaygı fenomenini yalnızca psikoloji/psikiyatri perspektifinden ele almak, önemli bir başlangıç noktası sunmakla birlikte insan yaşamını etkileyen çok yönlü faktörleri ve kaygının karmaşık doğasını anlamak ve açıklamak için yetersizdir. Kaygı duygusu biyokimyasal boyutu ne kadar belirgin olursa olsun, sadece biyokimya odaklı bir yaklaşımla kavranamayacak kadar karmaşık bir duygudur.

İnsan sadece biyolojik ve kimyasal süreçlerce değil, aynı zamanda toplumsal etkileşimler, değerler ve deneyimlerce şekillenen bir varlıktır; insanın toplumsal koşulları kaygı düzeyini doğrudan etkiler. Bu bakış açısından kaygı geniş bir toplumsal ve kültürel bağlam içinde ele alınması gereken bir fenomen haline gelir ve bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşiminin bir yansıması olarak belirir. Toplumsal değişimler, ekonomik koşullar ve sosyal ilişkiler bireylerin kaygı düzeylerini etkiler.

Son birkaç yüzyılda sıradan insanın yaşamı dramatik biçimde değişmiş, Orta Çağ'dan Endüstri Devrimi'ne uzanan tarihsel süreçte, insanlık keskin bir dönüşüm yaşamıştır. Bu dönemde dini otoritenin baskısı ve feodal yapının kısıtlamaları yerlerini bireyselliği, maddi kazancı ve dünyevi başarıları öne çıkaran kapitalist düzene bırakmıştır. Yeni dönemde bireyler, Tanrı'nın iradesine uygun bir yaşam sürmek yerine, kendi çabalarıyla dünyevi başarı ve maddi kurtuluşa ulaşmayı hedeflemeye başlamışlardır. Bu yeni düzen, özerkliği ve kişisel sorumluluğu teşvik ederken, birey bundan böyle kendi servetini artırma ve toplum içinde yükselme özgürlüğüne sahiptir. Bu özgürlük diğer yandan bireyler arası dayanışma duygusunun gerilemesine ve rekabetin artmasına neden olmuştur. Yeni düzen, sürekli başarı baskısı altında bireyleri rekabetçi bir atmosfere ittikçe toplumsal ilişkiler yüzeyselleşmiş ve sosyal bağlar zayıflamıştır.

Halbuki insan sosyal bir varlık olarak doğasında derin bağlar kurmaya ve dayanışma içinde yaşamaya ihtiyaç duyar. İnsan bebeklikten itibaren, fiziksel, duygusal ve sosyal destek için diğer insanlara bağımlıdır. Özellikle 1970'lerden bu yana neoliberal ekonomik politikaların yükselişi ve sosyal devletin gerilemesi sonucunda ekonomik güvencesizlik artmış; sıradan insan bir yandan giderek daha rekabetçi bir dünyada, daha fazlasını arzulamaya teşvik edilirken diğer yandan sürekli bir yetersizlik hissiyle, toplumsal destek sistemlerinden mahrum, yalnız ve kaygılı bir halde, doğasına aykırı bir şekilde yaşamaya itilmiştir.

Bu koşullar altında ezilen, geçmiş dönemlere oranla daha yalnız, daha mutsuz ve daha kaygılı birey diğer yandan da ironik biçimde mutlu olmaya zorlanmaktadır. Mutluluk, tarih boyunca birçok farklı kültür ve dilde şans ve talihle ilişkilendirilmişken, yeni dönemde bireysel çabalarla ve ekonomik sonuçlarla elde edilebilecek bir hedef, hatta bir görev haline gelmiştir. Çağımız insanı, mevcut durumunu yeniden değerlendirmesine ve

harekete geçmesine yardımcı olabilecek (hatta belki de herhangi bir işlevi olmak zorunda olmayan) mutsuzluk ve kaygı gibi insan halleri karşısında kendisinde kusur aramakta, mutsuz olduğu için daha mutsuz, kaygılı olduğu için daha kaygılı olmaktadır. Mutluluk saplantısı, insan deneyiminin doğal bir parçası olan ve hatta belki de yaşadığımız çağda sağlıklı bir insan için normal karşılanması gereken kaygı ve mutsuzluk gibi insan hallerini, kişisel gelişim endüstrisinin sunduğu ürün ve hizmetlerle üstesinden gelinebilecek, kurtulunabilecek ve hatta kurtulunması gereken durumlar olarak görmemize neden olmaktadır.

Bu noktada, kaygı olgusuna yönelik edineceğimiz bütünsel, kapsayıcı ve felsefi bir bakış açısı, yaşamlarımızda her geçen gün daha da artan ve belirgin hale gelen bu duyguyu farklı perspektiflerden değerlendirebilmemize; bu duygunun biyokimyasal ve toplumsal/tarihsel temellerini anlayabilmemize olanak tanır. Kaygının biyokimyasal ve toplumsal/tarihsel temellerini göz ardı etmeden ve kaygıyı yalnızca bu iki temele indirgemeden, insan olmanın, özellikle de içinde yaşadığımız çağda insan olmanın doğal bir sonucu olarak görmemizi sağlayacak bu bakış açısı felsefeyle mümkün olabilir.

İnsanlık tarihinin en karanlık anlarında bile insanlığa ışık tutmuş, umut ve ilham kaynağı olmuş olan felsefe, yaşam yolculuğunda bize rehber, içerisinde yaşadığımız kaygı çağında yoldaş olabilecek bir kılavuzdur. Antik Yunan'dan modern düşünürlere kadar, felsefenin büyük isimleri, günlük yaşantımızdaki sorunlarla başa çıkabilmemiz ve anlamlı bir hayat yaşayabilmemiz için farklı bakış açıları sunmuşlardır.

Tarihçesi felsefenin doğuşuna ve özüne dayandırılabilecek olmakla birlikte, özellikle 1980'lerde Almanya'da Gerd B. Achenbach ve diğer düşünürler tarafından formalize edilmeye başlanmış olan felsefi danışmanlık, felsefeyi sistematik bir şekilde kullanarak bireylerin yaşam sorunları ve temel kavramlar üzerine derinlemesine düşünmelerini amaçlayan bir yaklaşım olarak, kimi zaman felsefenin geleneksel metinlerini, düşünce sistemlerini ve felsefi kuramları kimi zamansa felsefenin araç ve yöntemlerini kullanan bir disiplindir.

Felsefi danışmanlık, felsefenin temel kavramları üzerine yeniden düşünmemizi sağlayarak yaşamımızı yeni bir bakış açısıyla sorgulamamıza; iyi, güzel, mutluluk, başarı, benlik, özgür irade ve ölüm gibi evrensel kavramlara dair ön kabullerimizi ve bu

kavramların yaşamlarımızdaki yansımalarını yeniden ele almamıza ve anlamlandırmamıza imkan tanır. Bu süreç, kişisel anlayışımızı genişletmekle kalmaz, aynı zamanda daha bilinçli ve amaç odaklı bir hayat sürme kapasitemizi de artırır.

Felsefi metinler ve düşünürlerin öğretileri, kendi deneyimlerimizi ve yaşamlarımızı daha geniş bir bağlamda ele almamıza olanak tanır. Bu ele alış, özellikle zor zamanlarda veya belirsizliklerle dolu dönemlerde, bizlere manevi ve entelektüel bir sığınak sunarak yaşamın zorlukları karşısında daha dayanıklı bir tutum geliştirmemize destek olabilir.

Türümüzün tarihindeki en önemli değerlerden biri olarak bilgi ve anlam arayışımıza derinlik katan, bizleri yaşama yönelik temel sorular ve kendimiz üzerine düşünmeye teşvik eden felsefe bize bazen kaygıyla başa çıkmanın yollarını, yaşamın zorlukları karşısında dirençli ve esnek olmamız için gerekli araçları sağlar.

Örneğin, Sokrates'in felsefesi, kaygıdan uzak, mutlu ve tatmin edici bir yaşam için bizlere dışardan dayatılan değer yargılarını ve inanç sistemlerini sorgulamamızı önerir. Sokrates'in düşünceleri, toplum tarafından belirlenen başarı kriterlerine ve mutlu olmak için erişilmesi gerektiği iddia edilen hedeflere değil; sorgulayarak ve bilgiyle eriştiğimiz erdem ve değerlerle uyum içinde yaşadığımız bir yaşama yönelmemizin önemini vurgular.

Stoacılık, yaşamın dışsal olaylarına karşı aşırı duyarlı olmamayı ve yalnızca kendi kontrolümüz altındaki içsel tutumlarımıza odaklanmayı öğreterek, çağımızda karşı karşıya kaldığımız kaygı verici durumlar karşısında duygusal dayanıklılığımızı güçlendirebilir. Epikürcülük ise, tüketimi ve sonu gelmez hedefleri değil, basit yaşamı ve zevkleri, aşırılıklardan kaçınmayı ve dünyevi isteklerimizi minimuma indirmeyi vurgulayarak, kaygımızın azalmasına ve yaşamdan keyif almamıza yardımcı olabilir. Spinoza'nın metinleri, kaygı dahil tüm olumsuz duygularla başa çıkmanın yolunu rasyonel düşünce ve duygularımızı anlama üzerine kurar. Ona göre, bir parçası olduğumuz evreni veya duygularımızın doğasını ve işleyişini rasyonel bir perspektiften ele almak, kaygıyı hafifletmemize ve yaşamımızda daha fazla huzur ve denge bulmamıza destek olur.

Felsefe, kimi zaman da kaygı başta olmak üzere tüm duygu ve düşüncelerimize dışardan bakabilmemiz ve bu duygulardan kurtulmaktan çok onlar aracılığıyla kendimizi anlayıp dönüştürmemiz için bizlere yardımcı olur. Schopenhauer'ın, yaşamın ıstırabını merkeze alan, dünyanın doğasında mutsuzluk ve acının kaçınılmaz olduğunu vurgulayan felsefesi, sıradanlığımızı, kırılganlığımızı ve önemsizliğimizi hatırlatıp, beklentilerimizi yönetme ve sürekli mutluluk arayışımızın anlamsızlığını kabullenmemiz konusunda bizlere rehberlik ederek daha gerçekçi bir yaşam anlayışı kazanmamızı sağlayabilir.

Kierkegaard, kaygıya varoluşsal bir boyuttan bakarak ve kaygıyı insan olmanın kaçınılmaz bir sonucu olarak görmemizi, anlamamızı ve kabul etmemizi teşvik ederek bireysel özgürlüğümüzün farkına varmamızı ve seçimlerimizin önemini vurgular. Kierkegaard bize ayrıca, inanmanın ve tutkuyla bir şeye sarılmanın iyileştiriciliğini hatırlatır.

Nietzsche'nin metinleri, bu dünyadaki yaşamımızı sonsuza dek tekrar tekrar yaşayacak olsak, yaşamaktan memnun olacağımız şekilde yaşamamız, böyle bir yaşam inşa etmemiz konusunda bizi teşvik eder. Sürünün/toplumun beklentilerinden özgürleşmiş ve kendi değerlerimizi yaratmış, insanı aşmış bir halde yaşamak; tüm acı ve olumsuzluklarına rağmen yaşamı olumlamak, içerisinde yaşadığımız çağda kaygılı da olsak, anlamlı ve sağlıklı bir yaşam sürmemizi sağlayacak bir perspektif sunar.

Heidegger kaygıyı varoluşsal bir bakış açısından ele alarak, varlığımızı ve dünyadaki yerimizi derinlemesine sorgulamamıza imkan tanıyan temel bir duygu olarak görmemizi önerir. Bu sayede kaygı, kaçınacağımız bir duygu olmaktan çok, rutinden ve ezberlerden uzaklaşarak kendi varoluşumuzun temel gerçeklerine yönelmemize ve daha otantik bir yaşam sürmemize olanak tanır. Heidegger'in metinleri kaygıyı ölümlülüğümüzün ve geçiciliğimizin farkında bir halde, yaşamlarımızı dönüştürme ve daha derin bir sorgulama yolculuğuna çıkmak için bir araç olarak ele almamızı sağlar.

Jean-Paul Sartre ise kaygıyı, karar ve eylemlerimizin sonuçlarından tamamen sorumlu olduğumuzun farkına varmamız için bir araç olarak görmemizi önerir. Özgürlüğün olduğu yerde kaygı, kaygının olduğu yerde özgürlük vardır. Sartre felsefesi verili bir anlamı bulunmayan yaşamlarımızın anlamsızlığı karşısında bizlere kendi anlamımızı özgürce yaratma gücünü hatırlatır.

Sürekli değişen teknolojiler, toplumsal yapılar ve küresel sorunlar nedeniyle giderek daha kaygı verici hale gelen ve felsefenin rehberliğine her geçen gün daha fazla ihtiyaç duyduğumuz bu çağda filozofların metinleri, felsefe etkinliği ve felsefi danışmanlık, kaygı duygusunun temelinde yatan, birbiriyle ilişkili ancak birbirinden farklı yapıları danışanla birlikte ele alarak, bireylere yaşadıkları kaygının kökenlerini, nedenlerini ve bu duyguların yaşamlarındaki işlevlerini daha net bir şekilde görmelerine yardımcı olabilir. Felsefi danışmanlık, kişilerin kendilerine ve çevrelerine dair düşünce kalıplarını felsefenin araçlarını kullanarak yeniden değerlendirmelerini teşvik edebilir. Kaygının felsefe ışığında yeniden değerlendirmesi, son tahlilde, sadece bir engel olarak değil, bireylerin kendilerini ve çevrelerini daha iyi anlamalarına, belirsizliklerle ve zorluklarla başa çıkmalarına, bilgece ve anlamlı bir yaşam sürmelerine destek olabilecek bir fırsat olarak görülmesine olanak sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Adolphs, R. (2013). *The Biology of Fear*. Ağustos 08, 2023 tarihinde Cell Press: https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055 adresinden alındı

Alkın, T. (2014). Kaygının Kayıp Nesnesi. *Psikeart - 31*, s. 6-9.

Altunbaşak, İ. (2021). *Felsefe Bunalımlara Çare Midir? Bir Felsefi Danışmanlık Denemesi.* İstanbul: Ötüken.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5.* Virginia: American Psychiatric Publishing, Inc.

American Psychological Association. (2019). *Mental Health Issues Increased Significantly in Young Adults Over Last Decade*. Kasım 11, 2023 tarihinde https://www.apa.org/news/press/releases/2019/03/mental-health-adults adresinden alındı

Anderson, J. R. (1984). *The development of self-recognition: a review*. Ekim 4, 2023 tarihinde National Library of Medicine: https://doi.org/10.1002/dev.420170104 adresinden alındı

Aristoteles. (2014). *Nikomakhos'a Etik.* (F. Akderin, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Arslan, A. (2018). *İlkçağ Felsefe Tarihi 4 / Hellenistik Dönem Felsefesi - Epikurosçular Stoacılar Septikler.* İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Asebedo, S. ve Wilmarth, M. (2017). *Does How We Feel About Financial Strain Matter for Mental Health?* Kasım 1, 2023 tarihinde Journal of Financial Therapy: https://doi.org/10.4148/1944-9771.1130 adresinden alındı

Aurelius, M. (2019). *Kendime Düşünceler.* (Y. Ceren, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Balanuye, Ç. (2017). *Spinoza'nın Sevinci Nereden Geliyor?* İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Becker, E. (2020). *Ölümü İnkar.* (A. Türker, Çev.) İstanbul: İz Yayıncılık.

Binder, E., Elizabeth, I. M., Nemeroff, C. B. ve Ressler, K. J. (2009). *The Neurobiology of Anxiety Disorders: Brain Imaging, Genetics, and Psychoneuroendocrinology*. Ağustos 14, 2023 tarihinde Science Direct: https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.05.004 adresinden alındı

Bishop, M. (1985). *Middle Ages* . New York: The American Heritage Library.

Blanchard, D., Hynd, A. L., Minke, K. A., Minemoto, T. ve Blanchard, R. J. (2001). *Human defensive behaviors to threat scenarios show parallels to fear- and anxiety-related defense patterns of non-human mammals*. Ağuıstos 14, 2023 tarihinde Science Direct: https://doi.org/10.1016/S0149-7634(01)00056-2 adresinden alındı

Botton, A. d. (2005). *Felsefenin Tesellisi.* (B. Tellioğlu Altuğ, Çev.) İstanbul: Sel Yayıncılık.

Botton, A. d. (2010). *Statü Endişesi.* (A. S. Bayer, Çev.) İstanbul: Sel Yayıncılık.

Bouton, Mark E. ve Bolles, Robert C. (1980). *Conditioned fear assessed by freezing and by the suppression of three different baselines.* Ağustos 8, 2023 tarihinde SpringerLink: https://psycnet.apa.org/doi/10.3758/BF03199629 adresinden alındı

Ciccarelli, G., Federico, G., Mele, G., Cecca, A., Migliaccio, M., Ilardi , C. vd. (2023). *Simultaneous real-time EEG-fMRI neurofeedback: A systematic review*. Eylül 1, 2023 tarihinde https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1123014 adresinden alındı

Doğruluk Payı İnternet Sitesi. (2015). *Psikolojik rahatsızlıklardan dolayı son 4 yılda doktora başvuranların sayısı 4 kat arttı.* Ağustos 08, 2023 tarihinde https://www.dogrulukpayi.com/iddia-kontrolu/mustafa-iris/psikolojik-rahatsizliklardan-dolayi-son-4-yilda-doktora-basvuranlarin-sayisi-4 adresinden alındı

Environ. Sci. Technol. (2017). *Selective Uptake and Bioaccumulation of Antidepressants in Fish from Effluent-Impacted Niagara River.* Temmuz 11, 2023 tarihinde https://doi.org/10.1021/acs.est.7b02912 adresinden alındı

Epiktetos. (2020). *Enkheridion.* (C. Çevik, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Epikür. (1962). *Mektuplar ve Maksimler.* (H. Örs, Çev.) İstanbul: Remzi Kitabevi.

Fransez, M. (2012). *Spinoza'non Tao'su - Akıllı İnançtan İnançlı Akla.* İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Fromm, E. (1993). *Özgürlükten Kaçış.* (Ş. Yeğin, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınevi.

Geçtan, E. (1999). *İnsan Olmak.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gelegen, Ç. (2020). Yalnızlık, dışlanma, sosyal ağrı ve bedenimiz. *Psikeart*, s. 10-14.

Gelenberg, A. J. (2000). *Psychiatric and Somatic Markers of Anxiety: Identification and Pharmacologic Treatment*. Eylül 1, 2023 tarihinde psychiatrist.com: https://doi.org/10.4088/pcc.v02n0204 adresinden alındı

Gökberk, M. (1974). *Felsefe Tarihi.* İstanbul: Bilgi Yayınevi.

Harris, R. (2018). *Mutluluk Tuzağı.* (Ç. Şaher, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Haslam, S. A., Hartwich, L. ve Becker, J. C. (2021). *Neoliberalism can reduce well-being by promoting a sense of social disconnection, competition, and loneliness.* Ocak 2, 2024 tarihinde The British Psychological Society: https://doi.org/10.1111/bjso.12438 adresinden alındı

Heidegger, M. (2021). *Varlık ve Zaman.* (K. Ökten, Çev.) İstanbul: Alfa Yayınları.

Hornstein, C. (2004). *Stress, anxiety and cardiovascular disease: an interdisciplinary approach*. Temmuz 13, 2023 tarihinde National Library of Medicine: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15505691/ adresinden alındı

Hume, D. (2009). *İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme.* (E. Baylan, Çev.) Ankara: Bilgesu.

James, W. (1931). *The Principles of Psychology v.1*. New York: Henry Holt and Company.

Jerath, R. ve Beveridge, C. (2021). *Harnessing the Spatial Foundation of Mind in Breaking Vicious Cycles in Anxiety, Insomnia, and Depression: The Future of Virtual Reality Therapy Applications*. Ağustos 18, 2023 tarihinde National Library of Medicine: https://doi.org/10.3389%2Ffpsyt.2021.645289 adresinden alındı

Kaptanoğlu, C. (2020). "Öteki" gittiğinde "ben"den ne kalır geriye? *Psikeart-İzolasyon*, s. 7-9.

Kenwood, M., Kalin, N. ve Barbas, H. (2021). *The prefrontal cortex, pathological anxiety, and anxiety disorders*. Ağustos 12, 2023 tarihinde nature.com: https://doi.org/10.1038/s41386-021-01109-z adresinden alındı

Kierkegaard, S. (1998). *Works of Love.* (H. Hong ve E. Hong, Dü) Princeton: Princeton University Press.

Kierkegaard, S. (2013). *Kaygı Kavramı.* (T. Armaner, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Kirman, A., Livet, P. ve Teschl, M. (2010). *Rationality and emotions.* doi:10.1098/rstb.2009.0194

Knapp, S. (2005). *A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling.* Mart 9, 2024 tarihinde https://www.researchgate.net/: http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.36.5.558 adresinden alındı

Kuçuradi, İ. (1967). *Nietzsche ve İnsan.* İstanbul: Yankı Yayınları.

Lahav, R. (2001). *Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom.* 03 11, 2024 tarihinde academia.edu:https://www.academia.edu/82432407/Philosophical_Counseling_as_a_Quest_for_Wisdom adresinden alındı

Lahav, R. (2013). *Philosophical Counseling and Self-Transformation.* 03 11, 2024 tarihinde raphp.ru: http://raphp.ru/wp-content/uploads/2018/03/Philosophy-and-Self-Transformation-by-Ran-Lahav.pdf adresinden alındı

Louw, D. (2013). *Defining Philosophical Counselling: An Overview*. 02 11, 2024 tarihinde http://dx.doi.org/10.1080/02580136.2013.810417 adresinden alındı

Marinoff, L. (2015). *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak - Felsefe Terapisi.* (E. Başer, Çev.) İstanbul: Profil Yayıncılık.

May, R. (2022). *Kendini Arayan İnsan.* (Ö. Erte, Dü. ve K. Işık, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Mayo Clinic. (2018). *Anxiety disorders*. Ağustos 15, 2023 tarihinde Mayoclinic: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961 adresinden alındı

McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T. ve Hofmann, S. G. (2011). *Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness*. Ekim 4, 2023 tarihinde Science Direct: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006 adresinden alındı

Mengüşoğlu, T. (2021). *İnsan Felsefesi.* Ankara: Doğubatı Yayınları.

Nietzsche, F. (2003). *Şen Bilim.* (L. Özşar, Çev.) Bursa: Asa Kitabevi.

Nietzsche, F. (2010). *Güç İstenci.* (N. Epçeli, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Nietzsche, F. (2016a). *Böyle Söyledi Zerdüşt.* (M. Tüzel, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Nietzsche, F. (2016b). *Ecce Homo.* (C. Alkor, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Nişanyan Sözlük. (2015). "Kaygı". Ağustos 11, 2023 tarihinde Nişanyan Sözlük: https://www.nisanyansozluk.com/kelime/kayg%C4%B1 adresinden alındı

Olivier, B. (2015). *Capitalism and suffering.* Aralık 9, 2023 tarihinde Psychology in Society: http://dx.doi.org/10.17159/2309-8708/2015/n48a1 adresinden alındı

Pierson, P. (2002). Coping with Permanent Austerity: Welfare State Restructuring in Affluent Democracies. *Revue française de sociologie,* s. 369-406.

Platon. (2010). *Diyaloglar.* (M. Bayka, Dü.) İstanbul: Remzi Kitabevi.

Platon. (2015). *Phaidon.* (F. Akderin, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Raabe, P. (2023). *What is Philosophical Counseling,.* 03 11, 2024 tarihinde http://www.peterraabe.ca/what.html adresinden alındı

Sağlık Bakanlığı İnternet Sitesi. (2020). *Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2020.* Temmuz 11, 2023 tarihinde https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/43399,siy2020-tur-26052022pdf.pdf?0 adresinden alındı

Salecl, R. (2013). *Kaygı Üzerine.* (B. E. Aksoy, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.

Sartre, J. P. (1981). *Bulantı.* (S. Hilav, Çev.) İstanbul: Can Sanat.

Sartre, J. P. (1985). *Varoluşçuluk.* (A. Bezirci, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Sartre, J. P. (2009). *Akıl Çağı.* (G. Devrim, Çev.) İstanbul: Can Yayınları.

Schmidt, W. (2014). *Mutsuz Olma - Bir Yüreklendirme.* (T. Bora, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.

Schopenhauer, A. (2020). *İsteme ve Tasavvur Olarak Dünya.* (A. O. Aktaş, Çev.) İstanbul: Doğu Batı Yayınları.

Seneca. (1999). *Ahlaki Mektuplar.* (T. Uzel, Çev.) Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Siegmann, E. M., Müller, H. H., Luecke, C., Philipsen, A., Kornhuber, J. ve Grömer, T. W. (2018). *Association of Depression and Anxiety Disorders With Autoimmune Thyroiditis*. Ağustos 15, 2023 tarihinde JAMA Psychiatry: https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0190 adresinden alındı

Snowdon, C. (2015). *Selfishness, Greed and Capitalism Debunking Myths about the Free Market.* Londra: Institute Of Economic Affairs.

Soysal, M. (1969). *100 Soruda Anayasanın Anlamı.* İstanbul: Gerçek Yayınevi.

Spinoza, B. (2011). *Etika.* (H. Z. Ülken, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

Strongman, K. T. (1996). *The psychology of emotion: Theories of emotion in perspective.* New Jersey: John Wiley & Sons.

Watanabe , L. D. ve Fletcher, P. C. (2022). *Are Fear and Anxiety Truly Distinct?* Ağustos 08, 2023 tarihinde https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2021.09.006 adresinden alındı

Wilson, E. G. (2009). *Against Happiness: In Praise of Melancholy.* New York: Sarah Crichton Books.

Zekiyan, B. (1982). *Humanizm.* Ankara: İnkilap ve Aka Yayınları.

ÖZ GEÇMİŞ

Hüseyin Armağan TESELLİ

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Lisans	2002	Marmara Üniversitesi, İİBF, Siyaset Bilimi ve Uluslar Arası İlişkiler

İş/İstihdam (Varsa)

2002 -	Çeşitli yerli ve uluslararası firmalarda satış yöneticiliği