

LOGOTERAPİ VE VİKTOR FRANKL: SOSYAL HİZMET BAĞLAMINDA YENİDEN DEĞERLENDİRME

LOGOTHERAPY AND VIKTOR FRANKL: A REASSESSMENT IN THE CONTEXT OF SOCIAL WORK

Ozan SELÇUK

Dr. Öğr. Üyesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize, Türkiye
ozan.selcuk@erdogan.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-2852-7491>

Alındı: 20.02.2022 Kabul edildi: 25.05.2022 Yayınlandı: 30.06.2022

ÖZET

Özellikle son yüzyılda varoluşçu felsefenin etkisiyle insanı bütüncül bir bakış açısıyla ele alan yaklaşımlar çağdaş sorunlara çağdaş çözümler sunmayı hedeflemektedir. Varoluşu insanın karakteristik özelliklerinden biri olduğu temel prensip olarak kabul eden Logoterapi, psikoterapik yaklaşımla anlam ekseninde anlam kazandırma yoluyla terapiyi tedavi yöntemi olarak kullanır. Logoterapi, felsefik kökünü varoluşçu yaklaşım ve fenomenolojiden, psikolojik kökünü psikanaliz ve bireysel psikolojiden, tinsel kökünü ise insanın insanoğlunun tinsel varlığa indirgenemeyecek şekilde insanoğluna derin bir şekilde adanmasından almaktadır. İnsanın psikolojik doğasına çağdaş bir yaklaşımla anlam ekseninde yeni bir bakış açısı getiren Viktor Emil Frankl, "anlam kazandırma yoluyla terapiyi" temel tedavi yöntemi olarak ileri sürer ve bu yöntem Logoterapi adını alır. Bu ekolün kurucusu Frankl geleneksel psikoterapi anlayışına (terapi yoluyla anlam) tamamen karşı çıkarak "anlam yoluyla terapi" yaklaşımını benimsemiştir. Bu çalışmada Logoterapi'nin isim babası Viktor Emil Frankl'in hayatından kısa bir kesit aktararak bu psikoterapi yönteminin temel kavramları, ilkeleri ve terapötik teknikleri üzerinde durularak bu terapi yöntemi açıklanmaya çalışılacaktır. Logoterapi'nin sosyal hizmet bağlamında kullanılması alışlageldik bir yaklaşım değildir. Buradan hareketle çalışmamızda, Logoterapi'nin sosyal hizmet disiplini bağlamında kullanılabilme ihtimali üzerine bir değerlendirme yapılacaktır.

ABSTRACT

Especially in the last century, under the influence of existentialist philosophy, approaches that look at the human being from a holistic perspective aim to offer contemporary solutions to the problems of our time. Logotherapy, which accepts as a basic principle that existence is one of the characteristic features of the human being, uses therapy as a method of treatment by giving meaning with a psychotherapeutic approach on the axis of meaning. Logotherapy draws its philosophical root from existentialism and phenomenology, its psychological root from psychoanalysis and individual psychology, and its spiritual root from man's deep devotion to man in a way that cannot be reduced to spiritual

Anahtar Kelimeler

Logoterapi, Viktor Emil Frankl, anlam kazandırma yoluyla terapi, anlamlı sosyal hizmet uygulaması

Keywords

Logotherapy, Viktor Emil Frankl, meaning-making therapy, meaningful social work practice

existence. Viktor Emil Frankl, who introduces a new perspective on the psychological nature of man with a contemporary approach on the axis of meaning, proposes "therapy through the creation of meaning" as the basic method of treatment and this method is called logotherapy. Frankl, the founder of this school, completely rejected the traditional understanding of psychotherapy (meaning through therapy) and advocated the approach of "therapy through meaning". This study attempts to explain this method of therapy by focusing on the basic concepts, principles, and therapeutic techniques of this method of psychotherapy and by reproducing a short passage from the life of Viktor Emil Frankl, the namesake of logotherapy. The application of logotherapy in the context of social work is not an unusual approach. From this point of view, our study assessed the possibility of applying logotherapy in the context of social work.

Giriş

*Yaşamak için nedeni olan kişi ne olursa olsun dayanır.
– Nietzsche*

Frankl, 26 Mart 1905 Viyana, Avusturya'da 3 çocuktan 2.'si olarak dünyaya gelmiştir. Kalp krizi sonucu 1997'de Viyana'da vefat eder. Frankl, modern psikiyatrinin doğum yeri ve ünlü psikiyatrlar Sigmund Freud ile Alfred Adler'in de evi olan Viyana'da büyür. Başarılı bir öğrenci olan Frankl, sosyalist gençlik derneklerinde faaliyetlere katılır ve psikiyatri ile ilgilenmeye başlamıştır. 16 yaşındayken Freud'a yazılar yazmaya başlar ve bir keresinde ona kısa bir yazı gönderir, bu yazı 3 yıl sonra yayımlanacaktır. Frankl 1930'da Viyana Üniversitesi'nden tıp doktoru derecesiyle mezun olur ve Viyana'da bir hastanede intihara kalkışan kadınların tedavisinde görevlendirilir. Almanya 8 yıl sonra Avusturya'yı istila edip kontrol altına alınca Naziler Frankl'ı Rothschild Hastanesi'nin başhekimini yapar.

1942'de ilk eşi Tilly Grosser'le evlenir. Frankl, 9 ay sonra karısı ve anne-babasıyla birlikte Prag yakınlarındaki Theresienstadt kampına sürgün edilir. 4 ayrı Nazi kampında kalan Frankl, 1942-1945 yılları arası Polonya'daki Auschwitz dahil Nazi Soykırımını (Holocaust) yaşamıştır. Kamp doktoru Josef Mengele gelen mahkumları 2 sıra halinde ayırarak kontrol etmektedir. Sıranın sol tarafında olanlar gaz odalarına gitmek zorundadır, sağ tarafındakilerin ise canı bağışlanmaktadır. Frankl'a soldan gitmesi söylenir fakat kimse fark etmeden sağ tarafa kaymıştır ve böylece hayatta kalmıştır. Ailesinin diğer üyeleri onun kadar şanslı değildir. Karısı, anne ve babası ile diğer aile üyeleri toplama kamplarında hayatlarını kaybetmiştir.

1945'te Almanya'nın savaşta yenilmesiyle Viyana'ya geri dönen Frankl gizli olarak kamptaki gözlemlerini kağıda aktarır ve Logoterapi üzerine düşüncelerini Almanca dilinde bir kitapla yayımlar. 1959'da kitabı İngilizceye tercüme edilir ve 1963'te gözden geçirilip genişletilerek '*The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy*' adıyla tekrar yayımlanır. Ölümüyle Frankl'in '*Man's Search for Meaning*' adlı kitabı 24 dile tercüme edilmiş, 73 defa basılmış, temel kitap olarak bir çok lise ve üniversitede psikoloji, felsefe ve ilahiyat derslerinde okutulmuştur.

1946'da Frankl Viyana nörolojik sağlık merkezi müdürü olur ve 1971'e kadar bu makamda görev alır. 1947 yılında Eleonore Schwindt ile ikinci evliliğini yapar. Frankl'in savaş sonrası kariyeri 85 yaşına kadar Viyana'da nöroloji ve psikiyatri profesörü olarak geçer. 25 yıl boyunca Viyana Poliklinik Hastanesinde nöroloji şefi olarak görev yapar. Frankl dünya genelindeki üniversitelerden 29 ayrı fahri doktora unvanı alır. 30'un üzerinde kitap yazmış ve Amerikan Psikiyatir Birliği (APA) prestijli ödülü olan Oskar Pfister Ödülü kazanan ilk Amerikan olmayan profesördür. Frankl, dikte makinesi kullanarak bir çok kitabını yazmak için sesini kaydeder. Daha sonra eşi Eleonore bunları Frankl için yazıya döker. 1991'de Library of Congress ve the Book of the Month Club tarafından yapılan bir ankette okuyuculara genel ilgileri hakkında soru sorulmuştur. Anket sonucuna göre Frankl'in '*Man's Search for Meaning*' kitabı ABD'de tek başına 9 milyon kopya satmıştır ve Amerika'nın gelmiş geçmiş en etkili 10 kitabı arasına girmiştir. Harvard, Stanford üniversiteleri ile Pittsburg, San Diego ve Dallas'taki üniversitelerde misafir öğretim üyesi olarak görev yapmıştır. 5 kitada 209 üniversitede dersler vermiştir. Kaliforniya'daki Birleşik Devletler Uluslararası Üniversitesi Logoterapi adında ona özel bir kürsü açmıştır. Bu psikoterapötik okul Frankl tarafından kurulmuş olup '3. Viyana Okulu' olarak adlandırılmaktadır (1.'si Freud'un Psikanaliz Okulu, 2.'si Adler'in Birey Psikolojisi).

Amerikan Tıp Toplumu (American Medical Society), Amerikan Psikiyatir Birliği (American Psychiatric Association) ve Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association) Dr.Frankl'in Logoterapisini bilimsel temelli psikoterapi okulu olarak resmen tanımıştır. 1992'de Viyana'da onun onuruna 'Viktor Frankl Enstitüsü' kurulmuştur. Dağa tırmanmayı seven Frankl, 67 yaşında pilot lisansı almıştır.

Frankl o kadar alçak gönüllüdür ki kitabının basımında adının yer almasını istemez: ‘1945’te bu kitabımı yazdığım da bu tarz bir tepki beklemiyordum. Takip eden 9 gün boyunca da kitabımın isimsiz olarak basılması için kati kararlıydım’ (Frankl, 1992).

‘Man’s Search for Meaning’ adlı kitabının önsözünde Avrupa ve Amerika’daki öğrencilerine şu şekilde seslenir:

Başarıyı amaçlamayın – ne kadar amaçlayıp hedef haline getirirseniz, onu o kadar kaçırma riskiniz vardır. Çünkü mutluluk gibi başarı da kovalanamaz; ortaya çıkmalıdır... Mutluluk ortaya çıkmalıdır, tıpkı başarı gibi: bırakın kendiliğinden gelsin, onu umursamayın. Sizden bilincinizi dinlemenizi ve size emrettiğini yapmanızı ve bilginiz dahilinde böylece gitmenizi istiyorum. Sonra bunu uzun zaman içinde yaşayarak göreceksiniz. Başarı size tam da onu unuttuğunuzda gelecektir’ (Frankl, 1992).

Frankl, hayatından kesitler vererek başarısını onu hedeflememesine ve unutmamasına bağladığını vurgulamaktadır. Bu yaklaşımını hayat hikayesiyle desteklemektedir.

2. Logoterapi ve Temel Kavramlar

Viyana’daki ofisine gelen Amerikan bir doktorun sorduğu “siz, psikanalist misiniz?” sorusuna “şuna biz, psikoterapist diyelim” şeklinde cevap verir. “Hangi okulu temsil ediyorsunuz?” sorusuna ise “bu benim teorim, adı Logoterapi” yanıtına verir. Öte yandan bir cümle ile Logoterapi’yi anlatması ve psikanalizden farkının ne olduğu sorusuna soruyla karşılık verir: “Psikanalizin temeli nedir?” “-Psikanalizde, danışan koltuğa uzanır ve size bazen anlatılması hoş olmayan şeyleri anlatır”. Frankl, karşılık olarak, “Logoterapi’de ise danışan dik oturur fakat bazen duyulması hoş olmayan şeyleri duymalıdır”, der. Frankl’ın ‘hoş olmayan şeyler duymalı’ ifadesine uygun düşebilecek bir anekdot paylaşmak gerekirse, hayatta küçük büyük eziyetler çeken bir hastasına ‘neden intihar etmedin?’ sorusu sormasıdır. Logoterapi’de, anlam merkezli bir terapidir, kişinin geleceğine odaklanılır, diğer bir deyişle, geleceğinde anlamların başarılmasına odaklanılır.

Öte yandan, psikiyatrist ve yazar olan Frankl, küçük büyük sayısız acı çeken hastalarına ‘neden intihar etmiyorsun’ diye sorar ve aldığı cevaplardan psikoterapisi için tedavi yöntemi bulmaktadır: bir hayatta çocuğunuza bağlanmak için sevgi vardır; diğerinde kullanılacak bir yetenek; 3.’sünde ise saklanmaya değer hatıralar. Böyle dağılmış hayatın parçalarını anlamlı ve sorumluluk örüntüsü haline getirmek Logoterapinin mücadelesidir. Bu ayrıca modern varoluşçu analizin Frankl versiyonudur (Allport, 1992).

Logoterapiyi kavramlar üzerinden tartışmaya geçmeden önce literatürde yer alan terapötik kavramların listesini vererek genel bir çerçeve çizmek bizlere kolaylık sağlayacaktır. Çalışmamızın kısıtlılığından dolayı genel hatlarıyla açıklanmaya çalışılacaktır:

- Ruh boyutu (noös=spirit): Frankl, ruh boyutuna önem vermektedir (Frankl, 1961). Ruh boyutunda amaç iç dengiyi sağlamak ve gerilimden kaçınmak değil daha çok bunun karşıtıdır. Terapötik açıdan üretken olan insan ruhunun iki özel kaynağı kendini aşma (self-transcendence) ve kendinden uzaklaşmadır (self-distancing) (Rice, 2005).
- Anlam istemi (will to meaning): Frankl’ın yaşamda uygun anlam ve amaç bulma ihtiyacı için kullandığı terimdir (Budak, 2003: 71).
- Varoluşsal Engelleme (existential frustration): Frankl’ göre bireyin yaşamak için bir anlam bulamamasının neden olduğu engellenme duygusudur. Bu duygu da zamanla varoluşsal boşluğa (existential vacuum) yol açar (Budak, 2003: 80). Bu durum

nevroza neden olabilir.

- Varoluşsal Boşluk (existential vacuum): Frankl'a göre insanın yaşamak için bir neden bulamamasının ve bundan ötürü yaşamı sorgulamasının bireyin ruhunda yarattığı boşluk duygusudur (Budak, 2003: 80). Depresyon, saldırganlık, madde bağımlılığı ve intihar gibi olgular ile emekli bireylerde ve yaşlılık dönemi krizleri yaşayan bireylerin durumunu bu duygu ile açıklamaktadır.
- Noöjenik Nevrozlar (noogenic neuroses): Frankl'a göre bu nevrozlar varoluşsal sorunlardan kaynaklanmaktadır ve nedeni anlam arayışının engellenmesidir. Yaşamda anlam ya da değer göremeyen noöjenik (ruhsal) bunalım yaşar. Noöjenik nevrozlara aynı zamanda bir insanın ailesi ve akranları arasında kalması gibi onu karşıt yönlere çeken iki değer çatışması da neden olabilir (Rice, 2005).
- Yaşamın anlamı (meaning of life): Bu çalışmanın 4.bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.
- Sevginin Anlamı (meaning of love): Sevgi yoluyla birey, sevdiği insanın sahip olduğu potansiyelleri görür ve potansiyellerini gerçekleştirmesine yardımcı olabilir (Frankl, 2009).
- Acının Anlamı (meaning of suffering): Frankl'a göre, birey umutsuz bir durumla karşılaştığında ya da değiştirilemez bir kaderle yüzyüze geldiğinde bile yaşamda bir anlam bulabilir.
- Özgürlük (freedom) ve Sorumluluk (responsibility): İnsan beden boyutunda hapsedilmiştir fakat ruh boyutunda özgürdür. Değiştiremeyeceği durumlara karşı tutum belirlemede özgürdür. Özgür ve bilinçli olmak ise sorumlu olmaktır: yaşamak için kendi yaşamında ve başkalarının yaşamından sorumlu olmak (Marshall, 2009). İnsan varoluşunun özü sorumlulukta gizlidir (Frankl, 2009: 123). Frankl bu yaklaşımından dolayı Amerika'nın doğu kıyısında bulunan Özgürlük Anıtına denge olması açısından batı kıyısına Sorumluluk Anıtı dikilmesini önermiştir. Özgürlük beraberinde büyük bir sorumluluk taşımaktadır.
- Aşırı Niyet (hyper-intention): Aşırı niyet, Frankl'ın bir şeyi aşırı istemenin, bir şeye ulaşmaya aşırı çaba göstermenin, istenilen şeye ulaşılmasını engellemesi olgusunu anlatmak için kullandığı terimdir. Örneğin kişinin kendisini uyumaya zorlaması uykusunu kaçırır, kekemenin düzgün konuşma çabası daha fazla kekelemesine yol açar (Budak, 2003: 96). Frankl'ın öğrencilerine başarıyı amaçlamayın tavsiyesi bu yaklaşımdan dolayı olduğu değerlendirilebilir.
- Aşırı Düşünme (Hyper-reflection): Bir şeyi aşırı düşünmenin, bir şeyin olmasından aşırı korkmanın, korkulan şeyin olmasına yol açması olgusunu anlatmak için kullanılan terimdir. Erken boşalmaktan korkan erkeğin erken boşalması, terlemekten korkan kişinin daha fazla terlemesi, kekelemekten korkan kişinin daha fazla kekelemesi buna birkaç örnektir (Budak, 2003). Frankl bu konuda kırkayak örneği vermektedir. Kırkayağın düşmanı kendisine hangi sırayla ayaklarını hareket ettirdiğini sormuş. Bu sorudan sonra kırkayak sorunun cevabını düşünürken sadece adım atmaya odaklanmış ve adım sırasını karıştırarak yürüyemez olmuş. Sonuç olarak açlıktan ölmüş. Bu hikayeye göre kırkayak ölümcül aşırı düşünceden öldü denebilir (Frankl, 1988).
- Kendini Aşkınlık (Self-transcendence): Kendini asma insanın bencilliğini asması, insan dışında ve "üstünde" bir şeye yada birine yönelme isteğini yansıtmaktadır

(Yalom, 2001). Frankl'a göre kendini aşmanın sonucu kendini gerçekleştirir. Birey bunu düşünerek değil unutarak, kendini görmeyerek ve dışarıya odaklanarak gerçekleştirir (Frankl, 1999). Örneğin alkolik biri kendi yaşadıklarıyla diğer alkoliklere örnek olabilir; sadece boşanmış bir kimse boşananlara yardımcı olabilir; sadece tekerlekli sandalye kullanmak zorunda olan kimse benzer şartlarda olan başkalarına yardımcı olabilir (Rice, 2005).

- Kendinden Uzaklaşma (self-distancing): Birey yaşadığı problemlerden dolayı kendinden uzaklaşabilir. Danışana başvuran birey danışanla birlikte bu durumlarını değiştirebilir. Mümkün olmayan durumlarda Frankl çözüm olarak tutumların değiştirilmesini önermektedir. Bireyin bu noktada anlamsızlığın arkasındaki anlamı görmesiyle birlikte durum ya da tutum yeniden inşa edilebilir.

Frankl fikir babası olduğu bu terapiye neden Logoterapi adını vermiştir? *Logos*, Yunancada "anlam" manasına gelmektedir. 3. Viyana Psikoterapi Okulu (Birincisi Freudyen, ikincisi ise Adleryen olarak kabul edilmektedir) olarak da adlandırılan bu yaklaşım, *anlam yoluyla terapi* (Frankl, 1994) anlamına gelmekte olup insanın varlığının anlamı ve insanın bu anlamı arayışına odaklanmaktadır. Bu anlamı arama mücadelesi (will to meaning), hiç kuşkusuz ki, insanın hayatta en önde gelen motivasyonel güçlerinden biridir. Frankl (1992) bu noktada Freud'un haz ilkesine (pleasure principle) karşı olarak anlam istemi (will to meaning) ve Adleryen psikolojinin güç istemi (will to power) ilkesine karşı üstünlük arayışı (striving for superiority) ilkesini benimsemiştir.

Geleneksel psikoterapi anlayışı, anlama ulaşma; kendini gerçekleştirme, olmak istediği gibi olma; mutluluğa ulaşma vb. gibi sağlıklı bir kişiliğin ifadesi olarak kabul edilen niteliklere ulaşmayı, örneğin Ödipal çatışmaları çözmeye, içdiş edilme korkusundan kurtulmaya bağlar (Bahadır, 2000). Frankl'a göre anlam arayışı gözardı edildiğinde ortadan kaldırılan nevroz (neurosis) yerini varoluşsal boşluğa (existential vacuum) bırakır (Frankl, 1994).

Anlam yoluyla terapi (logoterapi) düşüncesi, terapi yoluyla anlam olarak tanımlanan geleneksel psikoterapi düşüncesinin tam tersi olarak kurgulanmıştır (Frankl, 1995). Frankl, kendi ifadesiyle Freud, Adler, Pavlov, Watson ya da Skinner öncüleri olduğu yaklaşımları kendi teorisi karşısında geçersiz kılmayı amaçlamamıştır. Fakat karşı çıktığı nokta insanın kendi iç güdülerini doyuran ve id, ego ve süperegö arasında uzlaşmaya çalışan bir varlık olarak görülemeyeceği; gerçekliği sadece şartlanma süreçlerinin veya şartlı reflekslerin bir sonucu olarak algılanamayacağıdır. İnsan, anlamı arayan bir varlıktır. Arayışın boşunluğu (existential vacuum) çağımızın hastalıklarının birçoğunu açıklar gibi gözükmektedir (Frankl, 1995).

Freud acı verici hastalıkların karmaşık ve bilinçsiz güdülerden kaynaklandığını belirtir. Frankl ise nevrozların birbirlerinden ayırt ederek bunu acı çekenlerin varlıklarında anlam bulma ve sorumluluk duygusu hissetmede yaşadıkları başarısızlığa bağlamaktadır (Allport, 1992). Freud cinsel hayattaki hüsrani vurgularken Frankl anlam istemindeki hüsrani vurgulamaktadır. Bugün Avrupa'da Freud ve varoluşçu analizden Logoterapi okuluna geçiş vardır (Allport, 1992).

Frankl, Logoterapötik kavramlara göre, insan birincil olarak kendisinin psişik durumlarıyla ilgilenmez; daha ziyade, dünyaya, örneğin insan tarafından ifade edilmeyi ve gerçekleştirilmeyi bekleyen potansiyel anlamlar ve değerler dünyasına yönelir (Frankl, 1959). Onun varoluşçu yaklaşımının temeli, 'yaşamak acı çekmektir, hayatta kalmak için acıda bir anlam bulunması gereklidir', üzerindedir. Eğer hayatta amaç varsa acı çekmede ve ölümdede olmalıdır. Fakat hiç kimse bir diğerine bu amacı anlatamaz. Herkes kendi amacını kendi bulmalıdır ve cevabındaki sorumluluğunu kabul etmelidir. Nietzsche'yi çok seven Frankl, onun şu sözünü hep kullanmaktadır: yaşamak için bir nedeni olan birey her nasılsa yaşar!

Anlamın iyileştirici bir gücü vardır (Frankl, 1994). Frankl, insanların zorlu, ümitsiz ve trajik

zamanlarında mutlu olabileceğini, anlamı arayarak iyileşebileceğini vurgulamaktadır. Bu konuda şu çarpıcı hikayeyi paylaşmak gerekir:

Sevgili babam altı aydır ciddi bir kanser hastalığından mustarıptı. Yaşamının son üç avını benim evde geçirmişti; ona karımla birlikte bakmıştık. Aslında size anlatmak istediğim şey, bu üç ayın karımın da, benim de yaşamımızdaki en mutlu günler olmasıydı. Kuşkusuz, bizim doktor, diğerimiz hemşire olduğu için, her şeyle başa çıkabilecek gücümüz vardı; ama ona sizin kitabınızdan cümleler okuduğum o akşamlar hiç unutmuyacağım. Son üç ayda, hastalığının ölümcül olduğunu biliyordu... ama asla şikayet etmedi. Son akşama kadar, ona, bu son haftalarda aramızda kurulan yakın ilişkiden ötürü ne kadar mutlu olduğumuzu; bunun yerine birkaç saniye süren bir kalp krizi yüzünden ölmesi halinde ne kadar mutsuz olacağımızı anlatıp durdum. Yani bunları okumakla kalmadım, yaşadım da; dolayısıyla tek dileğim, kaderimi babam gibi karşılayabilmektir.

Hayatını varoluşsal terapi yaklaşımına adayan ve varoluşsal boşluğu çağın sorunu olarak gören Frankl, anlam eksikliğinin en büyük varoluşsal stres olduğu sonucuna varmıştır (Yalom, 2001:659). Bu yaklaşımını içinde bulunduğu toplumsal olaylarla desteklemektedir. Örneğin, teknolojinin insanı yaşama becerilerinden yoksun bıraktığı tespitini yapmaktadır. Teknolojinin hayatımıza girmesiyle insanın kendi başına çaba harcamadan yaşamasını garanti eden bir refah sistemi ortaya çıkmıştır (Frankl, 1994). Frankl, varoluşsal boşluğu 20. yüzyılın en yaygın sorunu olarak görmektedir. Varoluşsal boşluk, can sıkıntısı durumunda dışa yansımaktadır. Yani varoluşsal boşluk; can sıkıntısı, durgunluk ve boşluk duygusu olarak yaşanmaktadır. İnsanın anlam arayışı engellendiğinde “varoluşsal engelleme” ortaya çıkmaktadır. Varoluşun engellenmesi ise yukarıda da bahsedildiği gibi nevroza neden olur.

Frankl’ın anlam bütünlüğü içerisinde bir takım özel kavramlar öne sürmektedir. Bunlar, varlık, varoluş, değerler, tercih, karar, özgürlük, sorumluluk, vicdan, güven ve geçicilik (Bahadır, 2000). Frankl, Logoterapi ile varoluş analiz (existential analysis) kavramını da kullanmaktadır. Bu iki kavram birarada kullanılıyor olsa da farklılıkları vardır. Terapötik yaklaşımlarda Logoterapi kavramını kullanırken antropolojik çözümlerle ilgili konularda daha çok varoluş analizini kullanır (Bahadır, 2000). Varoluş analizinin asıl amacı, içeriği ne olursa olsun bireyin bütüncü ve sorumlu bir hayat felsefesi kazanmasında yardımcı olmaktır (Bahadır, 2000).

Logoterapi, psikoterapi teknikleri açısından tartışılan bir yöntemdir. Bir kısım bilim adamı bu ekolü, Hümanistik Psikoloji içerisinde değerlendirmişlerdir (Bühler ve Allen, 1972; aktaran Bahadır, 2000). Kimilerine göre Logoterapi Fenomenolojik Psikiyatri çerçevesinde yer alırken (Spiegelberg, 1972; aktaran Bahadır, 2000) kimilerine göre Varoluşçu Psikiyatri ile özdeş kabul edilmiştir (Allport, 1959, Lyons, 1961; Pervin, 1960; aktaran Bahadır, 2000). Ancak, hangi alana bağlı kabul edilirse edilsin birçok araştırmacı Logoterapi’yi, bu sistemler içerisinde kendine has psikoterapik teknikler geliştirmeyi başaran tek sistem olarak kabul etmektedir (Ungersma, 1961; Tweedie, 1961; Leslie, 1965; Kaczanowski, 1967; aktaran Bahadır, 2000). Enstitülere başvuran hastalar üzerinde kaydedilen hızlı ve kalıcı gelişmelerin sonucunda Logoterapi, genel bir kabul görerek psikoterapinin hemen her alanında söz sahibi olabilecek bir başarıya ulaşmıştır (Bahadır, 2000).

Buradan yola çıkarak sonuç olarak denilebilir ki Logoterapi (ve aynı olmamakla birlikte yakın anlamda kullanılan Varoluş analizi) anlam kazanma sürecinde bireye ihtiyaç duyduğu dinamikleri sağlamayı; anlamsızlığa düştüğünde ise olumlu ve kalıcı bir çözüme ulaşmasında yardımcı olmayı hedeflemektedir. Anlam istemi hayatboyu var olmaktadır ve nihai hedefi önündeki muhtemel engelleri ortadan kaldırmaktır. Logoterapinin değer temeli amacına hizmet eden her yol ve yöntemi kabul etmeye önem verir.

3. Temel İlkeler

Logoterapi sistemi, anlam isteği, yaşamın anlamı ve irade özgürlüğü olmak üzere 3 ana ilkeye dayanmaktadır. Bu bölümde bu üç ilke tartışılacaktır.

3.1. Anlam istemi (will to meaning)

Frankl, anlam isteği ilkesini Freud'un psikanalizinin haz ilkesine (haz isteği), Adler'in psikolojisinin üstünlük çabası kavramının odaklandığı güç isteğine karşı olarak yapılandırarak insanın anlam arayışı ve insan varoluşunun anlamına odaklanmıştır. Frankl, insanın kendi anlam isteğini doyurabilmek için bu anlamı kendi başına başarması gerekir. Anlam isteğini savunma mekanizması olarak tanımlayan yazarların aksine, Frankl bunun uğruna değil ideal ve değerler uğruna yaşayıp ölmeyi yeğlemektedir. Çünkü anlam arayışı insan olmanın ayırt edici bir özelliğidir.

Frankl'a göre anlam arayışı ilk motivasyonu ve içgüdüsel dürtülerin 'ikincil ussallaştırması (secondary rationalization)' olmadığını söyler (Conant, 2004). Bu anlamın ne terapist ne de toplum tarafından bulunabileceği, sadece kişinin kendisi tarafından bulunabileceğini öne sürülmektedir. Frankl, bu yüzden insanın eşsiz ve özel bir yapıda olduğunu, ancak böylece kişi kendi anlam istemini doyuran bir önem kazanabilir (Frankl, 2009: 113). Anlam istemini doyurmak mutluluğun anahtarıdır. Kişi böylece acıya katlanabilir. Birey kendi idealleri ve değerleri uğruna yaşayabilir hatta ölebilir (Frankl, 1994). Frankl'ın bu konuda Fransa'da gerçekleştirilen bir kamuoyu yoklamasını örnek vermektedir. Anket sonuçlarına göre katılımcıların %89'u uğruna yaşamak için 'birşeye' ihtiyaç duymaktadır. Dahası, katılımcıların %61 ise halihazırda uğruna ölmeye hazır oldukları bir şey yada biri vardır. Aynı anketi Viyana'daki çalıştığı hastane biriminde de uygular. Yüzde 2 farkla olsa da Fransa'da binlerce kişi üzerinde yapılan kamuoyu yoklamasına benzer sonuçlar elde ettiğini belirtmiştir. Bir başka istatistiksel ankette ise yaklaşık 8000 öğrenciye hayatlarında en önemli olarak düşündükleri şeyi söylemeleri istenmiştir. Yüzde 16'sı çok para kazanmak istediğini belirtirken %78'i (yaklaşık 6400 kişi) ise hayatında bir amaç ve anlam bulmak hedefi olduğunu belirtmiştir.

3.2. Yaşamın anlamı (meaning of life)

Frankl'a göre yaşamın anlamı kişinin içinde ya da ruhunda değil dünyada keşfedilmelidir. Frankl bu yaklaşımında insan varoluşunun kendini aşması (self-transcendence) Frankl, anlam arayışından bahsederken nasıl bulunacağı konusunda da tarif vermektedir:

- Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak,
- Bir şey yasayarak ya da bir insanla etkileşime girerek,
- Kaçınılmaz olan acıya yönelik bir tavır geliştirerek (Frankl, 2007; Frankl, 1967a).

Frankl, bu ilkesinin köklerini toplama kampında yaşadığı tecrübeye bağlamaktadır. Özgürlükleri ellerinden alınmış olanlar buldukları şartları değiştirme seçenekleri yoktu fakat davranış yönlerini değiştirme seçenekleri vardı (Shaughnessy, 2014: 243). Kişi hizmet edeceği bir davaya ya da seveceği bir insana kendini adayarak ne kadar çok kendini unutursa, o kadar çok insan olur ve kendini de o kadar çok gerçekleştirir. Anlam ne kadar kapsamlıysa, o kadar az anlaşılabilir. Sonsuz anlam, zorunluluk gereği sonlu bir yaratığın kavrayışının ötesindedir (Frankl, 1999). Nihai anlam entelektüel bilisin değil, varoluşsal yükümlülüğünün görevidir (Frankl, 1967b).

3.3. İrade özgürlüğü (freedom of will)

Frankl, bu ilkesini determinizme¹ karşı geliştirmiştir. İrade özgürlüğü insanın irade özgürlüğü demektir ve insanın iradesi sonu olan insanın iradesidir. İnsan özgürlüğü şartlardan özgür (bağımsız) olmak değil, şartların karşısında bir duruş sergileyebilme özgürlüğüdür (Frankl, 1988). Çevremizdeki koşullardan özgür değiliz; bu koşullara göstereceğimiz tepkileri seçmekte özgürüz. Sınırlarımız var, fakat bu sınırlar karşısında tutumumuzu belirlemekte özgürüz.

Pan-determinizme göre birey fiziksel ve psikolojik varlıklara indirgenebilir ve davranışlar psiko-dinamik bir mekanizmanın bir sonucu olarak açıklanabilir. Fakat 2. Dünya Savaşında 3 yıl toplama kampında kalan Frankl'ın gözlemediği üzere bu doğru değildir. Toplama kamplarında insanlara obje olarak bakılmaktaydı. İnsanları özgürlük, yemek ve temel hayat gerekliliklerinden mahrum bırakırsanız herkes aynı şekilde davranmaya başlar ve hayatta kalmak için mücadele göstermez böylece hayvanlar gibi davranırlar yaklaşımı kamplarda mevcuttu. Frankl kampta son parça ekmeğini ve iyi sözlerini diğer 'mahkumlarla' paylaşmıştır. Özgürlüğü elinden alınmıştı fakat özgür iradesi elinden alınamamıştı. Frankl'a göre varoluş insanın karakteristik özelliğidir. Amaçları ve değerleri olan birey kendini aşabilir (self-transcendence). Bireyin irade özgürlüğü vardır. Hareketlerini yönlendirmesine yardımcı olur.

4. Terapötik Teknikler

Logoterapi özellikle varoluşsal engelleme, içsel boşluk ve psikolojik kökenli kompleks ve geçmişten kaynaklanan travmalarında değil de şu ana ait değer ve vicdan çatışmalarında uygulanabilir. Logoterapi geleceğe odaklanır, bir başka deyişle, müracaatçı tarafından geleceğinde başarılması gereken anlamlara odaklanır (Frankl, 1992). Logoterapide amaç insanların kendi sorumluluklarının, özgürlüklerinin ve ruhlarının kaynağının farkına varmalarına yardımcı olmaktır (Rice, 2005). Terapi sürecinde problemlili bireyin kendi varoluş sorumluluğunun tam olarak farkına varmasını sağlamaya çalışır. Birey neye karşı, neden ya da kime karşı sorumlu olduğunu, kendisi farkına vararak görmelidir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 145). Logoterapi geçmişe odaklanmanın aksine hasta tarafından geleceğinde gerçekleştirilecek anlam üzerine odaklanır (Conant, 2004). Geçmişimizi değiştiremeyiz, ancak geleceğimizi de etkileyen bugünümüzü değiştirebiliriz (Rice, 2005). Öte yandan, Frankl Logoterapinin 4 çeşit hastaya uygulanabileceğini söyler (Fabry, 1982):

- Ruhsal nevrozlar nedeniyle acı çekenler için Logoterapi özel bir terapi yöntemidir.
- Fobiler, obsesif kompulsif, cinsel işlev bozuklukları ve aşırı niyetten kaynaklanan diğer problemler nedeniyle acı çekenler için Logoterapi paradoksik niyet ve düşünce odağını değiştirme yoluyla uygulanabilir bir yöntemdir.
- Kaçınılmaz acıyla karşılaşanlar için Logoterapi "Logo (anlam)-Yardım" haline gelir.
- Genel nevrozlar nedeniyle acı çekenler için Logoterapi "Logo (anlam)-Eğitim"dir.

4.1. Paradoksik Niyet (Paradoxical Intention) Tekniği

Kompulsif bozukluk, kaygı ve vejetatif sendrom gibi durumları ele almak için geliştirilmiştir. Kişinin kaygı yaratan ortamları hayalinde tekrar tekrar canlandırması ve bu sırada kaygıyı olabildiğince yoğun yaşaması şeklinde formüle edilen davranışçı bir terapi tekniğidir.

¹ Determinizm, evreninin işleyişinin, evrende gerçekleşen olayların çeşitli bilimsel yasalarla, örneğin fizik yasaları ile, belirlenmiş olduğunu ve bu belirlenmiş olayların gerçekleşmelerinin zorunlu olduğunu öne süren öğrettir. Yani öğretilere göre her şey belirlenmiştir ve değişmesi mümkün değildir. Bu görüş başta ahlak felsefesi olmak üzere felsefenin çeşitli dallarının uğraş alanına bir görüştür. Ahlak felsefesindeki "İnsan ahlaki eylemde bulunurken özgür müdür?" sorusunu yanıtlamaya çalışır.

Örnek Vaka

Yakup, 36 yaşında bir hekimdi. Yıllardır devam eden bir uçak korkusu vardı. Mesleği gereği seyahat etmesi gerekiyordu ama uçağa binemediği için sıkıntılar yaşıyordu. Binmeyi düşündüğünde elleri terliyor, kalbi deli gibi çarpıyordu. Terapisti ona çelişik niyet tekniğini önerdi. Yani Yakup'a, uçağının havada patlayarak düştüğü ve kendisinin de param parça olduğu bir fanteziyi hayal etmesi telkininde bulunuldu. Uçağa binmeden önce bu hayali sık sık kuran Yakup, zamanla sakinleşti, rahatladı ve daha önce başardığı bazı işleri düşündüğünü fark etti. Uçaktayken de fanteziyi, kendisini yerde bir kan birikintisinin içinde görene kadar devam ettirdi. Uçak indiğinde sakindi, hatta uçmaktan zevk bile almıştı.

Çelişik niyet tekniğinde kişi fobik belirtiler sergiliyor ise korktuğu şeyi yapmaya, takıntılı-zorlantılı belirtiler sergiliyor ise korktuğu şeyin olmasını arzulamaya yönlendirilmektedir. Böylece kişinin korkularından kaçmasına ya da korkularıyla mücadele etmesine son verilmiş olur. Böylelikle sıkıntı yaratan korkunun yerini çelişik bir niyet alır, sonuç olarak da beklentisel kaygı (anticipatory anxiety) durumunun kısır döngüsü kırılmış olur.

4.2. Düşünce Odağını Değiştirme Tekniği (dereflection)

Düşünce odağını değiştirme tekniği problemi aşırı niyet (hyper-intention) ya da aşırı düşünce olan, problemlerine çok fazla dikkatini veren insanlar için geliştirilmiştir. Genel örnekler uykusuzluk ya da cinsel işlev bozukluğudur. Bu tekniği kullanmadan, tıbbi bir muayene ile problemin fiziksel nedenleri olup olmadığı onaylanmalıdır (Rice, 2005). Logoterapide aşırı düşünme, düşünce odağını değiştirme yoluyla etkisiz hale getirilir. Bu tekniğin uygulama alanlarından biri cinsel soğukluk ya da iktidarsızlık gibi cinsel nevrozlardır. İktidarsızlık durumunda, genellikle hasta, cinsel ilişkiye kendisinden istenilen bir şey gibi yaklaşır. Logoterapötik bir teknik olan düşünce odağını değiştirme hastanın cinsel ilişkiye atfettiği niteliğe kavuşma isteğini kaldırmak için geliştirilmiştir (Frankl, 1988). Düşünce odağının değiştirilmesiyle birey dikkatini kendisinden öte bir amaca yöneltir. Böylece birey, kendini aşma (self-transcendence) kavramını pratik hale getirebilir. Marshall'a (2009) göre düşünce odağını değiştirme aşamaları şu şekildedir:

- Aşırı niyet ve aşırı düşüncenin köklerini araştırmak;
- Aşırı niyet ve aşırı düşünce arasındaki bağlantıyı ve mevcut formasyonu açıklamak;
- Hastanın farkındalığını pozitif açığa doğru yönlendirmek;
- Anlamlı aktivitelerin "alternatif bir listesini" oluşturmak;
- Hastalara aşırı niyetlendiklerini ya da aşırı düşündüklerini fark ettikleri zamanlarda alternatif listelerine başvurmalarına yardım etmek

4.3. Tutumların Biçimlendirilmesi Tekniği (modification of attitudes)

Bu tekniğin amacı anlamın her şartta bulunabilir olduğu gerçeğidir (Marshall, 2009). Frankl'in özgürlük tanımında da bahsettiği üzere birey sonucunu değiştiremeyeceği durumlarda bile kendini tutumunu seçme özgürlüğüne sahiptir. Tutumların biçimlendirilmesi özellik nöjenik nevrozların ve kaygının tedavisinde uygulanan bir tekniktir. Marshall'a (2009) göre tutumların biçimlendirilme süreci şu şekildedir:

- Hastaların mevcut durumlarını keşfeder ve yaşadıkları acının nedenini anlar.
- Acının köklerini arar ve gerçekçi sınırlarının nerede olduğunu görür/anlar.
- Güçlü yönlerini ve olasılıkları fark eder.
- Acıyı yükselten sağlıksız tutumu fark eder ve değiştirmeye çalışır.
- Bulguları hastanın farkındalığına getirir ve açıkça bunları tartışır.
- Hayatın anlamlılığına inancını ve kişinin limitlenmemiş kişisel değerini onaylamasına

yardım eder.

4.4. Sokratik Diyalog Tekniği (Socratic dialogue)

Bir Sokratik diyalogdaki öğretmen kişinin kendi yaşamıdır (Rice, 2005). Hasta olan birey sağlıklı olmayı arzular fakat sağlıklı olmak amaca yönelik bir araçtır. Bu durumda, önce aracın arkasındaki amacı sorgulamak gereklidir. Bu tür sorgulama için bu teknik uygundur (Frankl, 1999). Sokratik diyalogda terapist sorularla hastanın anlamı, özgürlüğü ve sorumluluğu keşfetmesini kolaylaştırır (Wong, 2002). Sokratik diyalogda (sorgulama), Logoterapist danışanların kurban olduklarını iddia etmelerine izin vermemelidir. Terapistler tercihler belirtmeli ve ruhun meydan okuyan gücünü harekete geçirmelidir. Kalıplar yıkılabilir; spesifik anlam bulunabilir. Hayat anlamlıdır (Rice, 2005).

5. 'Anamlı' Sosyal Hizmet Uygulaması

Sosyal hizmet uzmanı bilgi ve becerisini kullanarak müracaatçısına yardım etkinlikleri gerçekleştirir. Bu etkinlik, sosyal hizmet uzmanı, müracaatçı (birey, grup ya da topluluk olabilir), karşılıklı ilişkileri ve bağlamı (kültürel, varoluşsal, zorlu hayat koşulları) içermektedir. Her sosyal hizmet müdahalesi bu açıdan değerlendirildiğinde biriciktir. İnsan ruhundaki varoluşsal hareketi anlamak sosyal hizmet uzmanına müracaatçı sisteminde büyük katkı sağlayacaktır. Çünkü uzmanın kendisi de varoluşsal problemler ve baskılar yaşayabilir. Varoluşçu yaklaşımı ve katkısını anlamada Payne'in sosyal hizmete kazandırdığı 3 paradigması (bu paradigmalar, Logoterapinin de sosyal hizmete katkısını anlamada önemlidir):

1. Yansıtıcı-terapötik görüşler (karşılıklı iletişim, içgörü ve anlayış): sosyal hizmetin bu boyutu birey, grup ya da topluluğa kendini gerçekleştirme duygusunun ve iyilik halinin güçlendirilmesi konusunda yardım eder. Bu görüşe göre sosyal hizmet uygulaması hem uzmanı hem de müracaatçısını etkiler ve uzman için yansıtıcı olur. Karşılıklı iletişim, içgörü ve anlayış, bu görüşte öne çıkan kavramlardır. Logoterapinin yaklaşımları ile bu noktada ilişki kurulabilir fakat topluluğa uygulanması konusunda bir çalışmaya rastlanmamıştır.
2. Sosyalist-kolektivist görüşler (devrimci, toplumun değişimi): bu görüşe göre sosyal gerçeklik Marksist görüşle açıklanabilir. Amaç toplumun değişimini sağlamaktır.
3. Bireyci-reformist görüşler (sosyal refah kurumlarıyla bağlantı kurma): Bu görüşe göre, bireye yardım ederek sosyal refah sistemindeki avantajları bireyin yakalaması sağlanır. Sosyal refah kurumları hakkında bireye danışmanlık sağlanır.

Payne'e (1997) göre, çağdaş sosyal çalışma disiplininde Logoterapinin kullanılması pek olağan bir durum değildir. Buna sebep olarak, bilişsel-davranışçı ve görev odaklı yaklaşımların önde gelen yaklaşımlar olduğu yerde Logoterapinin psikoterapi kökenli olmasından kaynaklandığını belirtmektedir. Daha ziyade, Rogers'ın danışan (birey) merkezli insancıl yaklaşımının (uzmanın müracaatçısı ile olan ilişkisini vurgular) halihazırda etkin olduğu vurgulanmaktadır (Payne, 1997). Sosyal hizmetin varoluşçu bilgisi felsefik karakterdedir. Fakat Logoterapinin bireyci bakış açısı sosyal hizmetin çevresi içinde birey yaklaşımıyla benzeşmektedir. Logoterapide, terapistin temel görevi dinlemektir (Marshall, 2009). Hastalar sorunlarıyla yüzleştirilir ve hayatlarının anlamı doğrultusunda tutumları değiştirilir (Starck, 1985). Bireyci yaklaşımda olduğu gibi Logoterapist hastasını yönlendirici sorular sormaktan kaçınır. Hastaların bakışını kendi üzerinden çekmelerine yardımcı olması gerekir (Yalom, 2001: 742). Logoterapist kendi değer yargılarını hastasına empoze etmekten kaçınır, bireye kendi kaderini tayin hakkı tanır. Logoterapist de hasta gibi kendisinin özgür ve yaptıklarından sorumlu oluşunun farkında olmalıdır (Frankl,

2005). Barnes'a (2005) göre logoterapistler göz doktoru gibidir. Hastanın hayatının anlamını ressam gibi bir tuval üzerine çizmez. Daha ziyade göz doktoru gibi doğrudan göstermeye çalışır.

Logoterapide tek bir teknik yoktur. Her vaka kendi içerisinde özeldir ve bu durum küçümsenemez. Çünkü her birey biriciktir: bu yüzden her bir Logoterapist özgün bir yaklaşım bularak bu yaklaşımını biricik olan müracaatçısına uygulamalıdır (Lukas, 1993, Toronto). Bu açıdan incelendiğinde, sosyal hizmet disiplininin müracaatçı sisteminde bireyi biricik olarak ele alması ile benzer yaklaşım göstermektedir. Sosyal hizmetin müracaatçıya yaklaşımının logoterapiyle benzeşmesi kimyalarının uyduğunu göstermektedir.

Logoterapi, yaşamın anlamı, ruhsal boyut, varoluşsal boşluk, değerler gibi varoluşsal konularla ilgilendirir. Bu felsefik yaklaşım varoluşçu olarak bilinir. Olmak ve varlık, özgürlük ve sorumluluk, varoluşçuluğun güdüleyici konuları arasındadır. Sosyal hizmet disiplininde hümanizm ve varoluşçuluk tinsel varoluşçuluk anlamına gelmemektedir. Dini yönü güçlü bir Yahudi olan Frankl, logoterapisinde nihai anlamı dini olarak açıkça kullanmamaktadır.

Sosyal hizmetin nitelikleri Logoterapinin yöntemleriyle azami derecede bağdaşmaktadır. Sosyal hizmetin temel amacı, bireyin ya da toplumun kendi kendine yardım etmesini sağlamaktır (Cılga, 2004). Logoterapi de terapistin yönlendirici rolü bulunmamakta ve kendine yardım (self-help) ilkesini benimsemiştir (Lukas, 1991). Bireyin anlam arayışı en önde gelen motivasyonel güçtür ve bu yüzden birey hayatının anlamını kendisi keşfetmelidir. Diğer ortak bir özellik olarak Sosyal Hizmet ve Logoterapi bütüncül bakış açısıyla bireyi ele alır. Logoterapiyi anlamada bütüncül bakış açısı anahtardır:

Hayatın tümü anlamlıdır, bu yüzden hayatın her anı anlamlıdır. Hayat tümü anlamlı olduğu için, her bireye yönelik tasarlanmıştır ve her bireyin durumu gerçekleştirilecek biricik anlamlarla yüküdür (Lukas, 1995).

Sosyal hizmette geneli yaklaşım bağlamında bütüncül bakış açısı hem bireye hem de çevresine odaklanılmasını vurgulamaktadır. Müracaatçı sisteminde bireyin yaşam durumu ve sorunları kapsamlı bir biçimde ele alınır. Kaynaklarla müracaatçı yararına koordinasyon sağlanır (Barker, 1995).

Logoterapi, sosyal hizmet uygulaması bağlamında ilk olarak yaşlı grupla çalışırken terapi yöntemi olarak kullanılabilir. Özellikle tedavisi olmayan hastalık travmaları gibi yaşlılıktaki kriz durumlarında yardımcı olabilir. Yaşlılar hayatta kalmak için çabalarında zorluklarla karşılaşabilmektedir; bu noktada yaşlılar yardıma ihtiyaç duyabilir. Logoterapötik yaklaşımla sosyal hizmet uzmanları yaşlılara yardım ederek hayatlarında yeni anlamlar bulmalarını sağlayabilir böylece kaçınılmaz acıların üstesinden gelebilir (Roberts, 2009: 272). Burada Logoterapinin her derde deva bir merhem olmadığını vurgulamak gerekmektedir. Akademik bir disiplin olmadığı gibi bir meslek olarak da kabul edilmemiştir. Daha ziyade diğer teori ve araştırma gibi müdahale yöntemidir. Frankl'ın logoterapisi sosyal hizmet uzmanlarına müracaatçıların problemlerini net bir şekilde anlamada geleneksel psikoterapi tekniklerine bir alternatif olabilir (a.g.e). Sosyal hizmet uzmanları böylece çalışmalarında bireysel anlam ve doğum bulabilir.

Logoterapi, sosyal hizmet uygulamasında ikincil olarak sıradan fakat umutsuz insanlarla müdahale süreçlerinde kullanılabilir (Guttman, 2008: 99). Ümitsiz, dikkatsiz, yönelimsiz ve amaçsız bir şey yaşamak insanın hayata karşı ilgisini kaybetmesine neden olabilir. Müracaatçıların ümidini arttırmak ve yanlış başa çıkma davranışlarını değiştirmede kullanmak onu ümitsizlikle uğraşmasından kurtaracaktır (a.g.e., 100). Sosyal hizmet uzmanı müracaatçısını mutsuzluktan koruyamayabilir fakat tüm istekleri yerine gelmese de anlamlı bir hayat yaşamasına yardım edebilir. Anlam negatif hislerin üstesinden gelerek ve öğrenme yoluyla kazanılabilir. Acı çekmek ise sizi olgunlaştırır ve kaderinizle başa çıkmanıza yardımcı

olur.

6. Sonuç

Varoluşçu felsefik temeli olan Logoterapi hastaya kendi yaşamında anlam bulması için yardım etmeyi bir görev saymaktadır. Logoterapi, hastanın kendi varoluşunun gizli logos'unun (anlamının) farkına varmasını sağlaması ölçüsünde analitik bir süreçtir. Logoterapi sürecinde danışana sorumluluk çerçevesinde hızlı karar verebilme yolları konusunda yardımcı olunur ve birey böylece kendi bireysel anlamını bularak 'olmak' ile 'olunması gereken' arasındaki gerilimi daha iyi anlayabilir. Logoterapide birey hayatın amacının anlam bularak karışıklıktan ve gerilimden uzak durulması olmadığını öğrenir. Dahası, Logoterapi bireye kriz zamanlarında anlamı keşfetme fırsatı sunar. Bütünün bir anlamı vardır; bu yüzden parçalar da anlamlıdır. Anlam yalnızca keşfedilebilir; birey zaten var olan bir şeyi yaratamaz.

Her birey, biriciktir. Ebeveynimiz, deneyimlerimiz, algılarımız ve ruhumuz bizi varlık yapmaktadır. Hayatta bize ait olan anlam vardır. Anlamı bulmak için bir talimat kitabı bulunmamaktadır. Paradoksik niyet, düşünce odağını değiştirme, tutumların biçimlendirilmesi, Sokratik diyalog gibi teknikler mevcuttur fakat bu teknikler bireye içgörü kazandırmak için vardır; birey bu yolla kendi biricikliğine adapte etmelidir. Frankl ve 'terapiyi uygulayıcılar arasında dünyanın en önde gelen ismi dediği' Lukas Logoterapiyi hayatlarında yaşamış bilim insanlarıdır. Kendileri yaşamışlardır ki diğer insanların yaşamalarına yardım etmişlerdir. Frankl'in vurguladığı üzere acı ve zorluklar bizlere daima anlamı bulma fırsatı vermektedir. Kürtaj yaptırmayı, intihar etmeyi ya da boşanmayı düşünen insanları için de bu yaklaşım doğrudur.

Şunu da belirtmek gerekir ki anlam arayışı ilk bakışta tanrısal ögeler içerdiği düşünülebilir. Fakat daha önceden de belirtildiği üzere anlam zaten mevcuttur, yaratılmaz. O yüzden dini alana dahil olmamaktadır. Frankl (1969), bunu 'laik psikoloji' olarak tanımlamıştır.

Son olarak, Logoterapinin sosyal hizmet açısından değerlendirilmesi konusu geldiğimizde bu yaklaşımın pek olağan olmadığı açıkça görülmektedir. Sınırlı çalışmamızda sosyal hizmet bağlamında kullanıma alanlarına değinilmeye çalışılmıştır. Diğer taraftan, yabancı literatürde en temel kaynak Guttman'a ait olan '*Logotherapy For The Helping Professional: Meaningful. Social Work*' adlı kitap çalışmasıdır. Yerli literatürde bu konuda henüz çalışma yapılmamıştır. Logoterapi, sosyal hizmetin temel ilkeleri ile uyuşan özellikte bir psikoterapi türü olduğu açıkça görülmektedir. Logoterapi iki yönlüdür, bir başka deyişle hem müracaatçı hem de uzmana hizmet eder. Bu konuda sosyal hizmet terminolojisinde ve uygulamasında yerini almak üzere araştırma, derleme, kavram çalışmaları yapılabilir. Buna ek olarak sosyal hizmet müdahale yöntemlerine uyarlanmasına yönelik bilimsel çalışmalar artırılabilir.

Not

Yazar tarafından herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Yazar Hakkında

Ozan SELÇUK. Öğretim üyesi olarak Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde görev yapmaktadır. Selçuk, okul sosyal hizmeti, pozitif psikoterapi, sosyal hizmet etiği ve göç konularında çalışmalar yürütmektedir.

Kaynaklar

Anchin, Jack C. "The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy." (2015).

Bahadır, A. (1999). Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din. Uludağ

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

- Bahadır, A. (2000). Psikoterapi'de Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 9(9).
- Bahadır, A. (2000). Hayatın Sorgulayıcılığı Karşısında İnsan ve Üretkenlik. Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 10(10).
- Bayraktar, B. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010). Logoterapi Yönelimli Sağaltım Programının Konuşma Bozukluklarından Kekemelik Üzerindeki Etkisi Vaka Çalışması. Sakarya Üniversitesi.
- Boeree, G. C. D. (2006). Personality Theories.
- Cohn, H. W. (1997). *Existential thought and therapeutic practice: An introduction to existential psychotherapy*. Sage.
- Çolak, T. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010). *Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisi*. Sakarya Üniversitesi.
- Frankl, V. (1992). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. S. Budak), 2. Baskı, Öteki Yay., Ankara.
- Frankl, V. E. (1996). Duyulmayan Anlam Çığılığı: Psikoterapi ve Hümanizm. Çev.: Selçuk Budak, Öteki Yayınları, Ankara.
- Frankl, V. E. (2000). Man's Search for Ultimate Meaning. Cambridge, MA: Perseus.
- Frankl, V.E. (2004). On the theory and therapy of mental disorders. New York: Brunner-Routledge.
- Frankl, V.E. (2006). Man's search for meaning. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V.E. (2009). Search for Meaning in Life Today with Viktor Frankl. E.T. 13 Ekim 2015: https://www.youtube.com/watch?t=90&v=Y_Cev-UZX-E adresinden alındı.
- Guttman, D. (2008). *Finding meaning in life, at midlife and beyond : wisdom and spirit from logotherapy*. Westport, Conn.: Praeger.
- Johnson, R. E. (2013). Existential man: The challenge of psychotherapy. Elsevier.
- Kimble, M. and Ellor, J. (2001). Logotherapy: An Overview. Journal of Religious Gerontology, 11(3-4), ss.9-24.
- Marshall, M. (2011). Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy. PhD. Ottawa Institute of Logotherapy.
- Meyer-Prentice, M. (2010). Logotherapy and imagery work: the contribution of Boeschmeyer's 'Wertimagination'.
- Morgan, J. (2012). Geriatric Logotherapy: Exploring the Psychotherapeutics of Memory in Treating the Elderly. Psychological Thought, 5(2).
- Roberts, A. R., & Watkins, J. M. (2009). *Social workers' desk reference* (2nd ed.). Oxford England ; New York: Oxford University Press.
- Reitinger, C. (2015). Viktor Frankl's Logotherapy from a Philosophical Point of View. Existential

Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis, 26(2).

Scully, M. (1995). Viktor Frankl at Ninety: An Interview. First Things, 52, 39-43.

Shaughnessy, M. F. (2014). The Holocaust, Logotherapy and Viktor E. Frankl. Journal of Social Sciences (COES&RJ-JSS), 3(1), ss.241-246.

Tate, K., Williams, C. and Harden, D. (2013). Finding Purpose in Pain: Using Logotherapy as a Method for Addressing Survivor Guilt in First-Generation College Students. Journal of College Counseling, 16(1), ss.79-92.

Van Deurzen, E. (2002). Existential Counselling and Psychotherapy in Practice. Sage.

Wikipedia. (2015). Logotherapy. E.T. 13 Ekim 2015: <https://en.wikipedia.org/wiki/Logotherapy#Criticism> adresinden alındı.

Wikipedia. (2015). Viktor Frankl. E.T. 13 Ekim 2015: https://en.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl adresinden alındı.

Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. Basic Books.