

Derleme

Makale Geliş Tarihi:30.08.2016
Makale Kabul Tarihi: 24.08.2017

LOGOTERAPİ: TEMEL BİLEŞENLERİ VE TERAPİ TEKNİKLERİ

Logotherapy: Basic Components and Therapy Techniques

Gizem ÇELİK*

*Yrd. Doç. Dr.,İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü

ÖZET

Bu makalede, varoluşçu psikiyatri ve hümanistik psikoloji çatısı altında ele alınan ve Victor Frankl tarafından geliştirilen logoterapinin temel bileşenleri ve terapi teknikleri ele alınmaktadır. Günümüz terapi yöntemlerinin ve kuramsal yaklaşımların, bazı gruplarla çalışmada yetersiz kalması durumundan hareketle geliştirilen ve özellikle varoluşsal sorun ve ihtiyaçların çözümlenmesinde önemli adımlar atılmasını sağlayan logoterapi, sosyal hizmet bilim ve mesleği açısından da önemli bir yaklaşımdır. Felsefi önermeleri ve sorgulamaları ile geniş bir perspektife sahip olan logoterapinin, kimi bileşenlerine ve terapötik tekniklerine yer verilen bu makalenin, insanın çeşitlenen ve karmaşıklaşan sorunlarının çözümünde bütüncül bir yaklaşım sunan sosyal hizmet uygulamaları açısından temel düzeyde bir kaynak olduğu söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: *Logoterapi, boyutsal ontoloji, anlam üçlüsü, varoluşsal boşluk, uygulama teknikleri, sosyal hizmet*

ABSTRACT

This paper discusses the basic components and therapy techniques of Logotherapy, developed by Victor Frankl, which is under the framework of existential psychiatry and humanistic psychology. Logotherapy, developed due to inadequacy of contemporary therapy methods and theoretical approaches to work with some groups, is an important approach as it provides significant steps in solving the existential problems and needs. In this regard, it is also an important approach for social work. It can be said that this paper is an introductory source for social work since it includes some components and therapeutic techniques of Logotherapy which has a broad perspective of the philosophical propositions and queries.

KeyWords: Logo therapy dimensionalontology, themeaningtriad, existentialvacuum, therapytechniques, socialwork

GİRİŞ

Yaşamının anlamsız olduğunu düşünen bir kişi sadece mutsuz değildir; aynı zamanda güçlkle yaşamaktadır.

Albert Einstein

Varoluşçu psikiyatri ve hümanistik psikoloji çatısı altında ele alınan logoterapi, bazı otoritelerce Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu olarak adlandırılmaktadır (Frankl, 2009: 112-113). Logoterapinin içinde bulunduğu bu kategoriyi netleştirmek amacıyla psikoterapi tarihini gözden geçiren Frankl (2007), psikanalitik ve davranış terapisinin amaç ve yöntemlerini özetlemektedir.

Frankl (2007: 9-10)'a göre, psikanalitikterapinin davranışların altında yatan gizli, bilinçsiz güdülenimlerini ortaya çıkarma işlemi, “nevrotiğin maskesini düşürme” olarak ifade edilmektedir. “Maske düşürücü psikologların” maskesi düşürülemeyecek yani otantik şeylerle karşılaştıkları noktada durmadıkları takdirde kendi gizli güdülenimlerinin maskesinin düştüğü, böylece gerçekten insanca olan şeyleri küçümseme ve aşağılama arzularının ortaya çıktığını belirtmektedir.

Öğrenme teorisine dayalı davranış terapisi ise, psikanalizin içerik ve yöntemini eleştirerek nevrozu, belli öğrenme ve koşullanma süreçlerine bağlayarak rahatsızlığı ortadan kaldırmak amacıyla yeniden öğrenmeyi ve yeniden koşullanmayı öngörür. Ayrıca bu yaklaşımlar, nevrozu ortadan kaldırırsa bile yerini çoğunlukla bir boşluğa (vakuma) bırakmaktadır. Böylece birey, mükemmel bir uyum sağlamış ve işlevselliği düzelmiştir ama anlam eksik kalmıştır (Frankl, 2007: 14). Ancak logoterapi, nevroz düzleminin ötesine geçerek, insanı boyutuyla incelemekte ve sadece bu boyutta bulunan kaynaklara ulaşabilmektedir (Frankl, 2007: 11).

Logoterapi, insanı ve onunla ilgili tüm bileşenleri ele alma yöntemi bakımından antropoloji, felsefe ve psikoloji gibi farklı bilimlerin bileşimini içermektedir (Guttmann, 2008: 30). İnsan doğasına ilişkin görüşler bakımından antropoloji; dünya görüşü açısından felsefe ve terapi yöntemi sunması açısından psikoterapi ile bağlantılıdır.

Ayrıca ilerleyen sayfalarda anlaşılacaktır ki logoterapi, sosyal hizmet değerleriyle paralel bir yöntem anlayışına sahip ve uygulama alanları için önemli bir kaynak konumundadır.

Logoterapinin Felsefi Arka Planı

Logoterapiyi varoluşçu psikiyatri veya hümanistik psikoloji kategorisi altında tanımlayan Frankl (2007: 9), logoterapinin varoluşsal ve fenomenolojik yapısına vurgu yapmaktadır. Varoluşçu yaklaşımın odağı, en genel ifadeyle, yaşamın bireysel olarak nasıl deneyimlendiğinin anlaşılmasıdır. Fenomenoloji ise, varlığın bir fenomen olarak incelenebilir olduğuna inanmaktadır (Frankl, 2010: 63). Bu terimlerin büyük oranda psikiyatri ve psikolojinin alanlarıyla bütünleşik yapıda olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, varoluş, varlık, varoluşun özü ve anlam istemi gibi ifadeler konunun daha geniş bir arka planda, felsefi derinliğinin olduğunu göstermektedir.

Spiegelberg (1972) fenomenolojinin Frankl'ı,psikanalizin ve bireysel psikolojinin kalıplaşmış önyargılarından uzak tutarak, onun özgürleşmesini sağladığını belirtmektedir. Her ne kadar Frankl, fenomenolojiyi geliştirme ile ilgilenmiyor olsa da, fenomenolojinin psikiyatride kullanımını savunması (Spiegelberg, 1972: 245) Frankl'ın bu bileşenlerle, hastalarının sorun ve ihtiyaçlarını yorumlamak yerine, onları duymayı ve gerçek anlamda anlamayı sağlayan logoterapiyi geliştirmesini sağlamıştır (Spiegelberg, 1972: 353). Örneğin Frankl (1967: 2), logoterapinin üç varsayımı olan “irade özgürlüğü”, “anlam istemi” ve “yaşamın anlamı”nı fenomenoloji anlayışına dayandırmaktadır.

Kierkegaard'ın genellikle ilk varoluşçu olarak kabul edildiği ve Husserl'in kurucusu olarak görüldüğü varoluşçu fenomenoloji, birden çok kaynaktan beslenen bir harekettir (Halling ve Nill, 1995: 2-3). Kierkegaard, insanın somut varlığını somut yaşam durumu içinde vurgulamakta ve Hegel'in felsefesine dayanan soyut anlayışlara karşı durmaktadır. Örneğin Kierkegaard umutsuzluğu, kişinin gerçek benliğini ve gerçek durumunu inkârı veya birinin o kişi olmadığı halde o kişi olma yönündeki ısrarının bir sonucu olarak görmektedir (Halling ve Nill, 1995: 4). Frankl da aynı şekilde, biricik olan her insanın başka hiç kimsenin yapamayacağı biricik somut bir görevi gerçekleştirmekte olduğunu savunmaktadır. Bu bakış açısı, sosyal hizmet temel değerlerinden biri olan bireyselleştirme değeri ile yakından bağlantılıdır. Sosyal hizmet uygulamalarındaki bireyselleştirme değeri (Thompson, 2013: 157), insanların sahip oldukları haklar bakımından biricik bireyler olarak ele

alınmaları ve uygulamanın, bireyin kişisel, sosyo-kültürel ve ekonomik özelliklerine, sosyal çevrenin yapısına, ihtiyaç, sorun ve sahip olunan kaynaklara göre yapılandırılması gereken bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda müracaatçı, çeşitli güçlükler dolayısıyla profesyonel yardıma gereksinim duyan, ancak bu yardımı alırken, biricikliği ve varoluşundaki biricik somut görevleri yerine getirebilecek güce sahip kişidir.

Frankl'ın görüşlerinden yararlandığı bir başka felsefi düşünür Nietzsche'dir. Frankl, Nietzsche'nin sözlerine atıfta bulunmakta, "yaşamak için bir **nedeni** olan kişinin, hemen her **nasıla** dayanabileceğini" belirtmektedir. Kendi yaşam deneyimlerinde de zorlu şartlarla mücadele etmede "yaşamda bir nedeni olmaya" vurgu yapan Frankl, bir açıdan, Nietzsche'nin tanımladığı, otantik değerler yaratan ve sonuna kadar yaşayan "üstün insan"ı ifade etmektedir.

Frankl'ın çalışmalarından etkilendiği bir diğer isim Heidegger'dir. Heidegger kendisini varoluşçu olarak kabul etmese de, varlık sorusunu yanıtlarken fenomenolojik varoluşsal kaygıları birleştirerek açıklamalar yapmaktadır. Almanca bir kelime olan *Dasein* kavramını kullanan Heidegger, insandan her zaman *Dasein* olarak bahsetmektedir. Heidegger'e göre, *Da* (var) insanın var olduğunu, başka bir ifadeyle, meydana getirilmiş bir nesne olduğunu fakat aynı zamanda, dünyayı da meydana getirdiğini belirtmektedir. Bu anlamda *Dasein*, hem anlam veren, hem de bilinendir. Bu yüzden her *Dasein* kendi dünyasını oluşturmaktadır (Yalom, 2001: 41-42). Frankl, Heidegger'in bu görüşlerini ve Binswanger'in *Daseinanalysis*'ini ele alarak açıklamalar getirmiş; *Daseinanalysis*'in psikoterapötik uygulama ile ilgili olmadığını (Frankl, 1967: 134), logoterapinin ise sadece varlık veya varolma ile değil, aynı zamanda anlam ile de ilgili olan aktivistik ve terapötik yönelimli bir yapısı olduğundan bahsetmektedir (Frankl, 1967: 1).

Çağın koşulları, hızı ve belki de getirdiği dayatmalar karşısında "bunalan", ihtiyaç ve sorunlarını çözümlenme noktasında "kaybolmuş" hisseden bireylerin yaşamlarının anlamını keşfetmeleri ve bu yolla, kendilerine sağlanan diğer yardım kaynaklarından daha etkili yararlanmaları sağlayabilmek adına logoterapinin, sosyal hizmet gibi insani hizmet sunan meslek ve disiplinlerce tanınarak uygulamada yararlanılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Logoterapinin Bileşenleri

Frankl (2007: 14), "logoterapi" teriminin "anlam yoluyla terapi" olarak çevrilebileceğini belirtmektedir. Yunanca bir kelime olan "logo", "anlam" demektir

(Frankl, 2009: 112). Frankl (1970: 103), bu terimin sadece “anlam”ı ifade etmediğini, aynı zamanda “öz” anlamına da geldiğini belirtmektedir (akt. Ras, 2000: 16-17). Ancak Frankl bu terimi genellikle “anlam” yerine kullanmaktadır. Logoterapiyi “anlam yoluyla terapi” veya “anlam yoluyla iyileşme” olarak ifade etmenin dini çağrışımlar yapabileceğini belirten Frankl (2007: 14), logoterapinin şöyle veya böyle, anlam merkezli bir terapi olduğunu vurgulamaktadır.

Logoterapiyi oluşturan ve açıklayan çeşitli terimler bulunmaktadır. Bunlar; boyutsal ontoloji modeli; yaşamın anlamı üçlüsü ve varoluşun özü; değerler üçlüsü, varoluşsal engellenme ve boşluk; noö-dinamikler ve noöjenik nevrozlar; sevginin ve acının anlamıdır.

Boyutsal Ontoloji

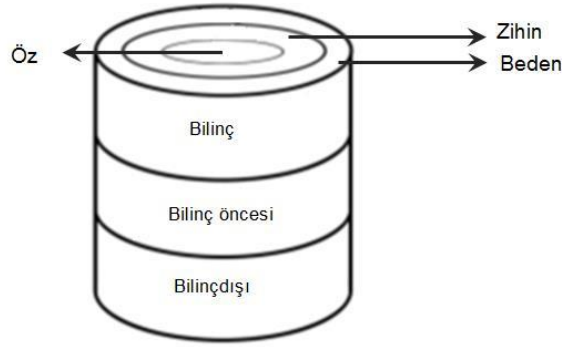
Logoterapiyi daha iyi kavrayabilmek için, insana ve insan yaşamına olan yaklaşımını ve getirdiği açıklamaları derinlemesine bilmek gerekmektedir. Frankl insanı, beden ve zihinden oluşan bir “öz”¹ olarak görmektedir. Ancak “öz” kavramını kullanırken de dini çağrışımları önlemek adına noötik kavramını tercih etmektedir (Lewis, 2011: 1). Kendisi bu kavramı ayrıca, “eşsiz insan”ı ifade ederken kullanmaktadır (Frankl, 1969: 22). Frankl’ın insan doğası tanımlaması, üç basamaklı piramidi andırmaktadır. Bu piramidin en altında fiziksel boyut, ikinci basamakta psikolojik boyut ve en üst basamakta tinsel boyut yer almaktadır. Fiziksel boyut bedensel; psikolojik boyut psikolojik ve sosyal; tinsel boyut ise, felsefik ve teolojik konuları içermektedir. Logoterapi yöntemi ile çalışan terapistler, her üç boyutla da çalışmaktadır. Çünkü Frankl’ın tanımladığı ve ele aldığı insan, bu boyutların bir bileşimidir. Böylesi bir bütüncül çalışma, diğer profesyonellerle kurulacak ekip ilişkisi ile daha sağlıklı yürütülebilecektir. Bu açıdan logoterapinin, sosyal hizmet bilgi temeli ve uygulama yaklaşımları ile benzer bir yöntem içerdiği söylenebilir.

Frankl, farklı kuram ve yaklaşımlardan aldığı bilgileri sentezlemekte ve kendi kuramsal temelini oluşturmaktadır. Bu bütünlleştirilmiş katkıyı, insanı anlayabilmeye ve modelde kullanılan tekniklere yönelik bir “ruh katma” olarak ifade etmektedir (Frankl, 2004: 228). Bu nedendir ki, bazı bilim insanları logoterapinin, hem psikanalizi hem de davranışçılığı insancılaştırdığı şeklinde açıklamalar yapmaktadır (Frankl, 2007: 10-11). Oluşturduğu bu modeli boyutsal ontoloji olarak tanımlayan

¹ İngilizce literatürde, “spirit” olarak ifade edilen bu kavramın Türkçe karşılığı “ruh”tur. Dini çağrışımlardan uzak kalmak adına “öz” kavramı tercih edilmiştir. Frankl’ın bu konudaki çözümü, “noötik (*noetic*)” kavramının kullanımı şeklindedir.

Frankl, modelini tanımlayabilmek için silindir şeklinden yararlanmaktadır. Silindirin yan yüzeyleri Freud'dan ödünç alınan bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışını temsil eden dilimlerden oluşmaktadır. Ayrıca silindire her iki uçtan bakıldığında, gövdenin iç kısmının öz, zihin ve beden dilimlerinden oluşmakta olduğu görülmektedir (Bkz. Şekil 1). Frankl bu modele dayanarak, insan özü ile ne anlatmak istediğini açıklamaktadır (Frankl, 1969: 22-25).

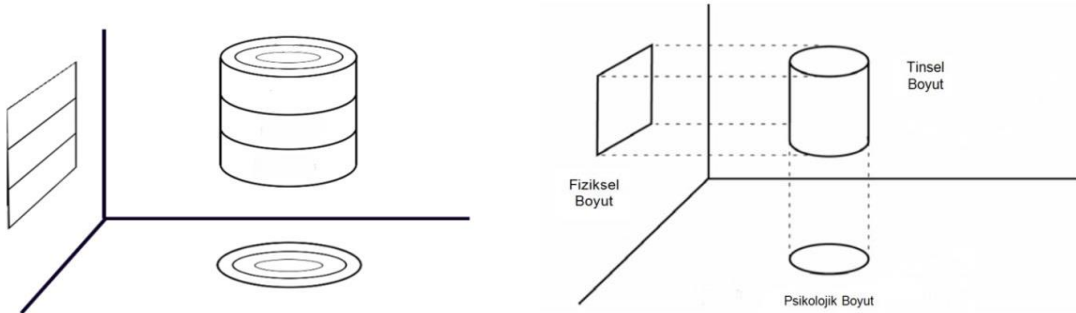
Şekil 1: Frankl'ın Boyutsal Ontoloji Modeli



Frankl (1969), boyutsal ontoloji modelini açıklarken çeşitli kurallardan bahsetmektedir. Bunlar;

Kural 1: Farklı boyutları bulunan bir fenomen bir boyut üzerinden yansıtıldığında, bütünden farklı olan daha küçük bir kesiti görülmektedir (Frankl,1969: 23). Üç boyutlu uzay iki boyutlu bir düzleme döndürülürse, iki boyutlu düzlem üzerinde yansıtılan silindir görüntüsü bir dikdörtgen veya bir daire şeklinde görülmektedir (Bkz. Şekil 2).

Şekil 2: Frankl'ın Boyutsal Ontoloji Modeli Kuralları

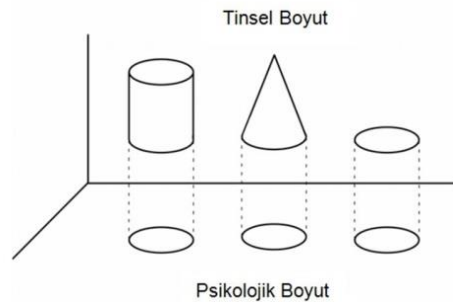


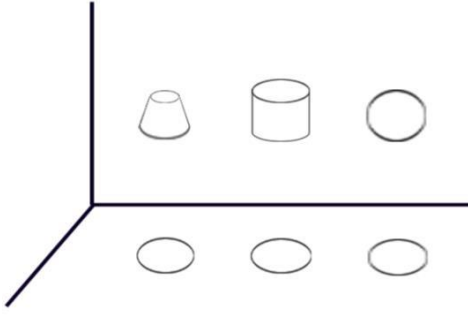
Aynı fenomene ait bu görüntüler, çelişkili olarak ifade edilebilecek bazı yükseklik, genişlik, çap, yarıçap ve çevreye sahip farklı şekillerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Çelişki, ancak birisi bu görüntünün silindirin sadece bir yansımasını gösterdiğini belirttiğinde ortadan kalkacaktır. Eğer kişi, silindirin bir dikdörtgenden veya bir daireden başka bir şey olmadığını iddia edecek olursa, o zaman gerçek hata yapılmış olacaktır (Lewis, 2011: 3). Benzer şekilde, terapist insanın sadece psikik dinamiklerine ve biyolog da insanın sadece kimyasal bütünlüğüne bakarak varsayımlarda bulunmaktadır (Frankl, 1969: 24-25). Başka bir deyişle, bireyin deneyimlediği sorunlar da farklı açılardan farklı şekillerde görülüp değerlendirilebilmektedir. Frankl, işte bu tür ele alışların hataya neden olacağını savunmaktadır. Boyutsal ontoloji modelinin bu kuralı, sosyal hizmet uygulama sürecindeki müracaatçının tek boyutlu bir bakış açısı ile ele alındığında, biricikliğini yok sayan ve belki de ihtiyaç duyduğu çözüme ulaşması konusunda ona engel olabilecek bir yönelimin önüne geçilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır.

Frankl'ın boyutsal ontoloji modelinin ilk kuralının bir başka özelliği, silindirin açık halinin dikdörtgen, kapalı halinin ise daire yansıması göstermesi ile bağlantılı yapılan açıklamalara dayanmaktadır. Frankl (1969: 24-25) bu özelliği, deterministik ilkeler ve özgürlük boyutunda ele almaktadır. Ona göre deterministik ilkeler, kapalı sistem olan psikoloji ve biyolojide gösterilen faaliyetlerde; özgürlük ise açık sistem olan insan özünde bulunmaktadır. Bu bağlamda, logoterapiyi temel alan yaklaşımla hareket eden bir sosyal hizmet uzmanının, müracaatçının fiziksel, psikolojik ve tinsel boyutunu içeren bir bakış açısıyla sürece dâhil olması büyük önem taşımaktadır.

Kural 2: Frankl'ın boyutsal ontoloji modelinin kurallarını açıklamada ele alınan bir başka konu, farklı şekillerin benzer yansımalar oluşturması üzerinedir. Farklı fenomenler, alt yüzeye yansıtıldığında kendi boyutlarından farklı ve birbirine benzeyen görüntüler oluşturabilmektedir (Frankl, 1969: 23). Bir çember, silindir veya koni, alt yüzeye yansıtıldığında aynı görüntüyü yani daire şeklini verebilmektedir (Bkz. Şekil 3).

Şekil 3: Frankl'ın Boyutsal Ontoloji Modeli Kuralları





Bu durum, alt yüzeyde beliren dairenin nedeninin açık olmamasına yol açmaktadır. Benzer şekilde, bireyin deneyimlediği sorunun da psikolojik, sosyal veya ekonomik nedenleri olabilmektedir (Frankl, 1969: 24-25).

Frankl, kişinin olduğu ve olabileceği arasında tinsel bilinçdışılık açısından, yaşadığı psikolojik semptomların çatışmaya neden olduğu durumlarda logoterapiyi özel bir tedavi yöntemi olarak görmektedir. Örneğin; eşine şiddet uygulayan bir erkeğin şiddet davranışının altında yatan neden ilk bakışta, kontrol edilemeyen öfke olarak ifade edilebilir. Ancak boyutsal ontoloji modeli ile ele alındığında, şiddet davranışına neden olan farklı boyutların (istihdam ve sosyal güvence konusunda yaşanan sıkıntılar, toplumun erkekten beklediği rol ve sorumlulukların artan yükü karşısında ezilmek, kadını şiddet uygulanabilecek bir kişi olarak görmek gibi) varlığı ön plana çıkar. Bu da, sorunun çözümü noktasında, hem davranışın bütünsel analizinin yapılması hem de müdahale odaklarının belirlenmesi açısından sosyal hizmet uzmanına yol gösterir.

Silindir tasvirinde de belirtildiği gibi, insan özünün bir kısmı bilinçdışıdır. Özün bilinçdışılığı, kişi ve bu kişinin olabileceği kişi arasındaki fark nedeniyle dinamik bir enerjiye sahiptir (Frankl, 2010: 63). Bu anlamda birey, özüne ait gücün yeterince farkında olmayan veya bunu yeterince dışarı yansıtmamış, ancak bu potansiyeli içinde taşıyan bir niteliktedir. Freud'un libido ve cinsel enerji ile ilişkilendirilen içgüdüsel bilinçdışılığı, Frankl tarafından inanç ve bilinçdışı dinselikle ilişkilendirmektedir (Frankl, 1969: 54).

Frankl, geliştirdiği boyutsal ontoloji modeli ile çeşitli sorunların kökenlerini ve etkilerini sınıflandırmıştır (Bkz. Tablo 1). Bu sınıflandırma, sosyal hizmet uzmanları ve akademisyenlerinin, çalıştıkları müracaatçı sistemleri ve onların deneyimledikleri sorunlar üzerinden bir analize olanak tanımaktadır.

Tablo 1: Boyutsal Ontoloji Modeline Göre Sorunların Köken ve Etkileri

Sınıflandırma	Kökeni	Etkileri
Psikojenik Bozukluklar: Anksiyete ve Fobiler Zorlanımlar	Psikolojik Boyut	Fiziksel ve/veya Psikolojik boyut

Cinsel İşlev Bozuklukları		
Somatojenik Bozukluklar: Psikoz Demans Alzheimer	Fiziksel Boyut	Psikolojik Boyut
Psikosomatik Bozukluklar: Bazı Başağrıları Bazı Sırt Ağrıları Bazı Ülserler	Fiziksel veya Psikolojik Boyut	Fiziksel Boyut
Tepkisel Bozukluklar: Bağımlılıklar Anoreksiya İyatrojenik Nevrozlar	Fiziksel veya Psikolojik Boyut	Psikolojik Boyut
Noöjenik Bozukluklar: Aşırı Davranış Orta Yaş Krizi	Tinsel Boyut	Psikolojik Boyut

Kaynak: Lukas (2000).

Frankl'ın boyutsal ontoloji modeli ile sağladığı bakış açısının avantajı, bireyi herhangi bir bozukluğu/hastalığı olan biri olarak değerlendirmenin ötesinde, onu oluşturan tüm boyutlarda deneyimlediklerinin anlaşılması ve buna uygun uygulama yöntemi geliştirilebilmesidir. Böylesi bir bakış açısı, zaten sosyal hizmet uygulamalarına yön vermede sosyal hizmet uzmanlarının kullandığı bir yöntemdir. Bu açıdan, bireyi çevreleyen sorun ve ihtiyaçlar, bütüncül bakış açısıyla ve müracaatçının da katılımıyla analiz edilir; yapılması gerekenlere ilişkin yol haritası yine müracaatçının aktif katılımıyla, mikro, mezzo ve makro boyutlarda planlanarak hayata geçirilir.

Wong(1998; akt. Andreasen, t.y.: 33), Frankl'ın üç boyutlu analizini ilerleterek, beş boyutlu bir açıklama yapmaktadır (Bkz. Şekil 4).

Şekil 4: Wong (1998)'un Boyutsal Analizi



Frankl'ın boyutsal ontoloji modelinin geliştirilmiş hali olduğu için ve daha kapsamlı bir kavrayış sağlayabileceği düşünülerek; ayrıca, sosyal hizmet uygulama alanlarındaki yaklaşımlarda yararlanılabilecek bir kaynak olduğu için kısaca değinilecek olursa;

- Tinsel Boyut; manevi farkındalık, Tanrı'yı bilme kapasitesi.

- Noötik Boyut; anlam istemi, ahlak anlayışı, tinsel inanç ve değerler, acıya ilişkin olumlu tutumlar.
- Psikolojik Boyut; algı, öğrenme ve anlama, bilişsel süreçler.
- Psikosomatik Boyut; duygusal durumlar, stres reaksiyonu, fiziksel ağrı.
- Fiziksel Boyut; fiziksel sağlık ve biyolojik özelliklerdir.

Anlam Üçlüsü ve Varoluşun Özü

İkinci defa yaşıyormuşçasına ve ilk kez şimdi yapmak üzere olduğunuz gibi hatalı hareket etmişçesine yaşayın!

Viktor E. Frankl

Logoterapinin bütüncül anlayışını kavrayabilmek için üzerinde durulması gereken önemli bir başka konu, “logoterapinin kaynakları” olarak ifade edilen “irade özgürlüğü”, “anlam istemi” ve “yaşamın anlamı”dır.

İrade özgürlüğü, insanların seçim yapma özgürlükleri olduğunu ifade etmektedir. İnsanlar seçim yapma ve yaptıkları seçimlerin sorumluluğunu almak zorundadır (Wong, 1998: 621). Logoterapinin varoluşçu felsefe ilkeleriyle olan bağlantısı çerçevesinde yorumlanabilecek irade özgürlüğü, insan varoluşunun özü ve gerçek anlamda varolmaya çalışan insanın esas amaçlarından birini ifade etmektedir. Sosyal hizmetin önemli değerlerinden birini olan “müracaatçının kendi kaderini tayin hakkı” ile doğrudan bağlantı kurulabilecek logoterapi kaynaklarından biri olan irade özgürlüğü, sosyal hizmet uygulamalarında logoterapinin kullanımına ilişkin -değerler anlamında- ortaklıklar sunmaktadır.

Bir diğer bileşen olan **anlam istemi**², aslında logoterapinin açıklanmasında sıklıkla üzerinde durulan ve logoterapinin diğer psikoterapi okullarından farklılaşmasını sağlayan bir konudur. Freud zevk isteminden, Adler güç isteminden bahsederken Frankl, anlam istemini öne sürmektedir. Frankl, zevk veya güç isteminin bir ihtiyaç olarak düşünülmesi ve bu istemin gerçekleştirilmesi yönünde girilen çabaların, bireyleri sınırlandıracağı ve “varoluşsal engelleme” ile yüzyüze gelebileceğini belirtmektedir. Frankl, anlam istemi tarafından yönlendirilmediğimizi, onun tarafından

²Anlam bulma yolu ile sağlıklı ve anlamlı bir yaşam sürülebileceği görüşüne sahip kişiler, kendilerine şu soruları sorabilirler;

- Ben kimim? – Kimlik
- Niye buradayım? – Amaç
- Nereye doğru ilerliyorum? – Yön
- Tüm bunlar ne? – Anlam

çekildiğimizi ifade etmektedir (Andreasen, t.y.: 19). Bu da aslında, insanın seçenekleri olduğunu göstermektedir. Anlam istemi bastırıldığında kişi, kendine yönelik yıkıcı davranışlar içine girebilmektedir. Bu nedenle anlam istemi “*sadece bir inanç sorunu değil, bir olgudur*” (Frankl, 2007: 27).İçinde bulunduğumuz sosyo-ekonomik yapıda, bulunduğumuz statüye göre sahip olmamız gerekenlerin sürekli, kimi kaynaklarca telkin edildiği bir süreci yaşıyoruz. Bu kaynaklar, tüketim toplumunun temel bileşenleri olarak nitelendirilebilecek zevk ve güç istemini vurgulamakta ve bireyi, daha fazlasını isteme ve elde etme konusunda kışkırtmaktadır. Ulaşılmaya çalışılan veya elde edilen zevk ve güç ise; içeriği olmayan, anlamsız bir boşluğun süslenerek gizlenmesinden öte bir şey değildir. Bu nedendir ki, özellikle son yıllarda, tükettikçe artan tüketim isteği, bir türlü yeterli görülemeyen güç talebi ve şiddete dönüşecek şekilde yoğunlaşan mutsuzluk ve umutsuzluk hali her yeri sarmıştır. Genel olarak ülkeleri saran ve savaşa yönelten bu durum, daha küçük ölçekte, örneğin; sosyal hizmet uygulamaları bağlamında yapılan sosyal yardımlar veya birey odaklı uygulamalarda bireylerin ihtiyaçlarını ve sorunlarını çözümlenmede yetersiz kalmaktadır. Çünkü logoterapiye göre, bireyler yoğun bir varoluşsal engellenme ve varoluşsal boşluk içindedir.

Bazı insanlar daha rahat hissettikleri için yaşamlarındaki tanıdık desenleri ve çoğu zaman “anlamsız” olarak ifade edilebilecek rutinlerini sürdürmeyi tercih etmektedir. Yeni ve yaratıcı görevler geliştirme motivasyonları olmadığı için yeni insanlar tanıma veya farklı faaliyetlerle meşgul olmayı tercih etmemektedirler (Andreasen, t.y.: 20). Hâlbuki farklı ve yaratıcı faaliyetler ve farklı insanlar, her ne kadar bireyin alışlagelen yaşam sürecinde kimi gerginliklere ve gerilimlere neden olsa da, **yaşamın anlamına** ulaşmada kolaylaştırıcı olabilmektedir. Logoterapinin bu boyutu, önceki sayfada boyutsal ontolojiye göre yapılan sınıflandırmada ifade edilen ve sosyal hizmet uzmanının karşılaşması muhtemel sorun alanlarında, müracaatçılara yardımcı olacak önemli bir kaynak olarak düşünülebilir. Logoterapiden yararlanan sosyal hizmet uzmanı, müracaatçısının, yeni insanlarla bir araya gelme ve farklı etkinlikler içinde bulunmasının -her ne kadar kimi zorlanımlara sebep olsa da- yaşamın anlamına ulaşmasında önemli bir adım olabileceğini bilecektir. Yaşam içindeki söz konusu gerilimle ilgili açılımları, çalışmanın nöjenik nevrozlar ve nö-dinamikler alt başlığı altında yapılan açıklamalarla birlikte okumak uygun olacaktır.

Frankl (2009: 122) yaşamın anlamının “*insandan insana, günden güne, saatten saate farklılık gösterdiğini, bu nedenle önemli olanın yaşamın anlamı değil, daha çok belli bir anda bir insanın yaşamının özel anlamı*” olduğunu belirtmektedir. Bu

bakımdan yaşamın anlamı, bir kere ulaşıldıktan sonra nihayete eren bir nitelikte olmayıp, yaşamın her anında aranması ve istenmesi gereken bir özelliktedir. Ancak yaşamın anlamına ulaşmaya ilişkin Frankl (2009: 123),kritik kimi noktaların altını çizmektedir;“(...) *Nihai anlamda kişinin, yaşamın anlamının ne olduğunu sormaması, bunun yerine bu sorunun muhatabının kendisi olduğunu kavraması gerekir (...) Bu nedenle logoterapi insan varoluşunun özünü, sorumlulukta görmektedir.*”

Varoluşun özü olarak ifade edilen sorumluluk, varoluş felsefelerinde sıklıkla üzerinde durulan bir temadır. Frankl (2009: 123- 124), logoterapi ile ilgili varoluşun özü olarak ifade ettiği sorumluluğu şöyle açıklamaktadır;

“(...) İkinci defa yaşıyormuşçasına ve ilk kez şimdi yapmak üzere olduğunuz gibi hatalı hareket etmişçesine yaşayın! (...) Bu algı kişiyi, yaşamın sınırlı oluşuyla olduğu kadar, hem kendi yaşamıyla hem de kendisiyle ne yapacağını belirleyiciliğiyle karşı karşıya getirir.”

Logoterapide bireyin söz konusu sorumluluğunun neye ve kime karşı olduğu konusunda farkındalık kazanmasına çalışılmaktadır. Bunu yaparken, didaktik ve yönlendirici olmadan, tamamen bireyin seçimine bırakılan bir süreç işlemektedir. Logoterapinin bu ilkesinin, sosyal hizmet değerlerinden biri olan ve daha önce de ifade edilen “insanın kendi kaderini tayin hakkı” ile aynı anlama geldiği görülmektedir.

Yaşamın anlamının kişinin özünde kapalı bir sistem olmadığını ve dünyada keşfedilmesi gerektiğini vurgulayan Frankl (2009: 125), “*insan varoluşunun kendini aşkınlığı*” özelliğini belirtmektedir. Varoluşun bu özelliğine göre insan, kendi dışındaki bir şeye veya birisine yöneldiğinde yaşamın anlamına ulaşabilmektedir (Frankl, 2009: 125).

“(...) Kişi, hizmet edeceği bir davaya veya seveceği bir insana kendini adayarak ne kadar çok kendini unutursa, o kadar çok insan olur ve kendini de o kadar çok gerçekleştirir. Kendini gerçekleştirme, hiç de ulaşılabılır bir şey değildir (...) sadece kendini aşmanın bir yan ürünü olarak olasıdır.”

Yaşamın anlamının sürekli değiştiğini, ancak hiç yok olmadığını ifade eden Frankl (2009: 125), logoterapiye göre yaşamın anlamının üç farklı yoldan keşfedebileceğini belirtmektedir. Bu yollardan ilki, bir eser yaratmak veya bir iş yapmaktır. Diğeri, bir şey yaşamak veya bir insanla etkileşmektir. Yaşamın anlamını

keşfetmeye yönelik olan bu yola ilişkin Frankl (2009: 125), bir şey yaşamak ile iyilik, doğruluk, güzellik vb. yaşamayı, doğayı ve kültürü yaşamayı ifade etmektedir. Hatta bir insanla etkileşmek yolu ile ilgili altını özellikle çizdiği konu, kendi ifadeleriyle, “yaşamda anlam bulmanın son ve bir o kadar önemlisi de olanca eşsizliği ile bir insanı yaşamak; yani onu sevmektir”. Son olarak Frankl’a göre yaşamın anlamına, kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek ulaşılabilmektedir. Genel olarak bakıldığında, Frankl’ın yaşamın anlamına ulaşmayı, üç kategorili değerler dizisiyle formüle ettiği görülmektedir.

Değerler Üçlüsü ve Yaşamın Anlamını Bulma

Frankl yaşamın anlamına ulaşmada yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal değerler olduğundan bahsetmektedir. Frankl(1969: 70; akt. Lewis, 2011: 8-9)’a göre yaratıcı değer, yaşamdaki neredeyse tüm eylemleri kapsamaktadır. Hobiler, gerçekleştirilen işler, tasarımlar veya gönüllü çalışma aracılığıyla hayata geçirilebilmektedir. Başka bir deyişle, eylem yoluyla anlam bulmayı ifade etmektedir.

Deneyimsel değer, dünyadaki tüm güzel ve gerçek deneyimleri kapsadığı gibi, insanlar arasındaki sevginin keşfini de içermektedir. Deneyimsel değer, doğa, sanat, dans, müzik ve edebiyat aracılığıyla veya sevgi ve kabul ilişkileri ile hayata geçirilmektedir. Anlaşılacağı üzere deneyimsel değerler, diğer insanlarla kurulan ilişkilerle yaşamda anlam bulmayı sağlayan değerlerdir.

Son olarak tutumsal değerden bahsedilebilir. Frankl’ın tutumsal değeri, diğer değerlerden daha üstün tuttuğunu belirten Lewis (2011: 9), tutumsal değer kaçınılmaz acı karşısında alınan doğru tutum ile hayata geçirildiğini belirtmektedir. Eğer bir kimse, korkaklığı cesarete veya aintikamı merhamete veya ödün vermeyi adalete tercih ederse, tutumsal değeri gerçekleştirmiş olmaktadır. Anlamlı yaşama, tüm bu değerlerin mümkün olan en üst düzeyde hayata geçirilmesi ile ulaşılmaktadır³.

Frankl’ın anlam bulma yollarına ek olarak, bazı yazarlar da aslında benzer konularda çeşitli açıklamalarda bulunmuşlardır. Örneğin David Guttman (2008: 103-104) yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik 12 yol önermektedir. Bunlar;

- 1) Başarılı bir eylem, faaliyet veya yaratıcı bir girişim yaparak,
- 2) Bir değer yaşayarak,

³Frankl (2009: 17-110) *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabında, yukarıda belirttiği bu değerleri Auschwitz Toplama Kampı’nda kaldığı sürede nasıl yaşama geçirdiğini anlatmaktadır.

- 3) Acı ile yüzleşerek,
- 4) “Sembolik büyüme”ye erişerek,
- 5) (Kendini) keşfederek,
- 6) Seçim yaparak,
- 7) Deneyimleyerek,
- 8) Sorumluluk üstlenerek,
- 9) Kendini aşmayı teşvik ederek,
- 10) Suçluluk hissederek,
- 11) Acıya sahip olarak ve
- 12) Ölümü karşılayarak yaşamın anlamına ulaşılacak yollardır.

Bir kişinin yaşamının anlamı sürekli değişmekle birlikte, yaşamının anlamına ulaşma yollarının da çeşitlilik gösterdiği anlaşılmaktadır. Logoterapiyi benimseyen sosyal hizmet uzmanları, müracaatçılarıyla yaptıkları görüşmelerde, müracaatçıların güçlü yanlarını keşfederek sorunlarının üstesinden gelmede onları güçlendirme ve yaşamlarındaki anlamları bulmalarında bu yollardan yararlanabilirler. Ancak çeşitli nedenlerle anlam istemine ulaşamama veya yaşamının anlamsız olduğunu düşünme, varoluşsal engellenme ve varoluşsal boşluk ile karşı karşıya kalan bireyin yaşamdan soyutlanmasına neden olmaktadır. Sosyal hizmet uygulamalarında da karşılaşılabilecek ve kavranamadığında, başarı ile gerçekleştirildiği düşünülen geleneksel yöntemleri bile etkisiz kılabilen önemli bir konu olduğu için, ilerleyen başlıkta detaylı şekilde ele alınmaktadır.

Varoluşsal Engellenme ve Varoluşsal Boşluk

Bu çağ, günahtan değil tutku eksikliğinden sona erecek.

SørenKierkegaard

Frankl (2009), anlam isteminin çeşitli nedenlerle engellenebildiğini belirterek bu durumu, **varoluşsal engellenme** olarak ifade etmektedir. “Varoluşsal” terimini 1) insan olma durumunu anlatmak için, 2) varoluşun anlamı için ve 3) kişisel varoluşta somut bir anlam bulmaya yönelik arayış⁴ olarak üç farklı şekilde kullanan Frankl (2009: 115), varoluşsal engellenmenin nevroza yol açabileceğini belirtmektedir. Söz konusu nevrozları “noöjenik nevrozlar” olarak tanımlayan Frankl (2009:115),

⁴Sizin aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlarneler olur?

Öldüğümüzde ne ile hatırlanmak istersiniz?

Dünyaya tekrar gelecek olsanız, yaşamınızda farklı olarak neler yapmak istersiniz?

Bunları yapmak için önünüzdeki engeller neler?

varoluşsal engellenmenin kendi içinde patolojik (hastalıklı) olmadığı gibi patojenik (hastalık yaratıcı) de olmadığını (Frankl, 2009: 116-117) belirtmektedir. Bu anlamda nöjenik nevrozlar, nitelikli, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmenin önündeki gizil engeller olarak ifade edilebilir.

Frankl'ın tanımladığı değerler üçlüsü veya diğer yollardan herhangi biri veya birkaçı ile yaşamın anlamını keşfeden kişi, daha mutlu ve huzurlu bir yaşam sürebilmekte, karşılaştığı sorunların üstesinden daha kolay gelebilmektedir. Aksi yöndeki durum, yirminci yüzyıldan itibaren yaygın olan ve “**varoluşsal boşluk**” olarak ifade edilen olgunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Frankl, 2009: 120).

İnsanların boş zamanlarında ne yapacaklarını bilememeleri ile başlayan bu süreç, Pazar günü nevrozu veya tatil depresyonu olarak ifade edilebilmekte, hafta içinin yoğun temposundan sıyrılan insanların kendi içlerinde belirginleşen boşluk hissini farkına vararak, yaşamlarının içerikten yoksun olduğunu düşünmesi ile derinleşmekte ve belki de intihar ile sonuçlanabilmektedir (Frankl, 2009: 121). Sıkıntı, ilgisizlik, nöjenik nevroz, ahlaki ve manevi çatışmalar şeklinde kendini gösteren varoluşsal boşluk, klinik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Frankl, 2004: 161-162).

Logoterapi tarafından tanımlanan varoluşsal boşluk ve varoluşsal engellenme, sosyal hizmet uygulamaları açısından üzerinde önemle durulması gereken bir konudur. Sosyal hizmet uzmanları, çoğunlukla Tablo 2’de başlıklandırılan sorunları olan, ancak bunların farkında olmayan müracaatçılarla yüz yüze gelebilmektedir. Akranlar arası ilişkileri bozuk olan bir ergen, işyerinde yaşanan sorunların üstesinden gelmek için alkol ve uyuşturucuya başlayan bir eş, eşinin sistematik şiddetine karşı durmayan bir kadın, arkadaşlarının tüm yaptıklarını yapmaya çalışan ancak ekonomik zorluklar nedeniyle yalnız bir kısmını yapabilen bir genç kız gibi çoğaltabileceğimiz pek çok örnekte sosyal hizmet uzmanı, bireyleri çevreleyen varoluşsal engellenme ve varoluşsal boşluk ile karşılaşmaktadır.

Tablo 2: Varoluşsal Engellenme ve Varoluşsal Boşluk Karşılaştırması

<i>Varoluşsal Engellenme</i>	<i>Varoluşsal Boşluk</i>
Anlamsızlık duygusu	İçsel boşluk duygusu
<i>Sonuçları</i>	
Motivasyon düşüklüğü	Depresyon

Üzüntü Sıkıntı Kaygı Hoşnut olamama Başkalarına aşırı bağımlılık Sorumluluktan kaçma Hedefsizlik	Bağımlılık Saldırganlık Başkalarının yaptıklarını kopyalamak Başkalarının beklentilerine göre yaşamak Uçurum deneyimi
--	---

Özetle varoluşsal engellenme, anlamsızlık; varoluşsal boşluk ise içsel boşluk deneyimidir. Varoluşsal boşluk, toplumsal ölçekteki tutum ve davranışları da etkilemektedir. Frankl (2009: 143-144) bunu “**kitle nevrozu**” olarak ifade etmektedir: “*Günümüzün kitle nevrozu olan varoluşsal boşluk, özel ve kişisel bir nihilizm şekli olarak tanımlanabilir; çünkü nihilizm, varlığın hiçbir anlamı olmadığı inancındadır.*”

Kitle nevrozunun da üçlü sacayağı olduğunu ve bunların; saldırganlık, bağımlılık ve depresyondan oluştuğunu belirten Frankl, çağımızın kitle nevrozu olarak tanımlanan varoluşsal boşluğu, dört boyutla karakterize etmektedir (Frankl, 2004: 161). Bunlar; 1) hayata karşı geçici bir tutum geliştirme (başka bir ifadeyle, yarın yokmuş gibi yaşamak); 2) hayata karşı kaderci bir tutum sergileme (kaderi üzerinde hiçbir kontrole sahip değilmiş gibi davranma); 3) kolektivist düşünce (kişinin kendi kişiliğini reddetmesi); 4) fanatizm (kendinden farklı düşünenlerin reddedilmesi).

Frankl’ın, kitle nevrozu konusunda yapmış olduğu bu dört boyutlu tanımlamayı, yaşadığımız çağda, neredeyse her sosyal alanda gözlemlemekteyiz. Örneğin genç nüfus açısından bakıldığında, tüketime dayalı bir yaşam talebi ve gelecek planlaması olmayan bir tutumla anı yaşama peşinde olma, değer yaratma ve onu sürdürme konusunda gönülsüzlük sergileme; farklı nüfus grupları açısından bakıldığında, toplumsal, siyasal ve ekonomik alanda yaşananlar konusunda etkileri olduğunu kabul etmeme, yaşanan sorunları olduğu gibi sahiplenme, şükretme – şükrederken de olumlu yönde gelişim ve değişim yaratma konusunda hareketsiz kalma; toplumsal normlara uyum sağlama zorunluluğu duyarak cinsel yönelimini ifade edememe, dışlanacağı veya öldürüleceği korkusuyla kendi istek ve beklentilerini sesli ifade edememe, harekete geçememe; tüm bunların yanı sıra, kendi varoluşunu gerçekleştiremediği gibi buna yönelik girişimde bulunanları da bastırma, yıldırma ve dışlama yönünde tutum sergileme gibi pek çok sorunla karşı karşıya kalmaktayız. Bu anlamda, deneyimlenen olayların kaynağını kitle nevrozu ile tanımlamak veya ilişkilendirmek, çözüm konusunda bir hareket noktası sunabilecektir.

Bu açıdan bakıldığında Frankl, kitlesel nevrozun tüm bu yönlerinin tinsel boyuttan, özellikle de özgürlükten kaçış ve sorumluluk korkusundan kaynaklandığını belirtmektedir (Lewis, 2011: 13). Bu nedenle, varoluşsal boşluk sorununun ortadan kaldırılması için üstlenilmesi gereken önemli görevlerden biri; sorumluluk almak ve özgür seçimlerle yaşamın anlamını keşfetmektir.

Noöjenik Nevrozlar ve Noö-Dinamikler

Varoluşsal sorunlardan, özellikle de anlam isteminin engellenmesinden kaynaklanan noöjenik nevrozlar, Frankl (2009: 115)'a göre insan boyutuna girme cesareti gösteren logoterapi ile çözümlenebilmektedir. Her çatışmanın zorunluluk gereği nevrotik olmadığını, özellikle varoluşsal engellenmeden kaynaklanan acının, insanca bir başarı olarak bile adlandırılabilceğini belirten Frankl (2009: 116), bir insanın yaşamına ilişkin, yaşamaya değer olup olmadığı kaygısı duymasının, hatta umutsuzluğa veya varoluşsal bir bunaltıya düşmesinin kesinlikle ruhsal bir hastalık olmadığını belirtmektedir (Frankl, 2009: 117). Bunlar noöjenik nevrozlar olarak, varoluşsal gelişim ve gelişme krizi içinde kişiye yol gösterebilmektedir.

Noö-dinamikler ise, insan yaşamını tehdit eden veya yaşamında gerilime neden olan durumlarda, kutbun birinin yüklenecek anlamla, diğerinin de anlamı verecek kişiyle temsil edildiği çift kutuplu bir gerilim alanındaki varoluşsal dinamiklerdir (Frankl, 2009: 119). Bu kavramı, kendi kamp deneyimiyle örnekleyen Frankl, yayına hazır olan kitabının elinden alınması sonrasında, kampta kaldığı süre boyunca kitabı tekrar yazmaya ilişkin duyduğu arzunun, kampın ağır koşullarında hayatta kalmasına yardım eden bir noö-dinamik olduğunu anlatmaktadır (Frankl, 2009: 118). Bu bakış açısıyla gerilimin, kişiyi karar verme yönünde cesaretlendireceği söylenebilir.

Sosyal hizmet uygulamaları açısından konuya bakıldığında, müracaatçının, güçlendirme yaklaşımı temelinde ele alınması ile ilişkili kimi bağlantıların kurulabileceği görülmektedir. Müracaatçı, yaşadığı zor koşullar nedeniyle acı ile yüzleşmek zorundadır. Ancak bu durum, müracaatçının gücünü fark etmesinde ve sorunun üstesinden gelmesinde önemli bir fırsattır da. Bireyin bunu başarması, kendini gerçekleştirme ve yaşamının anlamını keşfetmede ona yardımcı olan ara unsurlardır. Bu nedenle, sosyal hizmet uzmanının sorunu bu bakış açısıyla görmesi, müracaatçısıyla bunu paylaşması ve noö-dinamikleri keşfederek hareket etmeleri, uygulama sürecinin işlevselliğini arttıracaktır.

Sevginin ve Acının Anlamı

Yaşamda anlam bulmanın bir diğer yolu, olanca eşsizliğiyle bir insanı yaşamak yani onu sevmektir.

Viktor E. Frankl

Sevginin ve acının anlamı, yaşamın anlamını bulma yollarında üzerinde sıklıkla durulan iki önemli kavramdır. Frankl'ın zorlu kamp deneyimi sürecinde hayatta kalmasına neden olan ve yaşamının anlamını bulmasında ona yol gösteren sevgi ve acı, kendi yaşam deneyimlerinden yola çıkardığı logoterapide de bu nedenle sıklıkla vurgulanmaktadır.

Frankl (2009: 126)'a göre **sevgi**“*başka bir insanı kişiliğinin en derinindeki çekirdeğinden kavramanın, (...) ondaki gerçekleşmemiş ancak gerçekleştirilmesi gereken potansiyelleri görmenin ve (...) bu potansiyelleri gerçekleştirmesini sağlamanın*”tek yoludur ve “*kendini aşkınlık olarak adlandırdığı daha kapsamlı bir olgunun sadece bir yanısıdır*” (Frankl, 2009: 77). Bu noktada Frankl (2007: 77), sevgiden söz edilirken, bunun insana özgü bir olgu olduğunun unutulmaması, indirgemeci bir yoldan ele alınmaması ve kendi insancılığı içinde korunması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yönüyle (Frankl, 2007: 79);

“Olgun insan için eşi ‘nesne’ değildir; o, eşini daha çok başka bir özne, başka bir insan olarak değerlendirir. Onu, insan oluşuyla görür ve onu gerçekten seviyorsa, eşinde başka bir insanı bile görür. Yani onda, onun eşsizliğini görür. Bu eşsizlik, insanın kişiselliğini oluşturur ve bir insanın başka bir insanı bu şekilde yakalamasını sağlayan şey de sadece sevgidir.”

Hatta sevgi, sevilen kişinin fiziksel varlığının çok da ötesindedir. Bu yönüyle sevgi en derin anlamını, kişinin tinsel varlığında bulur ve kişinin gerçekte orada olup olmaması veya yaşayıp yaşamaması bir anlamda önemli olmaktan çıkar (Frankl, 2009: 53). Böylece, bireyin yaşamındaki nöo-dinamiklerden biri haline gelen sevgi, yaşamın anlamını bulmasında ve varoluşsal boşluktan kurtulmasında ona yardım eder. Logoterapinin sevgi konusunda getirdiği bu açıklamalar, sosyal hizmet uzmanlarının karşılaşılabileceği çeşitli vakalarda onlara yardımcı olabilir. Örneğin; çocuğuna kanser tanısı konmuş ebeveynlerin yaşayacağı travmatik süreçle baş edebilmelerinde veya eşinin, ailesinin veya dostunun ölümü sonrası yas sürecinde olan bireyin desteklenmesinde yararlanılabilir.

Frankl (2009: 82), deneyimlerinden yola çıkarak oluşturduğu önermesini şöyle ifade etmektedir; *“eğer yaşamda gerçekten bir anlam varsa, acıda da bir anlam olmalıdır.”*Başka bir açıdan bakılacak olursa, *“yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir”* (Frankl, 2009: 92).Frankl (2009: 59) tarafından yapılan acının tanımına bakılacak olursa, acının ölüm gibi kaçınılmaz bir gerçek olduğu ve acıyla baş etmede başvurulabilecek en insancıl ve yaşamsal yolun, anlam arayışı olduğu anlaşılmaktadır.

Bu acıyla baş başa kalan bireyin yaşamının anlamının ne olduğuna ilişkin kendini ve yaşamını sorgulaması pek tabii ki güç olacaktır. Ve belki de böylesi bir acı karşısında vereceği yanıt, yaşamdan bir şey beklemediği ve yaşamının anlamsız olduğu olabilecektir. Bu durum için Frankl (2009: 92), bireyin kendini yaşam tarafından her dakika sorgulanan birisi olarak düşünmesi gerektiğini belirtmektedir.Yaşam tarafından sürekli sorgulanan bir kişinin yapacağı en doğru şey, sorunlara doğru çözümler bulmak ve görevlerini yerine getirme sorumluluğunu üstlenmek olmalıdır. Ve insan, bir kere *“acı çekmenin kaderi olduğunu gördüğü zaman, acısını kendi görevi olarak kabul etmek zorunda kalarak, kendisine tanımlanan bu eşsiz görevi yerine getirecektir”* (Frankl, 2009: 93). Böylece Frankl (2009: 127)’in da dediği gibi, *“kişisel bir trajediyi bir zafere, kendi zor durumunu bir insan başarısına dönüştürmek ve sadece insana özgü eşsiz insan potansiyelini olabildiğince göğüsleyebilecektir.”*

Frankl’ın acının anlamı konusunda yaptığı açıklamalardan bazen, yaşamın anlamını bulmak için acı çekmek gerektiği gibi yanlış bir anlayış çıkabilmektedir. Ancak Frankl (2009: 128), bunun yanlış olduğunun altını çizerek *“acının kaçınılabılır olduğu durumlarda yapılacak en anlamlı şeyin, ister ruhsal veya fiziksel, ister politik olsun, acıya yol açan nedeni ortadan kaldırmak”* olduğunu belirtmektedir.

Sosyal hizmet uygulamalarında, karşılaşılan müracaatçı grupları veya çalışılan alanlar açısından, ihtiyaç ve sorun temelli birçok konu olduğu açıktır. Zaten sosyal hizmetin amacı ve nihai hedefi de, söz konusu ihtiyaç ve sorunların ortadan kaldırılarak sosyal refahın sağlanmasıdır. İhtiyaç ve sorun, bireyde veya sosyal çevresinde büyük bir acıyı ve zorlanımı da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, çözümün önemli bir unsuru olarak, yaşanan acıyı doğru yönetebilmek, sosyal hizmet uzmanları açısından önemlidir. Ancak acıyı yönetebilmek, ifade edildiği kadar kolay değildir. Özellikle de, acı içinde olan bireye bunu ifade etmek güçlü bir mesleki beceri gerektirmektedir. Bu açıdan, logoterapinin acının anlamı konusunda sunduğu açıklamalar, acıyla kıvranan müracaatçıya yaklaşım konusunda sosyal hizmet

uzmanına önemli ipuçları sunmaktadır. Ancak bu ipuçları, acının uygun ele alınması noktasında yeterli değildir. Sosyal hizmet uzmanının, insan, insanın varoluşu, yaşamın anlamı, sevginin ve acının anlamı ve tüm bunların kendi yaşamlarındaki anlamları ve görünüşleri konusunda da farkındalık oluşturması gerekmektedir. Söz konusu farkındalık, bir hedeften ziyade bir süreci ifade etmektedir. Bu anlamda sosyal hizmet uzmanının, yaşamının her anında ve her alanında bu arayışını ve kavrayışını sürdürmesi gerekmektedir. Bunlar kadar önemli olan bir başka konu da, logoterapinin uygulamaya yönelik sunduğu terapötik tekniklerdir. İlerleyen başlıklarda bu konuya dair genel bilgilere yer verilmektedir.

Logoterapinin Terapi Hedefleri

Logoterapi, birey tarafından gelecekte yerine getirilecek anlamlar üzerinde odaklanmaktadır (Frankl, 2009: 112). Wong (2011: 3), sadece güç durumdaki bireylerin değil; “*Ben kimim?, Niçin buradayım?, Hayatımın anlamı ne?*” gibi varoluşsal soruları sormaya başlayan bireylerin de danışmanlık alması gerektiğini belirtmektedir.

Logoterapinin terapi hedefleri şu şekilde sıralanabilir (Wong, 2011: 20);

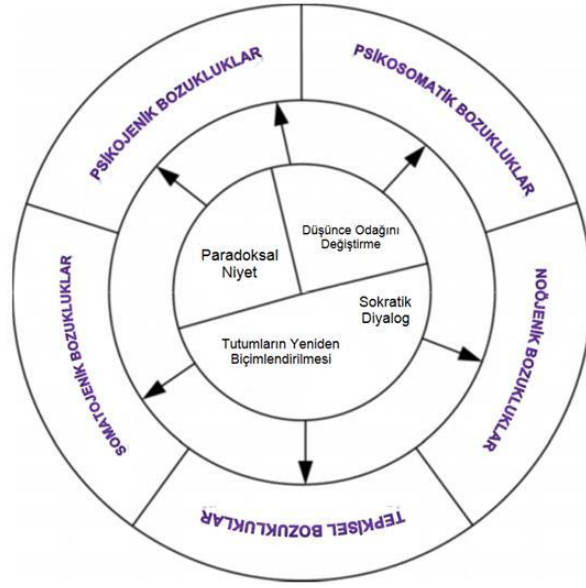
- *Bireylerin şikâyetlerinin nedenlerine ilişkin daha derin anlayış geliştirmelerinde onlara yardımcı olma.*
- *Öz değerlere, köklü inançlara ve varoluşsal ilgilere ilişkin olumlu anlamlar dizisi geliştirmelerinde bireylere yardım etme.*
- *Bireyi, yaşamındaki birçok gereksinime karşı etkili becerilerle donatma.*
- *Anlam gerçekleştirme sürecini kolaylaştırmak için sosyal onay sağlama.*

Başarılı bir uygulama süreci sonrası bireyde değişikliğe ve gelişime neden olan bu hedeflerin, sosyal hizmetin temel amaç ve hedefleri ile ne kadar bağlantılı olduğu görülmektedir. İhtiyaç ve sorunların ortadan kaldırılması için geçici çözümler üretmeden kalıcı ve sürdürülebilir davranış değişimi sağlama, bireyin sosyal işlevselliğini arttırarak yaşam doyumunu sağlama ve bireyde sorun çözme kapasite geliştirme amacıyla hareket eden sosyal hizmet uzmanı için logoterapi, meslek elemanının mesleki bilgi, beceri ve değerlerini destekleyen özelliği ile uygulanabilir bir terapi yöntemi niteliği taşımaktadır.

Logoterapinin Terapi Teknikleri

Logoterapinin temel teknikleri; paradoksal niyet, düşünce odağını değiştirme ve sokratik diyalog'tur. Sokratik diyalog, daha sonraları geliştirilen bir teknik olmakla birlikte, literatür taraması sonucunda logoterapi teknikleri içinde temel nitelikte olduğu görülmüştür^{5ve 6}. Andreasen (t.y.: 128), bu üç temel tekniğe, "tutumların yeniden biçimlendirilmesi"ni de ekleyerek, bir grafik içinde logoterapi tekniklerini, sınıflandırmış olduğu bozuklukların tedavisine göre ayırmaktadır (Bkz. Şekil 5).

Şekil 5: Logoterapi Teknikleri ve Çalışılan Bozukluklar



Psikojenik bozukluklar altında, kaygı ve fobiler, zorlanımlar ve cinsel işlev bozuklukları yer almakta ve bunların kökeni, Frankl'ın boyutsal ontoloji yaklaşımından da hatırlanacağı üzere, psikolojik boyutta bulunmaktadır (Lukas, 2000). Psikojenik bozuklukların semptomları, fiziksel ve/veya psikolojik boyutta görülmekte ve Andreasen'in grafiğinden de anlaşılacağı üzere, logoterapinin paradoksal niyet ve düşünce odağını değiştirme tekniği ile ele alınmaktadır.

⁵ Bkz. <http://www.viktorfrankl.org/e/logotherapy.html>. 18.08.2016

<https://meaningtherapy.wordpress.com/2010/06/22/logotherapeutic-techniques-and-their-spiritual-source/>. 18.08.2016

Miceli (2011) <http://www.nacsw.org/Publications/Proceedings2011/MiceliCFromtheHereE.pdf>. 18.08.2016

⁶Bu tekniklerin yanı sıra, zaman içinde, tutumların yeniden biçimlendirilmesi, anlam demirleme tekniği, çekici teknik, simgesel büyüme deneyimi, anlam grafiği ve logoterapötik rüya yorumlama ve analiz geliştirilmiştir (Ras, 2000). Logoterapinin temel bileşenlerini ve ilkelerini kullanarak anlam merkezli terapi ve danışmanlığı geliştiren Wong (2011: 22-28) ise, şu tekniklerden bahsetmektedir: sorunu çevresindeki öğelerle birlikte ele almak, niteleyici inceleme, yaşamı gözden geçirme ve geçmişi kabul etme, hızlı yönlendirme, sihirli düşünme, kişisel anlam profili yapılandırma, hedefleme ve sözleşme, etkili başa çıkış ve "Aşıltopuğu"nun üstesinden gelme.

Somatojenik bozukluklar, psikoz, demans ve Alzheimer ile karakterize edilmekte (Lukas, 2000), kökeni fiziksel boyutta tanılanmakta ve etkileri psikolojik boyutta görülmektedir. Logoterapi tekniklerinden tutumların yeniden biçimlendirilmesi kullanılmaktadır. Tepkisel bozukluklar daha çok bağımlılıklar, anoreksiya ve iatrojenik nevroz⁷ şeklinde kendini göstermektedir. Tepkisel bozuklukların kökeni, fiziksel veya psikolojik boyutta olmakla birlikte etkileri, psikolojik boyutta görülmektedir (Lukas, 2000). Tutumların yeniden biçimlendirilmesi, kullanılan logoterapi tekniklerindedir (Andreasen, t.y.:128). Son olarak noöjenik bozukluklar, ölçüsüz davranışları ve orta yaş krizlerini içermekte; Frankl'ın boyutsal ontolojisindeki tinsel boyuttan kaynaklanmakta ve psikolojik boyutu etkilemektedir (Lukas, 2000). Logoterapinin bileşenleri açısından bakıldığında bu bozukluklar, "varoluşsal engellenme", yaşama dair "anlam eksikliği" veya "varoluşsal boşluk"ta ortaya çıkmaktadır. Terapi tekniği olarak, sokratik diyalog ve tutumların yeniden biçimlendirilmesi kullanılabilir.

Paradoksal Niyet

Paradoksal niyet, beklenti kaygısı denen mekanizma ile başlamaktadır. Bireyde tekrar ortaya çıkabileceği konusunda korkulu bir beklenti yaratan semptom vardır. Frankl (2007: 113)'a göre *"bu korku, her zaman için tam da korkulan şeyi yaratma eğilimi gösterir ve bu nedenle beklenti kaygısı, hastanın olmasından korktuğu şeyi tetikleme eğilimi gösterir."* Bir süre sonra bu bir kısır döngü halini alır; semptom fobiyi, fobide semptomu pekiştirir. Frankl'ın bu noktada önerdiği şey, korkuya neden olan şey ile yüzleşilmesi ve bu yolla, fobinin gelişmesinin önlenmesidir.

Örnek vererek ifade etmek gerekirse⁸, yoğun sınav kaygısı duyan ve bu kaygı yüzünden tüm bildiklerini unuttuğunu söyleyen bir öğrenciye, öğretmenine görüp görebileceği en kötü sınav kâğıdını vermesini söylemek. Bu açıdan paradoksal niyetin, özellikle obsesif-kompulsif bozukluk ve fobik olaylarda mizahın da gücünden yararlanılarak kullanıldığı söylenebilir.

Düşünce Odağını Değiştirme

Tekniğin adından da anlaşılacağı üzere amaç, bireyin, kendisinde korkuya ve/veya kaygıya neden olan niyet ve düşüncelerden uzaklaştırılmasıdır. Söz konusu hiper

⁷Frankl (2014: 95) iatrojenik nevrozu, nevrozu tedavi edeceğini iddia eden doktorun yol açtığı nevroz olarak tanımlamaktadır.

⁸Bu örnek, Frankl'ın *Duyulmayan Anlam Çılgılığı* adlı kitabında, doğrudan bu tekniği kullanan kişi ve terapistlerce paylaşılan örneklerden alınmıştır.

(aşırı) niyet ve hiper düşünme, dikkatin hedefi olur ve her iki olgu, birbirini pekiştirerek bir geribildirim mekanizması oluşturur (Frankl, 2007: 153).

Sokratik Diyalog

Sokratik diyalog, logoterapistler tarafından sıklıkla kullanılan bir konuşma yöntemidir. Özgürlüğü arttırmak, yaşamın anlamını bulmak ve bunlara ulaşabilmek için bilinci yükseltmeye yönelik özel sorular sormayı içermektedir. Ünlü filozof Sokrates tarafından geliştirilen ve sorular aracılığıyla yol gösteren bu felsefi teknik, Sokrates tarafından “tinsel ebelik” olarak tanımlanmaktadır (Batthyany, t.y.).

Örnek verilecek olursa, “geçmişinle ilgili seni üzen neleri unutmak istersin?”, “bunların seni neden üzdüğünü hatırlıyor musun?”, (kendisiyle yeterince ilgilenilmediğini söylediğinde) “bir insanın ilgilenmesi ne anlama geliyor?”, “insanlar ilgilendiklerini nasıl gösterirler?”, “diğer insanlarla ilgilendiğini nasıl gösterirsin?”, “biriyle ilgilendiğin halde ilgini göstermediğin oldu mu?”, “öyleyse sana göstermeksizin diğer insanlar da seninle ilgileniyor olabilir mi?” gibi sorular sorulabilir.

Tutumların Yeniden Biçimlendirilmesi

Logoterapinin bu tekniği, olumlama cümleleri ile bireyin düşüncesinde ve yaşayışında değişiklik yaratmayı ve tutumlarının yeniden biçimlendirilmesini ifade etmektedir (Andreasen, t.y.: 173). Özellikle korku ve kaygı durumlarında insanlar, geçmiş tecrübelerine de bağlı kalarak, olumsuz düşünceye eğilimli olabilmektedir. Ancak bu teknik, zihin neye inanırsa onu deneyimleyeceğinden ve inandığı kuralları gerçek sanacağından hareketle, olumlu düşüncenin ve olumlu tutumun benimsenmesi gerektiğini savunmaktadır. “Yapabilirim”, “yapacağım”, “yapmalıyım”, “yapmayı istiyorum” gibi ifadeler desteklenmektedir.

Geçmiş, iyisi ve kötüsüyle geride kalmıştır. Önemli olan şimdidir ve şimdi yapılacakların neler olduğuna karar vererek hareket etmek, yaşamın anlamına ulaşmak için en doğru zamandır.

Logoterapi ve Sosyal Hizmet

Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Federasyonu (IFSW) ve Uluslararası Sosyal Hizmet Okulları Birliği (IASSW)’nin yapmış olduğu dünya çapındaki tanımlamaya göre sosyal hizmet; “sosyal değişme ve kalkınmayı, sosyal içermeyi, insanların güçlendirilmesi ve özgürleşmesini hedefleyen uygulama temelli bir meslek ve disiplindir. Sosyal adalet, insan hakları, ortak sorumluluk ve çeşitliliklere saygı sosyal

hizmet için temeldir. Sosyal hizmet bilim ve mesleği, insan ve toplum bilimleri ve yerel bilgiden oluşan eklektik bilgi temeli aracılığıyla, insan refahını geliştirmek için bireyleri ve sistemleri bir araya getirir” (IFSW ve IASSW, 2014). Bu kapsamda yapılan uygulamalar, farklı müracaatçı gruplarıyla (çocuk, genç, yaşlı, engelli, kadın, işçi vb.) farklı düzeylerde (birey, aile grup, örgüt ve toplum) gerçekleştirilebilir.

Uygulama sürecinde ele alınan sorun alanına veya ihtiyaca göre, yararlanılan kuramsal yaklaşımlar da değişmekte ve çeşitlenmektedir. Bu bağlamda sosyal hizmet uygulama sürecinde, bilişsel davranışçı kuram, güçlendirme yaklaşımı, feminist kuram, çözüm odaklı yaklaşım, krize müdahale gibi farklı kuramsal yaklaşımlardan yararlanılabilmektedir. Yararlanılacak kuramsal yaklaşım konusunda, ihtiyacın veya sorunun yapısal özellikleri ve müracaatçının kişisel ve çevresel özellikleri bağlamında, çözüm için en uygun bakış açısını ve uygulama tekniklerini sunan yaklaşımın belirlenmesi hedeflenmektedir. Bu noktada logoterapi, bireyin biricikliğine, özgürlüğüne, özgünlüğüne, varoluş amacına ve yaşamının anlamını bulma çabasına, kendi özgür seçimlerinin sorumluluğunu üstlenebilmesine, işlevsellik göstererek kendini varedebilmesine, kendini gerçekleştirme potansiyelini sürdürmesine; kısacası, varoluş mücadelesinde karşılaştığı güçlüklerle baş ederek yaşamın anlamını bulma çabasında bireye rehberlik eden bir terapi yöntemi olarak sosyal hizmet ile kesişmektedir.

Derin felsefi alt yapısı ve hümanistik psikolojiyle olan bağı nedeniyle, sorun ve ihtiyacı duymak yerine onları anlamayı hedefleyen logoterapi, diğer kuramsal yaklaşımların yetersiz kaldığı noktada, insanları anlayabilme ve teknikleri insancillaştırma yönüyle, farklı sorun alanlarında çalışan meslek elemanlarına yardımcı olan bir bakış açısı ve teknik sunmaktadır. Bu yönüyle logoterapi, motivasyon düşüklüğü, üzüntü, sıkıntı, kaygı, hoşnut olamama, başkalarına aşırı bağımlılık, sorumluluktan kaçma, hedefsizlik, depresyon, bağımlılık, saldırganlık, başkalarının yaptıklarını kopyalamak, başkalarının beklentilerine göre yaşamak, zorlanımlar, fobiler, intihar girişimi, cinsel işlev bozuklukları, anoreksiya, ölçüsüz davranışlar, orta yaş krizleri ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi sorunlarla yüzleşen müracaatçılarla çalışan sosyal hizmet uzmanları için yardımcı ve etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

Logoterapideki kimi bileşenler, sosyal hizmet bilim ve mesleğinin temel argümanları ile uyumlu bir yapı sergilemektedir. Bu da, sosyal hizmet uzmanının logoterapiyi kullanarak etkili sosyal hizmet uygulaması gerçekleştirmesine fırsat sunmaktadır.

Örneğin, logoterapinin temel bileşenlerinden biri olan boyutsal ontoloji; fiziksel, psikolojik ve tinsel boyutu ile bireyin bütüncül ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Sosyal hizmet de, bireyin biyo-psiko- sosyal ve ekonomik özellikleri ve onu çevreleyen diğer sistemler ile birlikte bir bütün olarak ele alınarak değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir. Ayrıca, logoterapinin temel bileşenlerinden biri olan irade özgürlüğü, sosyal hizmet temel değerlerinden olan kendi kaderini tayin hakkı ile benzer içeriktedir. Logoterapiyi diğer psikoterapilerden farklılaştıran anlam istemi, kendine dönük yıkıcı davranışlar sergileyen veya varoluşsal boşluk veya engellenme ile sarmalanmış, ancak sorunu çok farklı biçimlerde deneyimleyen müracaatçıların geleneksel yöntemlerle çözümlenemeyen ihtiyaç ve sorunlarının keşfedilmesinde etkili bir hareket noktası sunabilmektedir. Logoterapide varoluşun özü olarak ifade edilen özgürlük ve sorumluluk, sosyal hizmetle yakından ilişkili olup, ihtiyaç ve sorun sahibi bireylerin neye ve kime karşı sorumlu olduğu yönünde farkındalık geliştirerek, yaşamın o andaki özel anlamına ulaşmalarında rehberlik edebilir. Ayrıca eylem yoluyla anlam bulma olarak yaratıcı değerler, insanlarla kurulan ilişkiler yoluyla anlam bulma olan deneyimsel değerler ve kaçınılmaz acı karşısında takınılan tutum ile anlam bulma olan tutumsal değerler, sosyal hizmet uzmanının müracaatçısı ile sürdüreceği uygulama sürecinde ona, müracaatçısının yaşamının anlamını bulmasında ve varoluşunun özüne ulaşmasında yardımcı olacak unsurlar olarak son derece önemlidir.

Anlaşılabacağı üzere, logoterapi ile sosyal hizmet arasında yakın bir ilişkiden bahsetmek, hatta içinde bulunduğumuz çağın getirdiği sosyal, psikolojik, ekonomik, kültürel ve tinsel kimi konularda, diğer kuramsal yaklaşımların sunamadığı bakış açılarını ve uygulama tekniklerini bulmak mümkün görünmektedir. Bu ilişkinin uygulamadaki görünümüne bakıldığında, yeni yeni oluşan bağlantıların ve uygulama deneyimlerinin varlığından söz edilebilir. Logoterapinin, diğer kuramsal yaklaşımlara oranla daha genç bir terapötik yaklaşım olduğunu göz ardı etmeden, logoterapinin sosyal hizmetteki kullanımına ilişkin Guttman (1996)'ın çalışmalarına bakılabilir. Bunun yanı sıra daha yakın tarihli uygulamalara bakıldığında, Guttman (2001)'in anlamlı yaşlılık konusunda logoterapiyi ele aldığı çalışması, Jim, Purnel, Richardson, Golden-Kreutz ve Andersen (2006)'in devam eden kanser hastalığında yaşamın anlamının ölçülmesi çalışması, Sinnott (2009)'un yaşlılık ve ölümlü yüzleşmede karmaşık düşünceler ve kendilik inşası çalışması ve Pinquart, Silbereisen ve Fröhlich (2009)'in kanser hastalarında yaşam hedefleri ve amacı isimli çalışması, sosyal hizmet alanında logoterapinin kullanımına ilişkin örnekler sunmaktadır.

Logoterapinin, özellikle sosyal hizmet uygulama düzeylerinden mikro ve mezo düzey uygulamaya olan yakınlığı, daha önce ifade edilen bağımlılık, anoreksiya, saldırganlık, depresyon gibi sorunlarla gelen müracaatçılar kadar, *“Ben kimim?, Neler yapmalıyım?, Daha sonra bana ne olacak?, Sevgiyi, mutluluğu ve başarıyı nasıl bulabilirim?”* gibi varoluşsal sorular soran müracaatçıların da yararlanabileceği bir uygulama pratiği sunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, hem sorun alanının genişliği hem de çağın koşullarıyla mücadele ederken bir yandan da varoluşunun özünü bulma yolundaki bireyin, logoterapi ile ele alınmasının yaygın ve uygun bir yönelim olacağı düşünülmekte, ancak uygulamada benzer bir eğilimin olmadığı görülmektedir. Bunun nedenleri arasında, logoterapinin yeni bir uygulama yöntemi olması, alışlagelen tekniklerden yararlanması ancak derin ve köklü felsefi temeli ile uygulayıcının da kendini, yaşamını ve özünü keşfetmesi, insana ve yaşama dair bir kavrayış sergilemesi gerekliliği gibi ağır ancak son derece önemli bir sorumluluk vermesi ve Frankl’ın da çeşitli açıklamalarla endişesini ifade ettiği, konunun dini çağrışımlara sebep olması gibi unsurlardan bahsedilebilir.

SONUÇ

Logoterapi, antropoloji, felsefe ve psikoloji gibi farklı bilimlerden ve yaşamsal deneyimlerden elde edilen bilgiler ışığında oluşturulmuş önemli bir terapi yaklaşımıdır. Logoterapinin ne olduğuna ilişkin kavrayış geliştirebilmek için psikanaliz ve davranışçılık gibi psikolojik yaklaşımların bilinmesinin yanı sıra, egzistansiyalizm ve hümanistik felsefenin içeriklerine de hâkim olunması gerekmektedir. Logoterapinin temel bileşenlerinin ve terapi tekniklerinin ele alındığı bu çalışmada, bu nedenle, logoterapinin dayandığı söz konusu alanlara ilişkin bilgilere de yer verilmiştir.

Varoluşsal ihtiyaç ve sorunlar, insanlık tarihi kadar eski olmakla birlikte, günümüz yaşam pratiğinde insanların büyük bir çoğunluğunun, varoluşsal engelleme ve varoluşsal boşluk ile yüz yüze kaldığı görülmektedir. Bunaltı, iç sıkıntısı ve yaptığı hiçbir şeyden memnun olmama veya her şeyi çok çabuk tüketme olarak kendini gösterebilen bu durum, bireyin yaşamdan soyutlanmasına ve daha kötüsü, yaşamının sonlanmasına kadar gidebilmektedir. Yaygın kuramsal yaklaşımların ve terapi tekniklerinin yetersiz kaldığı bu noktada logoterapi, irade özgürlüğü, anlam istemi, yaşamın, sevginin ve acının anlamı gibi kimi varoluşsal konulara odaklanarak bireyi fiziksel, psikolojik ve tinsel boyutuyla bir bütün olarak ele alabilmektedir.

Logoterapinin bu çok boyutlu bütüncül yaklaşımı, sosyal hizmet bilim ve mesleğinin ana felsefesiyle uyumlu olmakla birlikte, çalışılan müracaatçı grupları düşünüldüğünde, önemli bir uygulama yaklaşımı da sunmaktadır. Çünkü müracaatçıların ihtiyaç ve sorunları, her zaman açık ve net görülen sorunlar olmanın ötesinde ve belki de bunların gerisinde saklı kalarak, daha derin ve varoluşsal olabilmektedir. Bu noktada logoterapi, hem temel bileşenleri ile müracaatçının nasıl görülüp ele alınacağı, hem de hangi tekniklerle çözüme gidilebileceği konusunda yol göstermektedir. Logoterapinin sosyal hizmet uygulamaları veya insan ihtiyaç ve sorunlarının çözümlenmesi noktasında bu kadar önemli bir uygulama olanağı sunmasının yanında, literatüre yansıyan uygulamalarda henüz yeni olduğu da görülmektedir. Bunda, logoterapinin genç bir terapi yöntemi olması, ele alınan konuların içeriği sebebiyle dini çağrışımlar yaratması ve bunun önüne geçebilme yönünde uygulayıcının yaşama ve kendine dair derinlikli bir kavrayış geliştirmesi gibi nedenlerden bahsedilebilir.

Logoterapinin temel bileşenlerinin açıklandığı, terapi hedeflerinin ve tekniklerinin özetlendiği bu çalışmanın amacı; logoterapiye ilişkin genel bir kavrayış sağlamanın ötesinde, ilgi ve merak uyandırarak logoterapinin araştırılması, bireylerin hem özel, hem de profesyonel yaşamlarındaki "kendi"leri açısından bir öz değerlendirmeye giderek, özlerini ve yaşamlarının anlamını keşfetme noktasında kritik sorular sormaya başlamalarının sağlanmasıdır.

KAYNAKLAR

- Andreasen, A. S. (t.y.). *Logotherapy and spirituality: A course in Viktor Frankl's Logotherapy*. Elektronik Dosya. Erişim tarihi: 15.08.2016, <https://www.yumpu.com/en/document/view/36912999/logotherapy-and-spirituality>.
- Batthyany, A. (t.y.). What is logotherapy and existential analysis? Erişim tarihi: 18.08.2016, <http://www.viktorfrankl.org/e/logotherapy.html>.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy*. New York: Clarion.
- Frankl, V. E. (1969). *The will to meaning: foundations and applications of logotherapy*. New York: World Publishing Co.
- Frankl, V. E. (2004). *On the theory and therapy of mental disorders: an introduction to logotherapy and existential analysis* (James M. Dubois, Trans.). New York: Brunner-Routledge.
- Frankl, V. E. (2007). *Duyulmayan anlam çığılığı: Psikoterapi ve hümanizm*. (4. Basım) (Selçuk Budak, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınevi.

- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (2. Baskı) (Selçuk Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2010). *The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy and philosophy* (Alexander Batthyany, Ed.). Milwaukee: Marquette University Press.
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. (Paperback edition). USA: Meridian.
- Guttman, D. (1996). *Logotherapy for the helping professional: Meaningful social work*. New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Guttman, D. (2001). A Logotherapeutic approach to the quest for meaningful old age, *Journal of Social Thought*, 20, 3-4: 117-128.
- Guttman, D. (2008). *Finding meaning in life, at midlife and beyond: Wisdom and spirit from logotherapy*. Westport: Praeger Publishers
- Halling, S. ve Nill, J. D. (1995). A brief history of existential-phenomenological psychiatry and psychotherapy. *Journal of Phenomenological Psychology*, 26, 1-45.
- Ishiyama, F. I. ve Westwood, M. J. (1992). Enhancing client-validating communication: Helping discouraged clients in cross-cultural adjustment. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 20, 50- 63.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B. ve Simek-Morgan, L. (1993). *Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*. Boston: Allyn and Bacon.
- Jim, H. S., Purnell, J. Q., Richardson, A. A., Golden-Kreutz, D. ve Andersen, B. L. (2006). Measuring meaning in life following cancer, *Journal of Quality of Life Research*, 15: 1355–1371.
- Lewis, M. H. (2011). “*Defiant power: An overview of Viktor Frankl's Logotherapy and existential analysis*”. Dissertation of Doctoral. Erişim tarihi: 15.08.2016, http://www.marshalllewis.net/papers/Logotherapy_Overview.pdf.
- Lukas, E. (2000). *Logotherapy: Textbook*. Toronto: Liberty Press.
- May, R. ve Yalom, I. (1989). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini and W. Danny (eds), *Current Psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock.
- Miceli, C. (2011). “From the here and now” to the “now what”: An introduction to logotherapy. Erişim tarihi: 18.08.2016, <http://www.nacsw.org/Publications/Proceedings2011/MiceliCFromtheHereE.pdf>.
- Pinquart, M., Silbereisen, R. K. ve Fröhlich, C. (2009). Life goals and purpose in life in cancer patients, *Journal of Supportive in Care Cancer*, 17: 253–259.
- Ras, J. M. (2000). “*An Evaluation of the logotherapeutic techniques of Viktor Frankl*.” Dissertation of Masters of Arts in the Department of Psychology. University of Zululand.

- Sinnott, J. D. (2009). Complex thought and construction of the self in the face of aging and death, *Journal of Adult Development*, 16: 155–165.
- Spiegelberg, H. (1972). Phenomenology in psychology and psychiatry. Evanston: Northwestern University Press.
- The International Association of Schools of Social Work (2014). Global definition of social work. Erişim tarihi: 11.03.2017, <https://www.iassw-aiets.org/global-definition-of-social-work-review-of-the-global-definition/>
- The International Federation of Social Workers (2014). Global definition of social work. Erişim tarihi: 11.03.2017, <http://ifsw.org/policies/definition-of-social-work/>
- Thompson, N. (2013). *Kuram ve uygulamalardasosyal hizmetin anlamak*. (1. Baskı) (Özlem Cankurtaran Öntaş- Burcu Hatipoğlu Eren, Çev. Ed.) Ankara: Dipnot Yayınları.
- Tillich, P. (1952). *The courage of being*. New Haven: Yale University Press.
- Viktor Frankl's Logotherapy (t.y.). Logotherapeutic techniques and their spiritual source. Erişim tarihi: 18.08.2016, <https://meaningtherapy.wordpress.com/2010/06/22/logotherapeutic-techniques-and-their-spiritual-source/>.
- Wong, P. T. P. (1993). Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Journal of Stress Medicine*, 9, 51–60.
- Wong, P. T. P. (2011). Meaning-centered counseling. Erişim tarihi: 18.08.2016, http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2013/09/Meaning-centered-counseling-chapter-19-1st-Ed_references-updated-Jan13-2011.pdf.
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research and applications*. (Second Edition). NY: Routledge.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Zeliha İyidoğan Babayiğit, Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayınları.