



Varoluşçu Akademi
Existential Academy of Istanbul

VAROLUŞÇU AKADEMİ
EXISTENTIAL ACADEMY OF ISTANBUL

VAROLUŞÇU VE EVRİMSEL AÇIDAN İNSAN: İNSAN
EVİRİMİNE VAROLUŞÇU BAKIŞLAR

Yiğit GÜRDAL

TEMEL VAROLUŞÇU ANALİZİ EĞİTİMİ BİTİRME
PROJESİ

İSTANBUL 2024

VAROLUŞU AKADEMİ
EXISTENTIAL ACADEMY OF ISTANBUL

VAROLUŞU VE EVRİMSEL AÇIDAN İNSAN: İNSAN
EVİRİMİNE VAROLUŞU BAKIŞLAR

Yiğit GÜRDAL

TEMEL VAROLUŞU ANALİZİ EĞİTİMİ BİTİRME
PROJESİ

İSTANBUL 2024

YEMİN

Bu çalışmanın kendi Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi bitirme projesi çalışmam olduğunu, planlamasından yazımına kadar hiçbir aşamada etik dışı davranışımın olmadığını, çalışmadaki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla birlikte elde edilen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Yiğit GÜRDAL

ÖZET

Evrimsel psikoloji ve varoluşçu psikoloji gibi iki farklı psikolojik paradigmanın birleşimini ele alan bu çalışma, bireyin varoluşsal deneyimleri ve davranışlarının daha derin bir anlayışını oluşturmayı hedeflemiştir. Çalışma, mevcut literatürün detaylı bir incelemesini içermekte ve bu iki yaklaşımın temel argümanlarını karşılaştırmalı bir biçimde ele almaktadır. Araştırmada, her iki paradigmanın ölüm farkındalığı, anlam arayışı, sosyal bağlar ve adaptasyon mekanizmalarına odaklandığı görülmüştür. Araştırmanın metodolojisi, 20. yüzyılın başından günümüze kadar olan literatürdeki güvenilir kaynakların analizine dayanmıştır. Emmy van Deurzen'in “dört dünya” modeli, her iki paradigmanın bireyin yaşamındaki biyolojik, sosyal, kültürel ve spiritüel boyutları nasıl ele aldığını tartışmak için bir çerçeve olarak kullanılmıştır. Literatür, bireyin yalnızlık, ölüm farkındalığı ve anlam yaratma gibi konularda her iki yaklaşımın ortak ve ayrışan noktalarını analiz etmek üzere değerlendirilmiştir.

Sonuçlar, varoluşçu psikolojinin bireyin öznel deneyimlerini, evrimsel psikolojinin ise bireyin davranışlarını seçilimsel bir bağlamda anlamaya çalıştığını göstermektedir. Her ne kadar farklı yönleri olsa da; iki yaklaşımın birleşimi, bireyin ölüm korkusu, anlam arayışı ve sosyal bağlarını daha kapsamlı bir şekilde ele almayı mümkün kılmaktadır. Ayrıca, varoluşçu psikoterapi için evrimsel psikolojinin sunduğu biyolojik perspektifin önemli bir katkı sağladığı görülmüştür.

Bu çalışmada, evrimsel psikoloji ve varoluşçu psikolojinin insan davranışlarını anlamadaki ortak potansiyelleri ortaya konulmuş ve gelecekteki çalışmalara bu iki paradigmanın entegrasyonu konusunda öneriler sunulmuştur. İnsan varoluşunun kompleks doğasını kavrayabilmek için bu tür disiplinler arası yaklaşımların devam ettirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler; Varoluşçu Psikoloji, Evrimsel Psikoloji, Doğal Seçilim, Ölüm Farkındalığı, Özgürlük, Anlam Arayışı, Sosyal Bağlar, Adaptasyon Mekanizmaları, Dört Dünya Modeli, Varoluşçu Psikoterapi,

ABSTRACT

This study addresses the integration of two distinct psychological paradigms, evolutionary psychology and existential psychology, aiming to develop a deeper understanding of individuals' existential experiences and behaviors. The study includes a comprehensive review of the existing literature and examines the fundamental arguments of these two approaches in a comparative manner. The research focuses on key themes shared by both paradigms, such as death awareness, the search for meaning, social bonds, and adaptation mechanisms. The methodology is based on the analysis of reliable sources from the early 20th century to the present. Emmy van Deurzen's "four worlds" model is utilized as a framework to explore how these paradigms address the biological, social, cultural, and spiritual dimensions of an individual's life. The literature is evaluated to analyze the shared and divergent aspects of the two approaches concerning themes such as loneliness, death awareness, and meaning-making.

The findings demonstrate that existential psychology focuses on individuals' subjective experiences, while evolutionary psychology seeks to understand behaviors in a selective context. Despite their differences, the integration of these two approaches allows for a more comprehensive examination of issues such as death anxiety, the search for meaning, and social bonds. Moreover, the biological perspective offered by evolutionary psychology is shown to make a significant contribution to existential psychotherapy.

This study highlights the complementary potential of evolutionary psychology and existential psychology in understanding human behavior and offers recommendations for integrating these two paradigms in future research. It emphasizes the importance of interdisciplinary approaches in capturing the complex nature of human existence.

Keywords: Existential Psychology, Evolutionary Psychology, Natural Selection, Death Awareness, Freedom, Search for Meaning, Social Bonds, Adaptation Mechanisms, Four Worlds Model, Existential Psychotherapy.

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM	8
GİRİŞ	8
1.2. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	9
1.3. Araştırmanın Amacı	9
II. BÖLÜM	11
VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ VE VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİDE ANA TEMALAR	11
2.1. Bilinç ve Kendilik	11
2.1.1. Bilinç ve Kendilik Açısından Dasein	11
2.1.2. Bilinç Kavramı	13
2.2. Absürtlük ve Yaşamın Anlamsızlığı Üzerine	15
2.2.1. Absürt Kavramı ve Bu Kavram ile İnsan İlişkisi	15
2.2.2. Anlam Odaklı Psikoterapi (<i>Logoterapi</i>) ve Viktor E. Frankl Üzerine	17
2.2.3. Anlam Odaklı Yaklaşım İnsan Hayatını Nasıl Kurtarabilir?	19
2.3. Ölüm	21
2.3.1. Ölümün Hayatın Hep Perde Arkasında Olması Üzerine	22
2.3.2. Ölüm, Umutsuzluk ve Kaygı: Ölüm İnsanın Varoluşunu Nasıl Etkiler	24
2.4. Özgürlük	27
2.4.1. Hiçlik ve Özgürlük	28
2.4.2. Sorumluluk Anlamında Özgürlük	29
2.4.3. Sorumluluktan/Özgürlükten Kaçınma Yolları	30
2.5. Yalıtım/İzolasyon	32
2.5.1. Yersizlik/Yurtsuzluk (<i>Unheimlichkeit</i>)	33
2.6. Değerler ve Ahlak	34
2.6.1. Bireyin Kendi Değerini ve Ahlak Sistemini Yaratması Üzerine	35
2.6.2. Vicdanın Çağrısı	38
2.7. Bireyin Toplum ile İlişkisi	39
2.7.1. Heidegger ve Birlikte Varlık (<i>Mitsein</i>) Kavramı	39
2.7.2. Sartre ve Bakış (<i>Le Regard</i>) Kavramı	41
2.8. Varoluşçulukta Beden, Duygu ve Algılar	43
2.8.1. Beden ve Duygular	43
2.8.2. Algılar	45
2.9. Varoluşçuluk ve İntihar	47
III. BÖLÜM	49
EVİRİMSSEL PSİKOLOJİDE ANAHTAR TEMALAR	49
3.1. Evrimsel Psikoloji Nedir?	49
3.1.2. Kuramın Temel Prensipleri	50

3.2. <i>Evrimsel Psikolojide Temalar</i>	51
3.2.1. <i>Evrimsel Psikoloji ve Ölüm</i>	51
3.2.2. <i>Evrimsel Psikolojide Bireyin Toplum ile İlişkisi</i>	54
3.2.3. <i>İnsanın Duygusal ve Düşünsel Evrimi</i>	56
3.2.4. <i>Cinsellik ve Eş Seçimi Bağlamında İnsanın Evrimi</i>	60
IV. BÖLÜM	61
DÖRT DÜNYA MODELİ AÇISINDAN İNSANIN EVRİMSEL YOLCULUĞU	61
4.1. <i>Fiziksel Dünya (Umwelt)</i>	61
4.2. <i>Sosyal/İlişkisel Dünya (Mitwelt)</i>	63
4.3. <i>Kendilik Dünyası (Eigenwelt)</i>	64
4.4. <i>Tinsel Dünya (Überwelt)</i>	66
V. BÖLÜM	68
TARTIŞMA	68
VI. BÖLÜM	71
SONUÇ	71
KAYNAKÇA	75

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu nitel çalışma, birbirleriyle bağlantılarının bulunmadığı şekilde yorumlar yapılan iki büyük psikoloji konusunu bir araya getirmeyi amaçlayarak yazılmıştır. Evrim teorisi ortaya atıldığından beri insanlık tarihinin son iki asrına damga vurmuş, insanların kendilerini özel yaradılışlar, amaçlı yaradılışlar veya ulvi yaradılışlar olarak görmesinin önünü sert bir şekilde doldurmuştur. İnsanların hayatlarını adadıkları dinler, mitolojiler ve değerler yalnızca “en uyumlunun hayatta kalması (*survival of the fittest*)” için evrimsel süreçte organizmanın yalnızca kendisini bir sonraki nesle aktarma çabası içerisindeyken bir parça da kendisini özel hissetmesi için “uydurduğu” olgular mıdır? Kurduğu ilişkiler yalnızca üreme amaçlı, duygusal bağlar ise yalnızca güven duygusunu mu beslemektedir?

Şüpheye yer bırakmayacak şekilde evrim bir doğa yasasıdır (Smith, 1993) ve bu çalışmada evrim teorisinin gerçekliği tartışılmayacaktır O halde elimizdeki bu gerçeklerle (özel olmadığımız), varoluşçuluğun ve varoluşçu psikoterapinin bağlantısı nedir? Bu oldukça yerinde bir sorudur ve bu çalışma esasen bağlantıyı veya bağlantısızlığı ortaya çıkartmayı amaçlamaktadır. Varoluşçuluğun ve varoluşçu psikoterapi modelinin insana, kendiliğe, dünyada olmaya, ilişkilere, anlama ve sorumluluğa dair söyleyeceği pek çok şey vardır. Bu konular hakkında yeni bir bilim dalı olarak kabul edilen evrimsel psikolojinin kurduğu hipotezler, ortak noktalar ve çıkarımlar merak uyandırıcı ve araştırmaya değer gözükmektedir.

İşbu çalışmada; önce araştırmanın genel hatlarıyla önemi, amacı, kapsam ve sınırlılıklarından bahsedilecektir. İkinci bölümde Varoluşçuluktan ve Varoluşçu Psikoterapi modeli irdelenecek, insana dair ortaya koyduğu çıkarımlara ışık tutulacaktır. Ardından üçüncü bölümde, Evrimsel Psikolojinin tanımı, modern insanın biyo-psiko-sosyal gelişimi ve kendi perspektifinden insanın temel motivasyonları incelenecektir.

Ek olarak; Emmy Van Deurzen’in şekillendirdiği (van Deurzen, 2016), Varoluşçu Psikoterapi modelinde 4 dünya kavramı ile evrimsel psikolojinin nasıl ilişki kurulabileceği ortaya çıkarılacaktır. Bu araştırmanın son konusu ise varoluşçu bakış

açısı ve evrimsel psikoloji bakış açısının birbirlerinden neler öğrenebilecekleri, bir psikoterapist için her iki perspektifin neden önemli olduğuna ışık tutulmaya çalışılacaktır.

Son olarak bu çalışma; elde edilen veriler, her iki konunun benzerlikleri ve farklılıklarının yorumlanacağı tartışma bölümü ve çıkarımların özetleneceği sonuç bölümünden oluşacaktır.

1.2. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Bu araştırma projesinde kullanılan kaynaklar 19. Yüzyıl ile 21. Yüzyıl arasında literatüre geçmiş İngilizce ve Türkçe kitaplar, eserler, makaleler, tez çalışmaları ve araştırmalardan oluşmaktadır. Varoluşçu felsefe ve Varoluşçu Psikoterapinin kaynaklarında düşünürlerin ve psikoterapistlerin kendi eserleri kaynakça olarak kullanılmasına öncelik verilecektir. Evrimsel Psikoloji kaynakları için ise var olan literatürden güncel olanlara öncelik verilecektir.

Araştırmanın sınırlılıkları ise, bu projenin konusunda literatürde direkt bir karşılık bulunmamasıdır. Böylelikle yazarın kendi düşünceleri ve yapılan hataları değerlendirmek için farklı araştırmacıların bu konuyla ilgili çalışma yapmasını beklemek önemlidir. Ayrıca bu çalışmada kullanılan kaynaklar Türkçe ve İngilizce ile sınırlıdır. Varoluşçu filozofların Almanca, Danca, Fransızca gibi dillerde yazdıkları bilinmektedir, bu yüzden çeviride hatalar olması durumunda anlatımda defektler olması muhtemeldir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, evrimsel psikoloji ve varoluşçu perspektif arasındaki etkileşimleri sistemli bir şekilde inceleyerek, bu iki önemli psikoloji konusunun birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamaktır. Evrimsel psikoloji, insan davranışlarını evrimsel süreçlerle ilişkilendirme çabasıyla ortaya çıkar ve

bireylerin davranışsal özelliklerini atalarının hayatta kalma ve üreme başarısıyla şekillendirdiği öne sürülür. Diğer taraftan, varoluşçu perspektif bireyin varoluşsal anlam arayışı, özgürlük, sorumluluk ve anlamın önemine odaklanır.

Bu araştırma, evrimsel psikoloji ve varoluşçu perspektif arasındaki bağlantıları vurgulayarak, bu etkileşimin insan davranışları, duygusal tepkiler ve bilişsel süreçler üzerindeki karmaşıklığı açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır. Amacı aynı zamanda evrim teorisinin temel prensiplerini daha derinlemesine anlamak ve varoluşçu perspektifin insanın varoluşsal deneyimini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmektir.

Çalışma psikoloji disiplinde önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Evrimsel psikoloji ve varoluşçu perspektif arasındaki etkileşim, insan psikolojisinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu, gelecekteki araştırmalar ve uygulamalar için temel oluşturacak ve insan psikolojisinin anlaşılmasında yeni kapılar açacaktır. Bu bağlamda, çalışmanın katkıları, psikoloji alanındaki bilgi tabanını genişletme ve bireyin davranışsal, duygusal ve bilişsel deneyimini daha derinlemesine anlama yolunda önemli bir rol oynamaktadır.

II. BÖLÜM

VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ VE VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİDE ANA TEMALAR

Bu bölümde, varoluşçu psikoloji ve psikoterapi kuramı açısından insanın ontolojik meseleleri ele alınacaktır. Varoluşçu bakış açısı, bireyin **bilinç, özgürlük, absürtlük, ölüm, ilişkiler, değerler, toplum, anlam, intihar, beden, cinsellik ve duygular** gibi temel yaşamsal konulara nasıl yaklaştığını anlamamıza yardımcı olur. Bu konular, önemli düşünürlerin perspektifinden incelenecek ve varoluşçu psikolojinin temel kavramlarını şekillendiren ontolojik konulara odaklanılacaktır.

Varoluşçu açıdan bireyin kendisini anlama süreçlerine derinlik kazandıran bu ontolojik meseleler hem bireyin içsel dünyasını hem de çevresiyle olan ilişkisini etkileyen önemli unsurlardır. Bu çalışma, varoluşçu psikoterapinin temel taşlarını oluşturan ontolojik konuların, bireyin varoluşsal deneyimini şekillendirmedeki rolünü anlamayı hedeflemektedir.

Her bir ontolojik mesele, farklı varoluşçu düşünürlerin bakış açılarından ele alınacak ve bireyin bu konulardaki deneyimleri, varoluşçu psikoterapi çerçevesinde nasıl anlam kazandığı ortaya konacaktır. Bu bölüm, psikolojide varoluşçu modelin insanın derin dünyasını anlamak ve ortaya koymak için nasıl bir temel oluşturduğunu açıklamayı amaçlamaktadır.

2.1. Bilinç ve Kendilik

2.1.1. Bilinç ve Kendilik Açısından Dasein

Martin Heidegger, Varlık ve Zaman (2008) isimli eserinde varlık ve insanın varoluşunun ne olduğuna dair soruların “indirgemeci” bir tutumda kullanıldığını

belirtmiş ve bu soruların yerine var olmanın ne anlama geldiğini sormamızı istemiştir. Heidegger varlığın anlamına ilişkin sorgulamalar yapmanın en uygun yolu olarak “orada-olana” (*dasein*) yönelir. Çünkü yalnızca *dasein* var oluşun, var olmanın anlamlarını ortaya çıkarabilecek donanımlara sahiptir, bir bitkiden veya bir masadan farklı olarak var olmaya ilişkin bir farkındalıkla beraberdir. *Dasein*’in varoluşsal bir önceliği vardır diye belirtmiştir Heidegger, bunu da aynı şekilde kendi varoluşunun farkındalığına bağlamıştır. Bu ön kabule rağmen bu farkındalık örtük ve gizli olabilmektedir. *Dasein* günlük yaşantısında bu farkındalıktan uzak bir şekilde kendisini hayata geçirir, ontik (günlük) düzeyde kendisine en yakın, ontolojik (varlık) düzeyinde kendisine en uzak varoluştur.

Heidegger'in bilinç kavramı, varoluşsal bir öncelik taşır; bilincin soyut bir entite olmadığını, aksine varlığın temel bir özelliği olduğunu vurgular. *Dasein*, düşünce işlemleriyle sınırlı değil, aynı zamanda duygular, beden, çevre ile etkileşim ve anlam verme süreçleriyle de bağlantılıdır. Modern bilinç ve farkındalık tanımlarıyla ilişkilendirildiğinde, Heidegger'in perspektifi, bilinci izole bir iç süreç olarak değil, çevre ile etkileşim içinde olan bir fenomen olarak ele almaktadır.

Kendilik kavramıyla olan ilişkisinde Heidegger, *dasein*'in kendi varlığının farkında olmasıyla birlikte, ontolojik düzeyde bir kendilik bilincine işaret etmektedir. Ancak, bu kendilik bilinci geleneksel anlamdaki bireyin kendisiyle özdeşleşmesinden ziyade, varoluşsal bir anlam taşımaktadır. *Das Mann* ile *Eigenlichkeit* kavramlarından bahseder. Heidegger'in varoluş felsefesi, "*Das Mann*" (Onlar) ve "*Eigenlichkeit*" (Özgünlük) kavramları aracılığıyla bireyin karmaşık bilinç ve benlik ilişkilerini anlamak üzere kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. "*Das Mann*" durumu, bireyin toplumsal normlara uyma eğilimini yansıtarak, bilincin toplumun genel beklentilerine uygun düşünce ve davranışları içerdiğine işaret eder. Bu durumda, birey genel insan kategorisine ait sıradan bir varlık olarak değerlendirilir.

"*Eigenlichkeit*" kavramı ise, bireyin kendi özgün varoluşunu keşfetme çabasını temsil eder. Bu durumda, bilinç bireyin içsel deneyimlerini, özgün

düşüncelerini ve duygularını keşfetme sürecini içermektedir. Birey, toplumsal normlardan bağımsız olarak kendi benliğine dönerek, özgün potansiyelini açığa çıkarmaya çabalamaktadır. Bu iki durum arasındaki geçiş, benlik kavramını etkiler. "*Das Mann*" durumunda benlik, toplumun normlarına uygun bir şekilde tanımlanabilirken, "*Eigenlichkeit*" durumunda benlik, bireyin kendi özgün varoluşunu anlama çabası içinde şekillenir. Bu bağlamda benlik, içsel bir derinlik kazanarak, toplumsal normlardan bağımsız bir kimlik oluşturma çabası içermektedir (Bakewell, 2017).

Heidegger'ın kavramları, bireyin bilinç süreçlerini ve benlik algısını etkilemenin yanı sıra, aynı zamanda toplumsal normlarla olan etkileşimini de dikkate alarak varoluşsal bir perspektif sunmaktadır. Heidegger'ın bilinç ve kendilik kavramları, modern düşünceyle entegre edilerek, bireyin varoluşsal deneyimini anlamak için önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu yaklaşım, bilincin sadece düşünsel süreçlerle sınırlı olmayan, aynı zamanda duygusal, bedensel ve çevresel etkileşimleri içeren karmaşık bir fenomen olarak anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

2.1.2. Bilinç Kavramı

Sartre insan ve dünya arasındaki ilişkiyi felsefesinin temel taşı olarak kullanmıştır. Sartre felsefesinin temel düşüncesi insanın yani bilincin tamamlanmamış bir varlık olduğudur. Bu düşüncenin kaynağı ise bilincin dünya ile olan etkileşimidir (Wilder, 1997). Sartre ve ortaya koyduğu bilinç kavramının dinamikliği insanın modern bilinç tanımlarıyla uyumlu gözükmektedir. Kişinin çevresiyle olan ilişkisinden doğan ve her an yeniden yazılan bu ilişkilene biçimlerinin toplamına "bilinç" denilmiş gibi gözükmektedir. İnsanın çevresi, çevresindeki bilinçler ve nesnelere ile ilişkisi olmaksızın bir bilinç düşünülemez. Sartre'ın da dediği gibi "kendi başına var olan boş bir bilinçten söz edilemez, bilinç her daimde için, yönelimin ve bir şeyin bilinci olmak zorundadır. Bu sebepten dolayı bilincin kendi varlığı kendisine sorunlu gözükür; her zaman bir şeyin bilinci olduğundan, kendinde boş bir bilince rastlayamadığımızdan bilinç kendisiyle asla örtüşme gerçekleştiremez. Eğer gerçekleştirebilmiş olsaydı, kendi varlığı bilinç için sorun teşkil etmeyecekti. Tam

olarak bu noktadan sonra Sartre önce hiçlik kavramına oradan da insanın özgür olmaya mahkûm olmasına ilişkin önermesini kurduğu görülmüştür (Çüçen, 2015). Sartre ile bilinç kavramını açıklamak gerekiyorsa şayet, bilinç kavramı ile hiçlik kavramı ve özgürlük kavramı da kısaca açıklanmalıdır.

İnsan doğada/dünyada olan bir varlıktır ve dolayısı ile insanın her davranışı onun doğa ile ilişkisini yansıtır. Sartre'ın varoluşçu felsefesinde, hiçlik (*néant*) kavramı, bireyin özgürlüğü ve varoluşsal sorumluluğuyla sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Bu kavram, varlığın ontolojik bir boyutunu ve varoluşsal bir anlamını içerir. Hiçlik, varlıkta bir eksiklik veya olmama durumu olarak ifade edilir, bireyin kendi varoluşunu anlamasında önemli bir rol oynar.

Sartre'a göre, hiçlik varlıkla organik bir şekilde ilişkilidir ve doğasında bulunan bir boşluk veya eksiklik durumunu ifade eder. Birey, hiçlikle karşılaştıkça, kendi varoluşunu ve özgürlüğünü daha iyi kavrar. Hiçlik, bireye sonsuz seçeneklerle dolu bir dünya sunar, ancak bu seçeneklerle yüzleşmek, aynı zamanda kendi hiçliğiyle de yüzleşmeyi gerektirir.

Sartre'ın varoluşsal perspektifine göre, birey, kendi özgür seçimleriyle varoluşsal bir hiçliğe dönüşebilir. Hiçlik, bireyin özgür seçimleri sonucunda ortaya çıkar ve bireyin kendi varoluşunu şekillendirme özgürlüğünü temsil eder. Her an, bireyin varoluşu ve hiçliği arasındaki ilişki, onun özgür iradesiyle belirlenir. Sartre'ın varoluşçu bakış açısına göre, hiçlikle yüzleşmek aynı zamanda kaygıyı beraberinde getirir. Sonsuz seçeneklerin ve hiçliğin bilinciyle, birey varoluşsal bir kaygı yaşar. Bu kaygı, bireyin kendi özgürlüğü ve sorumluluğuyla yüzleştiği anlarda ortaya çıkar, onu kendi varoluşsal gerçekliğiyle yüzleştiren bir etken haline gelir (Çüçen, 2015).

Sartre'ın hiçlik ve özgürlük kavramları, modern bilinç teorileriyle uyumlu bir şekilde bireyin özgür iradesini vurgular. Hiçlik, bireyin sonsuz seçeneklerle dolu bir dünya karşısındaki bilincini şekillendirirken, özgürlük ise bireyin kendi özgür seçimleriyle varoluşsal bir hiçliğe dönüşebilme yeteneğini temsil eder. Bu bağlamda, Sartre'ın varoluşçu perspektifi, modern bilinç teorileriyle karşılaştırıldığında, bireyin çevresiyle olan etkileşimlerini, özgürlüğünü ve sorumluluğunu vurgulayarak bilinci anlamlı bir şekilde açıklıyor gibi gözükmektedir. Özellikle insanın doğası gereği

determinizme karşı duruşu ve önermeleri neticesinde modern psikoterapi uygulamaları için özgür iradeye ve kişinin kendi yaşamının sorumluluğunu davete yönelik tutumu oldukça zengin ve kıymetli içgörüler sunmuştur.

2.2. Absürtlük ve Yaşamın Anlamsızlığı Üzerine

İnsan hayatının ne önceden verilmiş, başı sıkıştığında başvurabileceği bir kullanma kılavuzu vardır ne de neden sonuç dengesi akla ve rasyonelliğe uygun olmak zorundadır ne de yaşamı boyunca yaptıklarının bu evren için ortak bir anlam teşkil etmektedir. Absürt olan bu evrenin anlamsız olması veya mantığa oturmaması değildir, absürt olan insanların bu mantıksız ve anlamsız evrende bir anlam araması, bir mantık bulmaya çalışmasıdır (Camus, 2013). Daha önce hiç sigara içmemiş birisi akciğer kanseri olabilir, en deneyimli yarış pilotu basit bir araba kazasında felç kalabilir, en büyük günahkârlar ülkeleri ve dünyaları fethedebilir ve sayısız başarıya kolayca ulaşabilir. İnsan zihni elbette bunların böyle olmaması gerektiğini düşünmek ve içerisinde bulunduğumuz dünyanın belirlenmiş bir ahlak sistemi çerçevesinde çalıştığını hayal etmek ister. Evrenin işleyişi ile insanın zihninin fantezileri arasındaki boşluk, tam da absürt kavramının kendisini oluşturmaktadır.

2.2.1. Absürt Kavramı ve Bu Kavram ile İnsan İlişkisi

Camus'a göre (2013), tek gerçek felsefi soru intihardır. Hayatın yaşamaya değer olup olmadığını araştıran yazar, intihar olgusunu sosyolojik bir mesele olarak ele almanın yetersiz olduğundan bahsetmektedir. Evrende biz insanlara verilmiş nihai bir amacın olmaması ve absürt duygusunun insanda temel duygu olması nedeniyle bunun ortadan kaldırılamayacağı savunulmaktadır. Albert "*Myth of Sisyphus*" isimli eserinde insanın bu absürt/saçma duyguya rağmen yaşamalı mıdır? Sorusunu sormaktadır. Yazarın cevabı buna mutlak bir "evet" şeklindedir. Çünkü bu duygu insan olmamızın bir parçasıdır (Çüçen, 2015). Yaşamak her şart altında absürt ile yaşamaktır. İnsana verilmiş nihai bir amacın olmaması, depresif olarak değil özgürleştirici bir kavram

olarak ele alınmıştır. İnsan mantıklı, amaçlı ve anlamlı bir dünyaya fırlatılmamıştır. Ancak içerisine fırlatıldığı bu dünyada deneyimlerine sahip çıkarak, başına gelenleri kontrol edemese dahi tutumunu kontrol ederek ve kimi zaman da kontrol etmeden özgürleştirici bir fırlatılmışlığın içerisinde. Her zaman her şeyi el altında deneyimlemek Heidegger'e göre "el-alem"e (*das mann*) kendini bırakmanın göstergelerinden biridir. "Besorgen" (endişeli ve kontrolcü bir tavır) şeklinde ortaya atılan kavram tam olarak bu "fırlatılmışlık"a sahip çıkmama halini betimlemektedir. Bu tavır yerine "Fürsorgen" insan varoluşunun fırlatılmışlık boyutuna sahip çıkmayı tasvir etmektedir. Yaşamdaki olaylara, gelecek ve geçmişi de içerisine alacak şekilde ihtimam göstermeyi belirten bu kavram Heidegger'e göre otantik varoluşun en önemli boyutlarından birisidir. Determinizme ve teleolojiye tam olarak başkaldırı içeren bu duruş, kişinin özgürlüğüne vurgu yapmaktadır.

İnsan bildiğimiz tarihselliği ile çevresini ve kendisini bir anlam arayışı ile süslemek istemiştir. Anlam ve makullük arayışı insanın en temel duygularından biri gibi gözükmektedir, insan doğası ile girdiği etkileşimlerde kararlı sonuçlar almayı ve bu kararlı sonuçların üzerine inşa edeceği bir anlam yapısı kurmayı amaçlamıştır. İnsanın absürd doğayı ve kendi varoluşunu makul bir anlamda birleştirme çabası hiç şüphesiz varoluşun nihai amacı, güvenlik ve kararlılık gibi temalarla açıklanabilir. Irvin Yalom'un varoluşçu psikoterapi yaklaşımında anlamsızlık kavramı, insanın evrensel deneyimlerinden biri olarak ele alınır. Yalom, bu anlamsızlık duygusunun, bireyin hayatındaki önemli bir dönüm noktası olabileceğini ve kişisel büyüme için bir fırsat sunabileceğini vurgular. Anlamsızlık, insanın varoluşsal yalnızlığının bir yansıması olarak görülür ve bireyin kendi yaşamının anlamını yaratma sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini işaret eder.

Yalom'a göre, anlamsızlıkla yüzleşmek, bireyin özgürlüğünü ve seçimlerini kabul etmesini gerektirir. Bu, kişinin kendi yaşamının yazarı olabileceği ve kendi değerlerini, hedeflerini ve anlamlarını yaratabileceği anlamına gelir. Yalom, bireyin bu süreçte kendi varoluşsal seçimlerini yaparken, yaşamın kaçınılmaz sınırlılıkları ve koşullarıyla da yüzleşmesi gerektiğini belirtir.

Anlamsızlıkla başa çıkmanın yolları arasında, bireyin kendi yaşam deneyimlerinden anlam çıkarması, kişisel ilişkiler kurması ve yaratıcı ifade yollarını

keşfetmesi yer alır. Yalom, bireyin kendi varoluşsal özgürlüğünü ve sorumluluğunu kabul etmesinin, anlamsızlık duygusunu aşmasına ve daha otantik ve tatmin edici bir yaşam sürmesine olanak tanıyacağını savunur.

Bu bağlamda, Camus'un "absürt" kavramı ile Yalom'un anlamsızlık üzerine düşünceleri arasında bir paralellik bulunmaktadır. Her iki düşünür de, insanın evrenin kaotik ve anlamsız doğasında anlam arayışının, insan deneyiminin temel bir parçası olduğunu kabul eder. Ancak Yalom, bireyin bu anlamsızlıkla yüzleşerek kendi yaşamının anlamını yaratma gücüne sahip olduğunu vurgular. Bu, bireyin kendi varoluşsal seçimlerini yaparken, yaşamın kaçınılmaz sınırlılıkları ve koşullarıyla da yüzleşmesi gerektiğini belirtir.

Sonuç olarak, Yalom'un varoluşçu psikoterapi yaklaşımı, bireyin kendi yaşamının anlamını yaratma sorumluluğunu üstlenmesini ve kendi özgürlüğünü ve seçimlerini kabul etmesini teşvik eder. Bu, bireyin anlamsızlık duygusunu aşmasına ve daha otantik ve tatmin edici bir yaşam sürmesine olanak tanır.

2.2.2. Anlam Odaklı Psikoterapi (*Logoterapi*) ve Viktor E. Frankl Üzerine

Viktor E. Frankl tarafından geliştirilen (Frankl; 1946, 1955, 1967, 2018) logoterapi, danışanların anlam algısına odaklanır ve hayatlarının anlamlarını yeniden keşfetmelerine yardım etmeyi amaçlar. Terapiye başvuran insanların çoğu "varoluşsal boşluk" olarak tanımlanan ruh hali içerisinde. Hayat amaçlarını, motivasyonlarını yitirmiş durumda ve anlamdan yoksun bir hayat deneyimlemektedirler. Anlam varoluşumuzun önünde olmalıdır, Frankl; "Anlam varoluşumuzun temposunu belirler" demiştir (Frankl, 1967).

İnsanların hayata verdikleri (davranışları) ve hayattan aldıkları (dünyayı deneyimleme şekilleri) aracılığıyla yaşamın anlamını nasıl yarattıklarını keşfetmeleri sağlanır. Anlam yaratımı kavramı logoterapide önemli bir yer kaplar. Etrafımızdaki güzelliklere bakarak, bu güzelliklere kendimizden bir şeyler katarak ve son olarak bu güzellikleri yıkan acılar ile kendimize anlam yaratırız. Bu anlam yaratımı sürecinde kişiler pasif bir rol oynamakta özgürdür fakat bu taktirde kişiler anlamsızlıkla veya

yozlaşmış bir anlam örüntüsünü yaşamlarının tam orta noktasında deneyimleme tehdidi ile karşılaşır. Terapi süresince aslında bu özgürlüğün zamanla farkına varılması kişiyi hayatın mahkûmu yerine varoluş değerlerinin bir yargıcı konumuna taşımakla süregendir. Kişi artık hayatının ve değer sistemlerinin sorumluluğunu alabilir çünkü anlamı oraya koyan da kendisi ve kendi anlamlandırdığı dünyasıdır.

Frankl'a göre acımızı değerli bir şeye dönüştürmemiz için gereken nihai yol, en zorlu deneyimlerimizden ve acımızdan bir anlam duygusu ile çıkmamızdan süregelmektedir. İnsanların anlam ile yeniden bir bağ kurmasını ve anlamlarıyla ilgili daha fazla sorumluluk almasını sağlayacak bir dizi teknik geliştiren Frankl (Baker ve Deurzen, 2023), danışanlarının anlamlarını keşfetmelerine yardımcı olmaya çalışmıştır. Bu bir taraftan kendisinden sonra dünyada popülerlik kazanan Bilişsel Davranışçı Terapi modelinin temel tekniklerine de benzemektedir. Fakat Frankl bu tekniklerden farklı olarak, davranış ve düşünce değişiminden ziyade daha derinlikli bir değişim hedeflemektedir. Hedeflenen, yaşamın arka plandaki sesine ulaşmaktır.

Bu tekniklerden *paradoksal niyet, düşünce odağını değiştirme ve Sokratik diyalog* danışanların kendilerine nasıl bir anlam yarattıklarını keşfetmekte kullanılan yöntemlerden bazılarıdır. Paradoksal niyeti açığa çıkartmak, kişinin niyetliliğini keşfetmeye ve bu niyetliliği nasıl belirlediğini açıkça ifade etmeye yaramaktadır. Düşünce odağını değiştirme tekniğinde danışanların kendi çevrelerindeki zorlayıcı düşüncelerden uzaklaşma yolu ile kendileri ile fazlaca ilgilenmelerinin önüne geçmeye yardımcı olan bir tekniktir. Aynı zamanda bu teknikler kulağa fazla yönlendirici gelebilir ve danışanın sorumluluk alanını işgal ediyormuşçasına uygulanabilir, fakat bu aynı zamanda danışanları yaşamlarının sorumluluğunu ele almaya zorlamaktadır (Baker ve Deurzen, 2023). Bu tekniklerden sonuncusu ise muhtemelen diyaloga önem veren bütün psikoterapi modellerinde kullanılan Sokratik Diyalog modelidir. Burada amaç kişinin kendisiyle ilgili o güne kadar düşünmekten öyle veya böyle kaçındığı kısımları ortaya çıkartmak ve kendi anlamını keşfetmesine olanak tanımaktır.

Viktor Frankl'ın logoterapisi günümüzde hala uygulanmaktadır, oldukça kapsamlı ve ucu açık bir psikoterapi modeli olduğunu ve bu anlam konu başlığı altında insanların yaşamlarını zenginleştirebileceğini vaat etmektedir. Bir psikoterapist hangi

ekolü benimserse benimsesin, psikoterapi esnasında olanların kendisine bir anlam ifade etmesi ve danışanın anlam dünyası (Überwelt) ile ilgilenmesi gerekmektedir. Gerçekten anlamlı bir yaşam, anlamın üzerine düşünmeksizin gerçekleşemez. Bu açıdan bakıldığında Frankl'ın uygulamaya sunduğu logoterapiden alanda çalışan psikoterapistlerin öğrenebileceği pek çok yol ve yöntem vardır. Bunların içerisinde de muhtemelen en önemli kısım, ne bir psikoterapinin ne de bir yaşamın anlam olmaksızın oldukça monoton ve kısır bir ilerleyişte yol almasıdır. Bu bedeli psikoterapiye başvuran danışanların büyük bir kısmı zaten halihazırda ödemektedir.

Logoterapinin gücü, yalnızca anlam arayışının bireysel bir hedef olmasında değil, aynı zamanda terapötik sürecin temel dinamiği haline gelmesinde yatar. Frankl'ın yaklaşımı, insanı yalnızca "anlam arayan" bir varlık olarak değil, aynı zamanda bu anlamı sürekli yaratabilen bir varlık olarak ele alır. Danışan, terapi süresince kendi hikayesini yeniden yazma gücünü keşfeder; bu süreçte geçmiş acılar, mevcut deneyimler ve geleceğe dair umutlar bir bütünlük içinde şekillenir. Nihayetinde logoterapi, danışanı yalnızca yaşamın zorluklarına dayanabilecek bir yapı inşa etmeye değil, aynı zamanda o yapıyı derinlemesine anlamlandırmaya teşvik eder. Bu anlamda, logoterapi yalnızca bireysel değil, insanlığın ortak kaderine dair de bir perspektif sunar; çünkü anlam arayışı, her insanın varoluşsal mirasının bir parçasıdır (Frankl, 1985).

2.2.3. Anlam Odaklı Yaklaşım İnsan Hayatını Nasıl Kurtarabilir?

Frankl henüz toplama kamplarına gönderilmeden önce, 1930'larda Viyana'da psikiyatrist olarak çalışırken intihar oranlarını düşürmeye yönelik önemli çalışmalar yapmıştır. Bu dönemde özellikle gençler arasında intihar oranlarının düşürüldüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca Frankl'ın bu dönemde klinik çalışmalarını raporladığı "Doctor and the Soul" isimli eseri de bulunmaktadır (Frankl, 2010).

Alfried Längle ve Britt-Mari Sykes'in Viktor Frankl'ın 100. doğum gününe özel olarak yazdıkları makalede (2006), Frankl'ın yaşamını, çalışmalarını ve psikoterapi alanına yaptığı katkıları derinlemesine ele almaktadır. Makalede, Frankl'ın özellikle insanın anlam arayışı, özgürlük, sorumluluk ve insani değerlere odaklanan

yaklaşımı öne çıkarılmaktadır. Längle ve Sykes, Logoterapi'nin hem psikolojik hem de felsefi boyutlarını sistematik bir şekilde incelerken, Frankl'ın bu alandaki yenilikçi katkılarını vurgulamaktadırlar.

Çalışmada öncelikle Logoterapi'nin temelleri ele alınmakta ve Frankl'ın bu yaklaşımın, Freud'un haz arayışı ve Adler'in güç arayışı gibi daha önceki psikoterapi teorilerinden nasıl ayrıldığı açıklanmaktadır. Logoterapi, insanın en temel motivasyonunun anlam arayışı olduğunu savunmakta ve bireyin özgürlük ve sorumluluk bilinciyle yaşamını şekillendirme kapasitesine odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, insanı sadece biyolojik ve psikolojik bir varlık olarak değil, aynı zamanda manevi bir boyuta sahip bütünsel bir varlık olarak görmektedir. Frankl'ın toplama kamplarındaki deneyimleri, Logoterapi'nin temel prensiplerinin hem teorik hem de kişisel düzlemde sınanmasına yol açmıştır. Bu deneyimler, anlam arayışının yaşamda kalma mücadelesi için ne kadar hayati olduğunu göstermiştir. Makalede, Frankl'ın toplama kamplarında edindiği bu derin anlam anlayışının, Logoterapi'nin gelişiminde kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Längle & Sykes, 2006).

Ayrıca, Längle ve Sykes (2006), Frankl'ın Viyana'daki intihar oranlarını düşürmeye yönelik çalışmalarının, onun sosyal sorumluluk bilincini ve insan hayatına olan derin bağlılığını yansıttığını belirtmektedirler. Bu çalışmalar, Logoterapi'nin bireysel psikoterapi uygulamalarının ötesine geçerek toplumsal bir etki yarattığını göstermektedir. Frankl'ın sosyal sorumluluk bilinci, onun psikoterapist olarak yalnızca bireylerle değil, aynı zamanda toplumun genelinde de anlam yaratma ve anlamın korunması yönündeki çabalarını ön plana çıkarmaktadır (Längle & Sykes, 2006).

Sonuç olarak, Viktor Frankl'ın çalışmaları, psikoterapistlere bireyin yalnızca davranışlarını değil, varoluşunu anlamaya yönelik kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır (Frankl, 2018). Frankl'ın hem felsefi derinliği hem de klinik tecrübeleri, onu çağdaş psikoterapiye katkıları açısından eşsiz bir konuma yerleştirmektedir. Logoterapi'nin sunduğu anlam odaklı yaklaşım, psikoterapide insana ve onun temel varoluşsal sorularına verilen önemi yeniden tanımlamış, böylece Frankl'ı psikoterapi alanında değerli bir figür haline getirmiştir.

Yahudi toplama kamplarında yaşadığı ve tanık olduğu zorluklar, Viktor Frankl'ın savaş sonrası hayatını derinden etkileyen bir umutsuzluk dönemine yol açmıştır. Serbest bırakıldıktan sonraki üç hafta içinde, Frankl eşi, annesi, erkek kardeşi ve en yakın arkadaşlarının çoğunun hayatını kaybettiğini öğrenmiştir. Kamplarda hayatta kalmasını sağlayan en önemli etken, eşi ve ailesiyle yeniden bir araya gelme umuduna olan güçlü bağlılığıydı. Frankl, bu umudun kendisine hem psikolojik hem de duygusal olarak güç verdiğini ifade etmiştir. Ancak ailesinin ölüm haberleri, bu anlamlı hedefi ve umudu bir anda yıkmıştır. Serbest bırakılmasının ardından geçen haftalar ve aylarda, Frankl hem çektiği acıların hem de bu acılar içinde kendi varlığını sürdürmesinin anlamını derinlemesine sorgulamıştır. 1946 yılında yazdığı bir şiirde, hayatta kalmanın verdiği suçluluk duygusunu ve kayıplarının yasını şu sözlerle dile getirmiştir:

“Beni bağışla, çünkü yaşıyorum.” (Frankl, 2010; Längle & Sykes, 2006)

Bu onun hayata devam etmeye dair duyduğu suçluluğu ve isteği gösteren bir dizedir. Anlam insanın başına gelebilecek her olayda kendisi için kurtarıcı rolü üstlenebilir.

2.3. Ölüm

Varoluşçu açıdan ölüm muhtemelen insan varoluşunun en temel kolonlarından birisidir. *Dasein*'in zamana karşı yönü ne olursa olsun ölüme doğrudur. Yıldızdöken (2017), makalesinde bu hususu çok net bir şekilde özetlemiştir;

“En otantik olmayan içinde de Dasein varlığını korumaktadır. Dasein'in sahih (Eigentlich) kaderi tarih içinde kendi seçimleriyle eylemesi ve ötekileşmemesiyle gerçekleşir. İmkânlar çokluğu olarak Dasein zamansallık içinde geçmiş-şimdi ve gelecek arasında gidip gelmektedir. Geçmiş onun geçmişi şimdisi onun şimdisi geleceği onun geleceği olduğu sürece yazgısını oluşturabilecek ve ölümü öndeleyebilecektir. Ölümü öndelemesi daima ölüme yönelik varlık olarak ölümünün önünde durmasıdır. Dasein'in amacı ölümü öndeleyerek kendi varoluşu karşısında egzistansiyel bir tavır alıp otantik bir tavır takınabilmektir. Ancak bu şekilde Dasein kendi varoluşunun imkânını (Möglichkeit) gerçekleştirebilecek ve amacına ulaşabilecektir.”

Kısacası ölüm öyle veya böyle her bir insanın yaşadığı hayatın muhtemelen en güçlü güdümleyicisidir. Yaşadığımız hayatın son bulacak olması bizim için hem oldukça kaygı verici hem de rahatlatıcı bir nitelik taşır. Yaşadığımız hayat sonsuza kadar devam etmeyecektir. Hayatın başlangıcının olması kadar doğal olan bu gerçek, düşünen ve muhakeme yapan insanın zihninde her daim anlaşılabilir ve başa çıkılmaz bir gerçeklik olmuştur. Ölümü konuşmak bir yana dursun, insanlık ölüm gerçeği ile mücadele edebilmek adına bir din külliyatı kurgulamış ve pek çok dinde ebedi yok oluş yerine ebedi varoluş teması işlenmiştir. İnsanın kendi varoluşunun bu dev boyutu ile ilişkisi oldukça kısırdır, çoğunlukla görmemek ve yok saymak üzerinedir. Ölümle hemhal olmak varoluşçu düşünürler açısından oldukça kıymetlidir. Peki bu kaygı durumu yaratan, savaşmak ve görmemek uğruna sonsuz yaşam masalı ile kendimizi kandırdığımız ve fenomenolojik olarak ölmenin nasıl bir deneyim olduğuna dair en ufak bir fikrimizin olmadığı bu boyuta her an yaklaşırken bizim hayatımıza nasıl bir anlam katabilir?

2.3.1. Ölümün Hayatın Hep Perde Arkasında Olması Üzerine

Martin Heidegger (Heidegger, 2010), ölüm fikrinin insanı koruduğunu incelemiş ve aslında kendi ölümümüzün farkında olmamızın, bizi bir var olma şeklinden daha yüksek olana geçmeye sevk ettiğini belirtmiştir. Kişi eğer Das Mann, yani el-aleme kapılma durumunda yaşıyorsa gevezeliğe kapılmış, kurduğu hayatta kendi sesini kaybetmiş ve “onların” içerisinde kaybolmuştur. Kendini günlük kaygılara teslim etmiştir. Diğer durum ise *otantiklik* veya *Eigenlichkeit* insan var olduğunun ve dolayısı ile yok olma boyutunun yani ölümün de farkındadır. Yaşamın varoluşsal boyutları ile mücadele etmez, yaşam ile sürekli bir mücadele halinde bulunmaz. Kendine ve kendine dair her şeye sahip çıkar.

Ölümle ilgili deneyimlerden geçenlerin, ölüme yakın deneyimler bölümünde Irvin Yalom, Varoluşçu Psikoterapi (2018) isimli eserinde bahsetmiştir. Bu kısımda pek çok hikaye anlatılmış ve bu hikayelere dair içgörüler sunulmuştur. Bunlardan bazıları, *hayat önceliklerini yeniden düzenlemek ve neyin önemli/önemsiz olduğunu fark etmek, özgürlük, hayatı ertelemeyi bırakmak, hayatın gerçeklerine yaklaşmak, daha derin bir yerden yaşamı ve ilişkileri ele almak* şeklinde değişimler yaşamıştır.

Ölüm fikrinin insanın yaşama dair açılığının katalizörü olduğu hususunda Yalom oldukça ısrarlıdır. Ayrıca “Güneşe Bakmak, Ölümle Yüzleşmek” isimli eserinde de ölüme dair psikoterapi öykülerini anlatmış ve kendisi ölüm fikrinin danışanlarına nasıl ve hangi şekillerde iyi geldiğini aktarmıştır (Yalom, 2008).

Viktor Frankl ise, ölüm farkındalığının anlam arayışındaki dönüştürücü rolüne dikkat çeker. Frankl’a göre, birey ölümle yüzleştiğinde, yaşamın sınırlı doğasını daha iyi kavrar ve bu farkındalık onu daha bilinçli seçimler yapmaya yönlendirir. Frankl, yaşamın anlamını bulmanın, insanın ölümle olan bu kaçınılmaz yüzleşmesinden ayrı düşünülemeyeceğini savunur. Ölüm, insanın sorumluluk almasını ve her anını anlamla doldurmasını teşvik eden bir sınır taşıdır (Frankl, 2010).

Ernest Becker (1997), ölümün hayatın arka planındaki sürekli varlığının, birey üzerinde inkâr ve bastırma mekanizmaları yoluyla güçlü bir etki yarattığını ifade eder. Becker’a göre, insanlar ölümü bilinç düzeyinde inkâr etseler de, ölüm korkusu onların davranışlarını ve yaşam stratejilerini şekillendiren bir temel faktördür. Ancak varoluşçu psikoterapi, bireyin bu inkârı aşarak ölümle yüzleşmesine ve hayatını daha otantik bir şekilde yaşamaya başlamasına olanak tanır. Ölümle yüzleşmek, bireyin sınırlılıklarını kabul etmesine ve bu sınırlılıklar içinde kendini yaratıcı bir şekilde ifade etmesine zemin hazırlar. Bu farkındalık, bireye sahip olduğu sınırlı zamanın kıymetini hatırlatır ve yaşamını daha bilinçli, anlamlı ve tatmin edici bir şekilde sürdürmesine olanak tanır. Becker, ölümün insanın varoluşunu tehdit eden bir unsur olduğu kadar, yaşamını daha derin bir farkındalık ve anlamla doldurmasını sağlayan bir güç olduğunu ifade eder. Becker, bireylerin ölüm korkusunu bastırmak için “ölümsüzlük projeleri” geliştirdiğini belirtir. Sanat, din, kültür veya kahramanlık gibi çabalar, bireyin kendisini aşarak daha büyük bir şeye bağlanma ve varlığını ölümün ötesine taşıma girişimleridir. Bu projeler, bireyin varoluşunu anlamlandırmak için geliştirdiği stratejiler olarak görülür. Ölüm farkındalığı, bireyin günlük kaygılardan sıyrılarak yaşamın özüne odaklanmasını ve yaşamını gerçekten değerli kılan unsurları fark etmesini sağlar (Becker, 1997).

Ölümün hayatın arka planında sürekli bir varlık göstermesi, bireyin sadece kendi yaşamını değil, başkalarıyla olan ilişkilerini de dönüştürür. Ölüm farkındalığına sahip bireyler, başkalarına karşı daha empatik ve daha açık bir yaklaşım geliştirir.

Çünkü ölüm, yalnızca bireysel bir gerçeklik değil, aynı zamanda insanın paylaştığı evrensel bir deneyimdir. Bu ortaklık, bireylerin birbirleriyle daha anlamlı ilişkiler kurmalarına zemin hazırlar.

2.3.2. Ölüm, Umutsuzluk ve Kaygı: Ölüm İnsanın Varoluşunu Nasıl Etkiler

Kierkegaard ve Ölüm Fikri

Kierkegaard ve Heidegger, ölümü yaşamdan bağımsız bir olgu olarak görmenin yanlış olduğunu savunur. Ölüm, yaşamın içinde yer alır ve insanın varoluşunu anlamlandıran bir fenomendir. Filozoflara göre ölüm, insanın yaşamın sonluluğunu ve geçiciliğini kabul etmesini sağlayarak varlığını fark etmesine yardımcı olur. Ölümden kaçmak ise, bireyin yaşamın gerçekliğiyle yüzleşmemesinin bir ifadesidir. Bu kaçış, bireyin kendi varlığına dair duyduğu kaygıdan kaçınma çabasıdır (Aydoğdu, 2016).

Kierkegaard, ölümlle bağlantılı korku, endişe, kaygı ve umutsuzluk gibi duyguları insan varoluşunun doğal bir parçası olarak görür. Bu duygular, bireyin "ben olma" sürecinde karşılaştığı zorlukların bir yansımasıdır. Kierkegaard'a göre, insanın ölüm karşısında hissettiği korkunun temelinde, varoluşsal bir hesaplaşma korkusu yatar. Modern birey, bu korkuların gerçekliğinden uzaklaşmış ve "aslında korkunç olmayan bir şeyden korkma" haliyle yüzleşmiştir (Kierkegaard, 2020).

Umutsuzluk, Kierkegaard'a göre, bireyin varoluşunda karşılaştığı en derin duygusal çatışmalardan biridir. Umutsuzluk, bireyin kendi varlığıyla yüzleşmekten kaçınma çabasıdır ve Kierkegaard bunu bir "ölümcül hastalık" olarak kavramsallaştırır. Bu hastalık, insanın yaşam sürecinde kendi çelişkileriyle yüzleşmemesi sonucu ortaya çıkar ve bireyin ruhunu ve benliğini derin bir içsel çatışmaya sürükler. Umutsuzluk hem bireyin kendisi olmak istememesi hem de kendi olmayı istemesi arasındaki gerilimden kaynaklanır (Kierkegaard, 2020).

Kierkegaard'a göre, bu duygusal gerilimlerden kurtulmak mümkündür ve bu, ancak bireyin kendi varlığıyla samimi bir yüzleşmeye cesaret etmesiyle sağlanabilir. Birey, yaşamını ve ölümlle ilişkisini anlamlandıran bir güçle bağlantı kurarak, varoluşuna dair bir açıklık geliştirebilir (Kierkegaard, 2020). Kierkegaard, bu süreci "ölümü ölmek"

kavramıyla açıklar. Ölümlü ölmek, ölümlü yüzleşmek, onun anlamını keşfetmek ve bu farkındalığı yaşamın her alanına taşımaktır. Ölümlü bu şekilde kabul etmek, insanın varoluşsal sürecinin sürekli bir parçasıdır ve bireyi yaşamın gerçekliğiyle samimi bir ilişki kurmaya davet eder (Kierkegaard, 2021).

Bu bağlamda, ölüm korkusu, bireyin yalnızca yaşamın sonluluğunu değil, aynı zamanda yaşamın değerini de anlamasına yardımcı olabilir. Kierkegaard, bireyin ölüm ve umutsuzluk gibi varoluşsal zorlukları cesaretle kucaklaması durumunda, daha otantik ve anlamlı bir yaşam sürebileceğini ifade eder. Ölüm, yalnızca bir son değil, aynı zamanda bireyin yaşamına derinlik ve anlam katma potansiyeli taşıyan bir fenomendir.

Heidegger ve Ölüm Fikri

Heidegger'in felsefesinde ölüm, insan varoluşunun en temel ve kaçınılmaz unsurlarından biridir. Ölüm, Heidegger'in ontolojik araştırmalarında yaşamla birlikte varoluşun anlamını kavramada belirleyici bir fenomen olarak ele alınır. İnsan, dünyada ölümlü olan tek varlıktır ve bu ölümlülük, onun varoluşsal farkındalığının temel taşıdır. Hayvanlar da ölümlü olmalarına rağmen, bilince ve varoluşsal bir farkındalığa sahip olmadıkları için, ölümün anlamını taşıyamazlar. Bu durum, ölümün yalnızca insana özgü bir varoluşsal gerçeklik olduğunu ortaya koyar (Heidegger, 2008).

Heidegger, insanın bireyselliğini ve varoluşunu, ölümlü olan ilişkisi üzerinden temellendirir. Ölüm, insanın varoluşunun sınırını belirleyen bir fenomendir ve bu sınır, yaşamın anlamını ortaya koymada önemli bir işlev görür. Ona göre ölüm, bireyin "tam-varlığa" ulaşmasını sağlar ve bu süreçte insan, kendisini dünyada anlaşılır kılar. Ancak bu tamlık, bireyin "dünya-içinde-varlık" özelliğini kaybetmesiyle sonuçlanır. Heidegger, ölümün bu özelliğini, insanın yaşam döngüsünü anlamlandıran bir fenomen olarak tanımlar (Çüçen, 2000).

Ölüm, Heidegger'e göre yalnızca biyolojik bir süreç ya da çürüme değil, varlığın kendisini ifşa ettiği bir olaydır. Yaşam ile ölüm birbirinden ayrılmaz bir bütündür ve varoluş sahnesinde birbirlerini tamamlarlar. Ölüm, insanın varoluşsal kaygılarıyla yüzleşmesine olanak tanır ve bu kaygılar, bireyin yaşamını anlamlandırma

çabasında itici bir güç olarak işlev görür. Ölümle yüzleşmek, insanın varlık ile yokluk arasındaki gerilimi deneyimlemesine ve kendi varoluşunu derinlemesine kavramasına zemin hazırlar (Heidegger, 2002).

Heidegger, ölümün dinamik bir süreç olduğunu ve bireyin yaşamını bu farkındalık üzerinden inşa ettiğini belirtir. Ölüm, Dasein'in (orada-olan) varoluş biçimlerinden biridir ve "olanaksızlığın olanağı" olarak tanımlanır. İnsan, yaşamını ölüm bilinciyle şekillendirir ve bu farkındalık sayesinde yaşamın geçiciliğini anlamlandırarak kendi varoluşsal özgünlüğünü ortaya koyar. Ölüm, insanı yalnızca sonluluğuyla değil, aynı zamanda özgünlüğü ve bireyselliğiyle yüzleştirir (Heidegger, 2008). Heidegger'in *Varlık ve Zaman* adlı eserinde geliştirdiği bu düşünceler, ölümün insan varoluşundaki yerini derinlemesine inceler. Ölüm, bireyin varlık sahnesinde kendini anlaması ve yaşamla daha samimi bir ilişki kurması için bir fırsat olarak görülür. Bu bağlamda Heidegger, yaşam ve ölüm arasındaki ilişkinin birbirinden ayrı düşünülmemeyeceğini savunur. Ölüm, insanın varoluşsal hakikatini ifşa eden bir süreçtir ve bu hakikat, yaşamın anlamına dair daha geniş bir kavrayış sağlar (Aydoğdu, 2016).

Heidegger, ölüm düşüncesinin insanın varoluşsal kaygılarını aşmada bir araç olduğunu belirtir. Ancak modern insan, yaşamın renkli ve geçici cazibesi içinde bu farkındalığı kaybetmiş, ölüm düşüncesini geri plana itmiştir. Ölüm, insana varoluşsal özgürlüğünü ve bireysel anlamını hatırlatan bir olgu olsa da, bireyin bu bilinci sürekli canlı tutması zordur. Heidegger'e göre ölüm, insanı özgür, kararlı ve kendine sadık bir varlık olmaya davet eder ve bireyi varoluşsal hakikatle yüzleşmeye zorlar. Bu yüzleşme, insanın yalnızca yaşamını değil, ölümünü de anlamlandırmasını sağlar. Ölüm, yaşamın bir sonu değil, varoluşun hakikatine giden bir yoldur.

Heidegger'in ölüm görüşünde, ölüm Dasein'in varoluşunun ayrılmaz bir parçasıdır ve sonradan eklenmiş bir özellik olarak değil, varoluşsal bir öncelik olarak ele alınır. Ölüm, Dasein'in kendini ve varlığı anlaması için temel bir konuma sahiptir. Bu ilişki, Dasein'in varoluşunun yalnızca başlangıcını değil, sonunu da belirleyen bir bağ oluşturur.

Dasein'in ölümle kurduğu ilişki, yaşamını anlamlandırmasını ve varoluşsal olanaklarını sınırlandırmasını sağlayan bir gerçekliktir. Ölüm, yaşamın değil, Dasein'in sonunu ifade eder ve bu nedenle onun varlığının ontolojik bir parçası olarak

kalır. Dasein, ölüm olgusunu hiçbir şekilde ortadan kaldıramaz, çünkü bu fenomen, onun varlık sahnesindeki tüm eylemlerini ve sınırlarını belirleyen temel bir unsurdur (Çüçen, 2000).

2.4. Özgürlük

Jean Paul Sartre (2021), insanın varoluşu ile özgürlüğü arasında bir öncelik olmadığını, varoluşun bizzat özgürlük anlamına geldiğini belirtir. Ona göre özgürlük, insanın doğasına sonradan eklenen bir nitelik değil, varlığının temel dokusudur. İnsan, önceden belirlenmiş bir öz ya da kaderin etkisi altında değildir ve özünü, yaşamın içinde gerçekleştirdiği özgür seçimleriyle oluşturur.

Dünyaya terk edilmiş bir varlık olarak bırakılan insan, kendisine yol gösterecek bir otorite ya da tanrısal bir güce sahip değildir. Bu nedenle, kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmek zorundadır. İnsan, belirlenmemiş bir varlık olduğundan, özünü inşa etme ve kendini yeniden var etme özgürlüğüne sahiptir. Bu farkındalık, bireyin kendini istediği şekilde tasarlayabileceği ve varlığını özgürce şekillendirebileceği anlamına gelir. Bununla birlikte, özgürlük, bireyin otomatik olarak kendini gerçekleştirebileceği bir durum değildir. İnsan, özgürlüğünü somut bir şekilde hayata geçirebilmek için çaba sarf etmek ve bu yolda mücadele etmek zorundadır. Özgürleşme, yalnızca bireyin gayreti sonucunda gerçekleşebilecek bir süreçtir. Sartre'a göre özgürlük, potansiyelin hayata geçmesi için fırsatlar sunar, ancak bu fırsatların değerlendirilmesi bireyin sorumluluğundadır.

Sartre'ın özgürlük anlayışında en dikkat çekici noktalardan biri hiçlik kavramıdır. "Hiçliğin" var olanı belirlemesidir (Sartre, 2021). Hiçlik, insanın önceden belirlenmemiş bir varlık olmasını ifade eder ve bu durum, bireyin özgürlük alanını genişletir. İnsan, var olanın ötesine geçerek kendi varlığını yeniden tanımlama gücüne sahiptir. Sartre, bu sürecin özgürlüğü yalnızca bir olanak olarak değil, aynı zamanda insanın varoluşsal sorumluluğu olarak görmemizi sağladığını vurgular.

Sartre özgürlük ile insanın varoluşunun önceden belirlenmiş bir kaderle şekillenmediğini ifade etmektedir. Bu, insanın varoluşunun belirsizliği ve tamamen kendisinin yaptığı seçimlerle şekillenmesi anlamına gelmektedir. Sartre'a göre, insan eylemlerini gerçekleştirirken – yani mevcut bir durumu değiştirmek amacıyla bir şeyler yaparken – eylemlerinin belirleyicisi, kişinin kendisi tarafından belirlenen bir amacın (hiçin) ta kendisidir. Bu durum, insanın varoluşunun sürekli olarak kendisi tarafından yaratılan ve şekillendirilen bir süreç olduğunu göstermektedir (Akkoç, 2018).

2.4.1. Hiçlik ve Özgürlük

Sartre, insan varlığını bilinç varlığı olarak ele almakta ve bilinç dışındaki varlıkları "kendinde varlık" olarak tanımlamaktadır (2021). Hiçlik, bilinç varlığı olan insanın varoluşunu anlamlandırırken ortaya çıkan temel kavramdır ve varlığın nihai karşıtı olarak Sartre'ın felsefesinde merkezi bir yer tutar. Sartre'a göre, insan varlığının özgürlüğü, hiçlik aracılığıyla belirginleşir. Hiçlik, insanın geçmişinden koparak varlığını yeniden inşa etmesinin temel noktasını oluşturur; bilinçli insan varlığı, geçmişi yok sayarak yaşantısını kurar ve bu süreci farkında olarak gerçekleştirir. Bu bağlamda, insan, geçmişi ve geleceğiyle, her iki ötesinde bir duruş sergileyerek varlık ve düşünce biçimini şekillendirir. Bu farkındalık, insanın özgürlüğünü kabul etmesinin, belirli bir duruş benimsemesinin ön koşuludur.

Sartre, insanın özgürlüğünü anlamasında ve varoluşunu keşfetmesinde önemli bir kavram olarak "bulantı"yı ele alır (2022). Bulantı, insanın varoluşuyla yüzleşmesi sonucu ortaya çıkar ve çevresindeki nesnelere, insanların ve olayların ardında gizli bir anlam ya da başka bir gerçeklik olduğuna dair hisleri uyandırır. Sartre'a göre bu, insanın varoluşunu anlamlandırma çabasının bir sonucudur. Bulantı, insanın varlığını sorgulamasını ve hiçlikle yüzleşmesini gerektiren bir durumdur. Bu noktada insanın gereksinimi, hiçliği var eden değil, hiçliği var kılan bilinçli bir varlık, yani "kendisi için varlık"tır. Hiçlik, dünyaya, hayata insan aracılığıyla gelmektedir; kendinde varlık değil, bilinçli varlık aracılığıyla ortaya çıkmaktadır.

Sartre'ın felsefesinde hiçlik, varlığın tam ortasında bulunan bir kavramdır (Akkoç, 2018). Hiçlik, varlıkla iç içe olup, onun olumsuzlanması olarak kendini gösterir. İnsan, varlıkla sürekli bir ilişki içinde olup onu sorgular. Bu sorgulama sürecinde insan, sadece kendi varlığını değil, dünyadaki her nesneyi de sorgular. Bu, insanın bilincinin varlıkla kurduğu etkileşimin bir parçasıdır. Hiçlik, varlıkla sürekli bir etkileşim halinde bulunur ve onun sorgulanması, insanın özgürlüğünü ve varoluşunu keşfetmesinin ana dinamiğidir. Hiçlik ve varlık arasındaki ilişki varlığın reddedilmesi süreci olarak karşımıza çıkar. Sartre'a göre, varlık, hiçlikten önce gelir ve onu şekillendirir. Hiçlik, varlığı sorgulayan ve dönüştüren bir güç olarak ortaya çıkar. "Kendisi için varlık" olan insan, her an kendisini aşan bir varlık olarak sürekli değişir. Bu yüzden Sartre, insanın varoluşunun sabit değil, dinamik ve değişken olduğunu savunur. İnsan, varlık ve hiçlik arasındaki olumsuzlama süreciyle dünyayı anlamakta ve keşfetmektedir. İnsan varlığı, özgürlüğü sayesinde özünü yeniden kuran bir varlık olarak kendini gösterir.

Sartre'ın felsefesinde (2021) özgürlük, insanın varoluşunu belirleyerek yeniden yaratmasıdır. Hiçlik, insanın varlıkla ilişkisini sorgulayan ve özgürlüğünü ortaya çıkaran bir güç olarak, insan varlığının merkezine yerleşir. Sartre'a göre, insan varlığı özgürlüğünü kabul ettiği ölçüde, varoluşunu yeniden inşa eder ve kendi özünü yaratır. Bu süreç, insanın sürekli bir değişim ve yenilik içinde, geçmişinden ve geleceğinden koparak her an yeniden varlık kazandığı bir durumdur.

2.4.2. Sorumluluk Anlamında Özgürlük

Sartre (2022), Bulantı isimli romanında baş karakterin aydınlanma anını tarif eder, bu sorumluluğun keşfidir. Dünya ancak insanın kurguladığı bir şekilde anlam kazanır. Dünyada kendisi-içinin dışında bir anlam yoktur (Yalom, 2018). İnsan yalnızca özgür değildir, özgürlüğe mahkumdur. Ayrıca özgürlük dünyadan sorumlu olmanın ötesindedir, insan yalnızca eylemlerinden değil, eyleme geçemediği durumlardan da sorumludur.

Sartre'in özgürlük anlayışı, insan varoluşunun sürekli bir yeniden inşa süreci olarak tanımlanabilir. Bu özgürlük, yalnızca dış dünyaya yönelik eylemlerle değil, aynı zamanda içsel tercihler ve kaçınılan sorumluluklarla şekillenmektedir. Özgürlük, yalnızca bir seçim yapma hakkı olarak görülmemelidir; Sartre'a göre özgürlük, aynı zamanda eylemsizlik ve pasiflik durumlarını da içermektedir. İnsan, ne yaparsa yapsın, yapmadığı her şeyle de sorumludur.

İnsan, dünyayı ve kendisini anlamlandırırken yaptığı seçimler ve yapmadığı seçimler aracılığıyla varlığını şekillendirmektedir. Bu, insanın varoluşunun her an yeniden şekillendirilmesi kapasitesini ortaya koymaktadır. Her birey, kendi varoluşunun tek yaratıcısıdır ve bu yaratım süreci, geçmişiyile ve geleceğiyle yüzleşmeyi gerektirmektedir. Sartre'ın özgürlük anlayışı, insanın tüm varoluşsal deneyimlerini bir arada düşünmesini, kendini sürekli aşmasını ve bu aşma sürecinde sürekli bir sorumluluk taşımalarını ifade etmektedir. İnsan, özgürlüğü sayesinde yalnızca mevcut varlığını değil, aynı zamanda bu varlığı dönüştürme ve yeniden kurma gücüne sahip olmaktadır. Bu varoluşun *transandance* boyutunu ifade eder (Sartre, 2022). Özgürlük, insanın varlık sınırlarını sürekli aşma ve bu süreçte kendisini yeniden var etme potansiyelini ifade etmektedir.

2.4.3. Sorumluluktan/Özgürlükten Kaçınma Yolları

Sorumluluk farkındalığı insanı bir çeşit baskı altına alır. Bu baskı, hareketlerinin sonuçlarına katlanmak ve yükümlülük taşımakla ilgilidir. Baskı karşısında insanın seçebileceği yollardan belki de en az enerji harcayacağı olanlar bu sorumluluğu inkar etmek, özerk davranıştan kaçınmak veya masum kurban rolünü oynamaktır (Yalom, 2018). Sorumluluğun yer değiştirmesi şeklinde psikoterapide de karşılaşılan konu; danışanın hayatının sorumluluğunu almak yerine bunu kendisinin yerine terapistinin almasını sağlamaya çalışmaktır. Önemli kararlar için, geçmiş ile ilgili durumlara sahip çıkmak için ve anksiyete uyandıran her türlü konu için kişiler hayatlarında bunu yapabilir. Bu ilerde daha sonra değinilecek olan, bir başkasını taklit ederek veya sorumluluğu vererek hayatta kalma stratejisi ile benzeşim göstermektedir. Örneğin Yalom (2018), *Existential Psychotherapy* isimli eserinde, sorumluluğun yer değiştirmesini; "*Problemini bir seanstan ötekine kadar düşünmüyordu; bunun yerine*

yalnızca elindeki malzemeleri toparlıyor ve benim kucağıma bırakıyordu. Haftalarca düşüncelerine teslim oluyor ve bunlar ile nasıl başa çıkacağını ona göstermemi bekliyordu. Mevzu kendi hayatıyla ve değişim süreciyle ilgiliydi. Bu sorumluluk farkındalığının arkasında hep zeminsizlik korkusu yatıyordu”. şeklinde açıklamıştır.

Bir başka sorumluluk inkâr etme yolu ise “*Masum Kurban*” rolünü oynamaktır. Bireyler kendi sorumluluklarını ve kendi üzerlerine düşen payları yok sayıp, kendilerini yaşananların masum kurbanı olarak görmeye meyillidir. Bu davranış genellikle bütün dünya ile zalim/kurban ilişkisine girilmiş bir hayat ile karakterizedir. Elinde olmayan nedenlerden ötürü başına sürekli kötü olaylar gelmektedir, kişi bu perspektif ile bütün varoluşunu anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu masum kurban rolü, hayatı çorak ve tekdüze bir hale sokmaktadır. İnsanlar muhtemelen asla tam olarak kendilerini buldukları halde kendi sorumluluklarını fark edemeyecektir fakat bunu değiştirmek de özgürlüklerine dahildir.

Yalom “*Varoluşçu Psikoterapi*” eserinde bir başka özgürlükten ve sorumluluktan kaçınma yöntemi olarak kontrolü kaybetmekten bahseder. Bu ülkemizde yaşanan “*cinnet getirme*” eyleminin, haksız tahrik gibi olguların da aslını oluşturan husustur. Kişiler yaşanan olaylar neticesinde muhakeme, kontrol ve mantıklı seçim yapma gibi yetilerini kaybettiklerini dile getirerek normal şartlarda yapmayacakları eylemleri sübut ettiklerini dile getirirler. Aslında bu bir sorumluluktan kaçma mekanizmasıdır, bunun içerisine hastalıkları bahane ederek suç işleme, aldatma, kötüye kullanma, istismar, kundakçılık (piromani) gibi pek çok davranış dahil edilebilir. Kişiler kendilerinin kontrollerini kaybettiklerini söyleseler dahi, bu varoluşçu açıdan mümkün değildir. Öyle veya böyle insan özgür olmaya mahkumdur, kendisini nasıl bir durumun içerisinde bulursa bulsun, bu durum ile ne yapacağını seçme özgürlüğüne sahiptir. Seçeneklerinin kısıtlılığı yalnızca ontik olan ile ilgilidir. Kontrolü kaybetmek sık görülen bir sus payını da beraberinde getirir, fiziksel ve duygusal bakım (Yalom, 2018). Kontrol kaybı yaşadığını söyleyerek sorumluluktan kaçan bireyler sosyal ilişkilerinde karşısındakini kendilerine bakım vermeye ve kendi yerine sorumluluk almaya zorlarlar. Kurdukları ilişkilerin çoğunluğunda kişilerin kontrol kaybı yaşamaması için yoğun bir bakım verilmesi gerekmektedir. Bu da bir taraftan kontrol kaybı yaşadığını söyleyen kişinin ikincil kazancı olarak nitelendirilebilir (Yalom, 2018).

2.5. Yalıtım/İzolasyon

Yalom'a (2018) göre varoluşsal izolasyon, bireyin kendisiyle diğer varlıklar arasında aşılması mümkün olmayan bir mesafenin olduğunu fark etmesidir. Bu durum, insanın kendi öznel gerçekliğini ifade eder ve bu gerçekliğin başkaları tarafından tam anlamıyla anlaşılamayacağını vurgular. İnsanlar arasındaki bu köprülenemez boşluk, bireyin yalnızlığını kaçınılmaz kılar. Bireyin sadece fiziksel ya da sosyal bağların eksikliğini değil, aynı zamanda insan olmanın doğasında var olan bir yalnızlık duygusunu ifade eder. Yalom, insan hayatını, bir yere ait olma arzusuyla varoluşsal yalnızlık farkındalığı arasında sürekli bir gerilim olarak tanımlar. İnsanlar, sosyal bağlar kurarak ve ilişkiler geliştirerek bu yalnızlıkla baş etmeye çalışsa da, her bireyin deneyimleri benzersizdir ve tam anlamıyla başkaları tarafından paylaşılması mümkün değildir.

Bu izolasyon, bireyin dünyayı ve yaşamını kendi öznel gerçekliği içinde deneyimlemesiyle doğrudan ilişkilidir. Gökyüzüne bakmak, bir sevdiğini kucaklamak ya da günlük hayatın karmaşıklığını yönetmek gibi deneyimler, bireyin yalnızca kendisine ait bir gerçeklikte yaşanır. Sosyal bağlar ne kadar güçlü olursa olsun, varoluşsal izolasyon, insan deneyiminin kaçınılmaz ve derin bir yönü olarak kalır. Bu farkındalık, bireyin yaşamını anlamlandırma ve kendi varoluşunu inşa etme sürecine önemli bir katkı sunmaktadır. Bu fikir daha önce bahsettiğim Heidegger'in Das Man fikri ile çelişkili gibi görünebilir. Burada dikkat edilmesi gereken husus, Heidegger'e göre Das Mann (el alem) bir ortak bilinç ürünü değildir. El alem yine kişinin el alemidir. Büyük harflerle ifade edilen *The Other* şeklinde düşünülmemelidir.

Yalıtım kendisini üç farklı şekilde gösterir, kişilerarası (yalnızlık), kişi içi yalıtım (insanın kendi içindeki bazı parçaları birbirinden ayırması/nevroz, ayrıca kendine yabancılaşma) ve son olarak varoluşçu yabancılaşmadır. Kimse kimsenin ölümünü elinden alamaz. Ölmek en temelde en yalnız insani deneyimdir.

2.5.1. Yersizlik/Yurtsuzluk (*Unheimlichkeit*)

Heidegger (2008), insanın varoluşunu tanımlayan temel özelliklerden biri olarak "yersizlik" ya da "yurtsuzluk" (*unheimlichkeit*) kavramını ele alır. Bu kavram, bireyin dünyadaki varlığını öznel bir gerçeklik içinde deneyimlemesi ve bu deneyim sırasında aşılması imkânsız bir yabancılık hissi yaşamasıyla ilişkilidir. İnsan, varoluşunda sürekli bir anlam arayışına girer; ancak bu arayış, dünyanın kendisine sunduğu tanıdık olma hissiyle sık sık kesintiye uğrar. Heidegger'e göre bu tanıdık olma hali, bir emniyet ve güven duygusu yaratırken, aslında bireyin varoluşsal gerçeği olan yabancılığı gizlemeye hizmet etmektedir (Akdeniz, 2023).

Dünya-içinde-olma durumu (*Inderweltsein*), yalnızca fiziksel bir mekânda var olmayı değil, varoluşsal anlamda dünyaya atılmış bir varlık olmayı ifade eder. Bu varlık hali, bireyin dünyadaki ilişkilerini, kendine ve diğer insanlara karşı geliştirdiği bağları içerir. Ancak bu bağlar ne kadar güçlü olursa olsun, insanın öznel gerçekliği ve varoluşsal yalnızlığı her zaman hissedilir bir şekilde devam eder. Yurtsuzluk duygusu, bireyin, kendi varlığını anlamlandırmaya çalışırken, dünyadaki diğer varlıklarla kurduğu ilişkilerde yaşadığı uyumsuzluğu ifade eder (Akdeniz, 2023). Bu durum, Heidegger'in "Das Mann" kavramıyla da ilişkilidir. El âlem ya da Das Mann, bireyin kendi öznel dünyasında yarattığı bir bağıdır; bu bağ, kolektif bir bilinç ya da mutlak bir otorite tarafından belirlenmez, aksine kişinin kendi varoluşsal algısının bir sonucudur.

Yurtsuzluk hissi, Heidegger'in varoluşsal analizi bağlamında yalnızca bireyin dünyadaki yerini değil, aynı zamanda bireyin kendisiyle olan ilişkisini de kapsar. Bu bağlamda, birey, kendi varoluşunun temel unsurlarına yabancılaşabilir ve bu durum, bireyin içsel dünyasında çatışmalar yaratır. Heidegger, bu yabancılaşmayı, bireyin dünyadaki varlığını anlamlandırırken karşılaştığı varoluşsal sınırlarla ilişkilendirir. İnsan, dünyaya "atılmış" bir varlık olarak, kendi varlığını ve dünyanın anlamını sürekli yeniden inşa etmek zorundadır. Ancak bu süreç, bireyin aynı zamanda kendisinden uzaklaşmasına ve dünyaya uyum sağlamaya çalışırken kendi özünü gizlemesine yol açabilir.

Varoluşsal yalnızlık ya da yalıtım, bireyin dünyaya ilişkin deneyimlerinde üç farklı şekilde ortaya çıkar. Kişilerarası yalıtım, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde tatmin sağlayamaması ya da bağ kuramaması ile ilgilidir. Kişi içi yalıtım, bireyin kendi iç dünyasında yaşadığı çatışmalar ve kendine yabancılaşma durumunu ifade eder. Son olarak, varoluşsal yabancılaşma, insanın kendisiyle dünya arasındaki köprülenemez ayrımı hissettiği en temel yalıtım biçimidir. Bu son yalıtım türü, özellikle ölüm deneyimiyle yakından ilişkilidir (Yalom, 2018). Heidegger'e göre, ölüm, insanın en yalnız ve başkasının elinden alamayacağı bir deneyimdir. Ölmek, insanın dünyadaki tüm ilişkilerinden sıyrılarak kendi varoluşunun sınırlarına ulaştığı en temel insanlık durumudur.

Unheimlichkeit, bireyin dünyadaki varoluşsal yerini belirlerken yaşadığı uyumsuzluğu, yabancılığı ve anlam arayışındaki zorlukları temsil eder. İnsan, dünyayı tanıdık kılmak için çabalarırken, varoluşun temel trajedisi olan yabancılığıyla yüzleşmek zorunda kalır. Bu ontolojik koşul, insanın dünyadaki yerini anlamlandırma çabasında karşılaştığı en derin varoluşsal gerçeklerden biridir (Yalom, 2018).

2.6. Değerler ve Ahlak

İnsanın yaşamında gittiği yönü belirleyen en önemli fakat arka planda kalmış meselelerden birisi değerler meselesidir. Kişinin aldığı kararların, yapmak üzere harekete geçtiği eylemlerin ve belki de hissettiği şeylerin dahi arka planında değerler yer almaktadır (Adams ve Deurzen, 2015). Bu “değer” kavramı, yalnızca bir şeye önem atfetmek değil, aynı zamanda toplumun gözünde değerli kalmak adına verilen de bir çabayı anlatır. Değer konusunda varoluşçu filozofların ve psikoterapistlerin ortaya koyduğu kavramlardan söz edilecektir.

Değerler, basitçe insan için neyin önemli olduğuna dair bir anlam taşır İnsan değerlerini değişmez ve tartışılmaz olarak düşünmek ister, hiç şüphesiz kendini bu şekilde daha çok güvende hisseder. Fakat aslında bu değerler insanın kendi kişisel ve sosyal deneyimlerini anlamlandırması ile ortaya çıkmaktadır. Zamanla sabitmiş gibi görünen yasalara dönüşmektedir (Adams ve Deurzen, 2015). Bütün eylemlerimiz

temelini inançlarımızdan alır. Adams ve Deurzen'e göre insanlar kendi değerlerinin kendi hayatları üzerindeki etkisinden bihaberlerdir.

Kendi değerlerimizi seçebilmemiz, mutlak bir değerler bütününe yokluğunu kabul etmekle mümkündür. Bu da kişilerde varoluşsal kaygıya neden olmaktadır. Üzerine düşünülmüş ve gerçekten sahip çıkılan değerlere sahip olmak, anlamlı bir yaşamın anahtarıdır.

2.6.1. Bireyin Kendi Değerini ve Ahlak Sistemini Yaratması Üzerine

"Gott ist tot. Gott bleibt tot. Und wir haben ihn getötet." (Tanrı öldü. Tanrı ölü kalacak ve onu biz öldürdük.) (Çev: OpenAI-ChatGPT) (Nietzsche, 1974).

Bu ifadesinde Nietzsche felsefenin ve değerlerin iflas ettiğini çok çarpıcı bir şekilde vurgulamaktadır. Ona göre artık insanın neredeyse bütün olgular karşısında pozisyonunu belirlediği Tanrı kavramı artık bu görevi taşıyamayacak hale gelmiştir. 19.Yüzyılın sonunda yazılan bu cümle aslında insanlığın değer dünyasına dair bir tespitten başka bir şey değildir. Bu cümleyi ateistik bir yerden söylememiştir, değer sisteminin artık Tanrı (en üstün) olandan gelmediğine ışık tutmuştur. Bugüne kadar yapılan bütün eylemlerde insanın Tanrı buyruğu, Tanrının emirleri ile hareket ettiğini dile getirmesi, felsefenin Tanrının doğasını keşfetmeye çalışması ve mimari dahil bütün yaşamın belirleyicisi olarak Tanrı olgusunun kullanılmasına artık gerek kalmamıştır. Bu değerler sisteminin ölümünün nasıl ve neden olduğu bu projenin kapsamı dışındadır, bu değerler sisteminin ölümü ile insanın ne yaptığı ise bu projeye dahildir.

Oldukça popüler olan Tanrı Öldü! İfadesinin devamında Nietzsche bu değerler sisteminin ölümünün nasıl olduğunu değil, bunun karşısında insanların çaresizliğini vurgular:

"Wie sollen wir uns trösten, die Mörder aller Mörder? Was war heilig und göttlich auf dieser Welt, ist unter unseren Messern verblutet: wer wischt dies Blut von uns ab? Mit welchem Wasser könnten wir uns reinigen? Welche Sühne,

welche heilige Spiele werden wir erfinden müssen? Ist nicht die Größe dieser Tat zu groß für uns? Müssen wir nicht selber zu Göttern werden, um nur ihrer würdig zu erscheinen?"
(Nietzsche, 1872)

(Nasıl teselli bulacağız biz, bütün katillerin katilleri? Bu dünyada kutsal ve ilahi olan ne varsa bizim bıçaklarımızla kan kaybetti: kim bu kanı üzerimizden temizleyecek? Hangi suyla arınabiliriz? Hangi kefarete, hangi kutsal oyunları icat etmek zorunda kalacağız? Bu eylemin büyüklüğü bizim için fazla büyük değil mi? Sırf ona layık görünebilmek için biz de tanrılar mı olmalıyız?) (Çev: OpenAI - ChatGPT)

İnsanın bu durum karşısında tek bir misyonu vardır. Değerler sistemini, sırtını dayayacağı ilahi bir omnipotent olmaksızın yaratmak zorundadır. Bunun haricinde yapılacak her şey, insanın kalabalığa mahkum eden bir teselli arayışıdır.

Nietzsche'ye göre, insanın sırtını dayadığı ilahi değerler sistemi çöktüğünde, bireyin kendi anlamını ve değerlerini yaratma yükümlülüğü ortaya çıkar. Bu, insanı yalnızca bir ahlaki boşluğa değil, aynı zamanda derin bir ontolojik yalnızlığa sürükler. İnsan, dışsal bir otorite ya da mutlak bir değer kaynağı olmadan, varoluşunun temel taşlarını kendisi inşa etmek zorundadır. Nietzsche, bu durumu bir kriz olarak değil, bir fırsat olarak görür. Ona göre, bu yalnızlık, insanın kendi potansiyelini gerçekleştirmesi için bir çağrıdır. Bu süreçte birey, yalnızca kalabalıkların yarattığı yüzeysellikten uzaklaşmakla kalmaz; aynı zamanda kendi değerlerini yaratmanın anlamını ve sorumluluğunu üstlenir. Nietzsche bu bağlamda, "*Kalabalık her zaman kolay ve düşük değerler peşindedir; güçsüzlüğü yüceltir ve vasatlığı norm haline getirir. Ancak üstün birey, bu değerlerin ötesine geçerek kendi yaşamını yüceltecek anlamları bulabilir*" (Nietzsche, 2017) diyerek, bireyin bu yüzeysel değerlerle mücadelesine dikkat çeker.

Kalabalıklar, Nietzsche için yalnızca bireyin özgünlüğünü boğan bir güç değil, aynı zamanda bireyi kendi potansiyelinden alıkoyan bir tehdittir. Toplumun sürü ahlakı, bireyi rahatlık ve konformizm içinde tutarken, insanın yaratıcı iradesini zayıflatır. Nietzsche, bireyin bu sürü ahlakından sıyrılması gerektiğini, çünkü ancak bu

şekilde özgün bir yaşam yaratabileceğini savunur. Örneğin, modern toplumda başarı ya da mutluluk, genellikle dışsal ölçütlerle belirlenir: statü, mal varlığı ya da toplumun onayı olabilir. Ancak Nietzsche'ye göre, bu ölçütler bireyi yanıltır. Gerçek anlam, bireyin kendi değerlerini belirlemesi ve bu değerler doğrultusunda bir yaşam inşa etmesiyle ortaya çıkar. Bu, bireyin yalnızca dünyaya uyum sağlaması değil, dünyayı kendi varoluşsal gerçekliğiyle yeniden biçimlendirmesi anlamına gelir.

Nietzsche'nin bu düşüncesi, Übermensch (üstinsan) kavramında somutlaşır. Übermensch, artık dışsal bir otoriteye ya da mutlak bir doğruluğa ihtiyaç duymadan, kendi özünü yaratabilen bireydir. Nietzsche, "İnsan köprüdür: hayvana doğru değil, üstinsana doğru bir köprü" diyerek (Also sprach Zarathustra, 2005), bireyin kendisini aşma sürecine dikkat çeker. İnsan, yalnızca mevcut sınırlarını aşarak değil, aynı zamanda kendi değerlerini yeniden tanımlayarak üstinsana ulaşabilir. Bu süreç, bireyin varoluşunu yücelten bir iradeye sahip olmasını ve dünyayı kendi özgün perspektifiyle yeniden inşa etmesini gerektirir.

Bu bağlamda Nietzsche'nin *Amor Fati* (kader sevgisi) kavramı, bireyin bu meydan okumayı kabullenmesi için bir rehber sunar. İnsan, yaşamın tüm zorluklarına, acılarına ve trajedilerine rağmen kendi kaderine evet demeli ve onu sevmelidir. Amor Fati, yalnızca bireyin yaşamı kabullenmesini değil, aynı zamanda bu kabullenişle birlikte yaşamın anlamını yeniden yaratmasını ifade eder. Nietzsche'ye göre, "*Bir insanın değeri, kendi sorumluluğunun büyüklüğüdür*" (Nietzsche, 1974). Bu sorumluluk bilinci, bireyi yalnızca kalabalıkların yüzeyselliğinden kurtarmaz, aynı zamanda onu kendi yaşamını bir sanat eseri gibi yaratmaya iter.

Nietzsche'nin değerler üzerine olan felsefesi, bireyin kendi anlamını ve değerlerini yaratma gerekliliğini, varoluşsal bir zorunluluk ve yaratıcı bir fırsat olarak sunmaktadır. Bu süreç, bireyin yalnızca kendine sadık kalarak ve yaşamını bir sanat eseri gibi inşa ederek gerçekleşebilir. Kalabalıkların kolaycı ve yüzeysel değerleri yerine, bireyin yaratıcı iradesi ve yaşamı yüceltme çabası, kendi değerlerini yaratıp onları temel alan bir yaşam inşa etmesini, insanın trajedilerini aşmasını ve özgün bir varoluş ortaya koymasının insanın yaşamaya değer bir hayat sürmesinin şartı olarak görmektedir.

2.6.2. Vicdanın Çağrısı

Heidegger'in (2008) bahsettiği bu kavram, Dasein'in hergünlük ve el-alem'e kapılmasına ve doğal duruşun da bu herkesleşmeye yönelik olmasına karşın, otantikliğe ve kendi değerlerine sahip çıkmasına bir çağrı olarak düşünülebilir.

Heidegger'in felsefesinde "Dasein", yani insan varlığı, dünyaya atılmış bir varlık olarak tanımlanır. Dasein, yalnızdır ve kendi yaşamını, kendi deneyimleri üzerinden anlamlandırmak zorundadır. Başka bir Dasein'in yaşadıklarını yalnızca gözlemleyebilir, ancak bunları doğrudan tecrübe edemez. Bu farkındalık, bireyin kendi sınırlarını ve özelliklerini anlamasına olanak tanır, ancak aynı zamanda kaygının doğmasına da neden olur. Bu kaygı, ölüm gerçeğiyle yüzleşmek ve hiçliğin boşluğunu fark etmekle derinleşir. Heidegger'e göre, bu kaygı olumsuz bir durum değil, aksine bireyin varlığını ve değerlerini anlaması için bir fırsattır. Kaygı, vicdanın sesiyle birleşerek bireyi kendine yönelmeye davet eder. Dasein, kaygıyı görmezden gelebilir, ancak bu durumda kendi varlığını anlamlandırma fırsatını da kaçıır. Öte yandan, birey bu kaygıyı derinlemesine yaşar ve vicdanının sesine kulak verirse, varlığını zenginleştirecek ve yaşam yolculuğunu anlamlı kılacak bir içsel dönüşüm yaşayabilir. Bu dönüşüm, bireyin ölüm farkındalığıyla yaşamını daha bilinçli bir şekilde inşa etmesiyle gerçekleşmektedir (Çüçen, 2015).

Vicdan, Heidegger'in felsefesinde önemli bir yere sahiptir. Vicdanın sesi, bireyi kendi değerlerine dönmeye ve varlığının derinliklerini keşfetmeye çağırır. Vicdan, bireyin kendine karşı dürüst olmasını, yaşadığı hayatı sorgulamasını ve yaşamını anlamlı kılacak değerleri yaratmasını sağlar. Bu bağlamda vicdan, bireyin ahlaki bir rehberi değil, varoluşsal bir farkındalık aracı olarak işlev görmektedir. Heidegger'in ölüm kavramına yaklaşımı da bu bağlamda özgündür. Ölüm, Dasein için kaçınılmaz bir son olmakla birlikte, bireyin diğer tüm imkanlarını da açığa çıkaran bir deneyimdir. Ölüm korkusu, bireyin yaşamını sıradan bir akış içinde geçirmesini engeller ve onu, hayatını daha bilinçli ve değerli bir şekilde yaşamaya iter. Heidegger, insanın diğer varlıklar arasında eşsiz bir yere sahip olduğunu vurgulamaktadır; çünkü insan, varlığının ve ölümünün farkında olan tek varlıktır (Çüçen, 2015).

Dasein'ın dünyaya "fırlatılmışlık" durumu, hem insanın yalnızlığını hem de özgürlüğünü ifade eder. İnsan, bu yalnızlık içinde, kendi değerlerini yaratma ve bu değerlerle yaşamını anlamlandırma sorumluluğunu taşır. Vicdanın sesine kulak vermek, bireyi bu sorumluluğa yöneltir ve ölüm farkındalığı, bireyin bu sorumluluğu daha derin bir şekilde anlamasına olanak tanır. Böylece insan, varoluşsal kaygıyı anlamlı bir yaşam inşa etmek için bir araç haline getirir ve kendi değerlerini oluşturarak yaşamını zenginleştirir (Galleveci, A. K., 2023).

Vicdan ve değerler, Heidegger'in felsefesinde ayrılmaz bir şekilde iç içedir. Vicdan, bireyin kendini keşfetme sürecinde bir rehberdir. Ancak bu rehberlik, bireye hazır bir ahlak sistemi sunmaz; aksine bireyin kendi değerlerini yaratmasını teşvik eder. Değerler, bireyin varlığını anlamlandırdığı ve dünyaya kendini ifade ettiği bir araçtır. Heidegger'in felsefesine göre, bireyin varlığını tam anlamıyla gerçekleştirmesi, yalnızca bu değerleri kendi özgün varoluşuna uygun şekilde inşa etmesiyle mümkündür.

2.7. Bireyin Toplum ile İlişkisi

Varoluşçuluk toplumda "fazla bireyci, fazlasıyla iç dünya ile ilgili" gibi eleştirilirken aslında neredeyse tüm varoluşçu düşünürler toplumun birey üzerindeki etkisinden eserlerinde oldukça fazla kez bahsetmişlerdir (Bakewell, 2017). Bu düşünürlerin içerisinde hiç şüphesiz Heidegger'in ve Sartre'ın yeri ayrıdır. Bu iki düşünür toplumun bireyin kişisel dünyasını, kendisiyle olan ilişkisini ve kendilik değerini dahil bütün düşünce ve duygularını nasıl etkilediğini anlatmışlardır.

2.7.1. Heidegger ve Birlikte Varlık (Mitsein) Kavramı

Heidegger bireyin fenomenolojik olarak toplumdan soyutlayıp anlaşılacak üzere incelemenin olanaksız olduğunu vurgulamıştır. Ona göre dasein ve toplum o kadar birbirine geçmiştir ki artık yeni bir varoluş ortaya konmuştur. Eğer birey felsefi bir şekilde ele alınacaksa (daha sonra psikoterapi bağlamında da bu yoldan gidilmiştir), toplum ile ortaya koyduğu varoluş, toplumdan tamamen bağımsız bir kavramla ele

alınmamalıdır. Bu durumun aksini anlatan kavram "Mit-sein" şeklindedir (Heidegger, 2018).

Heidegger'in Varlık ve Zaman eserinde tanımladığı Mitsein (birlikte-varlık), insanın (Dasein) yalnızca kendi varlığıyla sınırlı bir birey olmadığını, aynı zamanda başkalarıyla ilişkili bir varlık olduğunu ifade etmektedir. Bu kavram, Heidegger'in insan varoluşuna dair yaptığı analizlerin temel taşlarından birisidir, bireyin dünyadaki varoluşunun ayrılmaz bir parçası olan başkalarıyla ilişkiselliği tanımlamakta ve bu ilişkisellik, insanın sosyal bir bağlam içinde şekillendiğini göstermektedir.

Heidegger, bu durumu şu şekilde ifade eder:

"Das Dasein ist als Mitsein mit Anderen existenzial bestimmt."

(Dasein, başkalarıyla birlikte-varlık olarak varoluşsal bir şekilde belirlenmiştir.) (Çev. ChatGPT 2024)

Bu tanım, insanın sosyal doğasını vurgulamaktadır. İnsan, yalnızca bireysel bir varlık değil, aynı zamanda başkalarının varlığıyla örülü bir gerçeklik içinde bulunmaktadır. Heidegger, Dasein'in varoluşsal olarak başkalarıyla ilişki kurma zorunluluğunu, onun dünyaya atılmış bir varlık olmasının bir sonucu olarak ele almaktadır.

Heidegger, bu bağlamda Dasein'in dünyasıyla olan ilişkisinde başkalarının daima var olduğunu belirtir:

"Das Dasein, das weltbildend ist, hat die Welt, zu der es sich befindet, mit Anderen, in Mitsein mit Anderen." (Heidegger, 2010).

(Dasein, dünyayı kuran bir varlık olarak, kendisini içinde bulunduğu dünyayı başkalarıyla paylaşır; başkalarıyla birlikte-varlık halinde bu dünyaya sahiptir.) (Çev. ChatGPT, 2024)

Bu ifadeyle Heidegger, bireyin dünyasının asla yalnızca kendi dünyası olmadığını, aynı zamanda başkalarıyla paylaşılan bir dünya olduğunu açıkça belirtmiştir. İnsan, dünyayı başkalarıyla birlikte yaşar ve bu ilişki, onun varoluşsal bir özelliği olarak öne çıkar.

Mitsein kavramı, Heidegger'in birey ile topluluk arasındaki ilişkiyi ele alırken kilit bir role sahiptir. Birey, hem kendi varlığını keşfetme sürecinde yalnızdır hem de bu süreç, başkalarıyla bir arada olma haliyle şekillenir. Heidegger bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

"*Das In-der-Welt-sein ist als Mitsein von Anderen wesentlich bestimmt.*"

(Dünya-içinde-varlık, başkalarıyla birlikte-varlık olarak temelde belirlenmiştir.) (Çev. ChatGPT 2024)

Bu ifadelerden hareketle, Heidegger'in bireyin dünyadaki varoluşunu yalnızca bir bireysel deneyim olarak değil, aynı zamanda başkalarının varlığıyla örülü bir bağlam olarak ele aldığı söylenebilir. Mitsein, insanın hem bireysel hem de toplumsal varoluşunu anlamak için temel bir kavramdır. İnsan, dünyaya atılmış bir varlık olarak yalnızca kendi deneyimlerini yaşamaz; aynı zamanda bu dünyayı başkalarıyla paylaşır ve bu paylaşım, onun varoluşsal anlamının bir parçasını oluşturur.

2.7.2. Sartre ve Bakış (*Le Regard*) Kavramı

"*L'enfer, c'est les autres*" (Sartre, 1987), "Cehennem başkalarıdır" şeklinde çevirisi yapılan bu söz, Jean Paul Sartre'ın bireyin başkaları ile, kalabalık ile ilişkisini anlatmak için kullanılabilir. Sartre'a göre kendi benliğimiz doğduktan hemen sonra diğerleri ile etkileşime girmemiz ve onların "bakışlarını" fark etmemiz neticesinde inşa olur. Bu bir anlamda da, ötekilerin bakışları olmaksızın, kendi değerimizi kendi varlığımızın yönlerini ve tam anlamıyla ne olduğumuzu asla bilemeyeceğizdir. Bir şekilde ne yaparsak yapalım diğerlerinin bakışlarına bağlı ve bağımlı hareket etmek zorundayızdır. İnsanın ötekilerin bakışı ile sürekli hemhal olması aynı zamanda Varlık ve Hiçlik kitabında (2021) şu şekilde anlatılmaktadır;

"*Bir anahtar deliğine eğilmişim, birden ayak sesleri duyuyorum. Tüylerim diken diken oluyor, utanç duygusu kaplıyor bedenimi. Birisi beni gördü mü? Doğruluyorum. Bomboş koridoru tarıyorum gözlerim. Yanlış alârm. Rahat bir nefes alıyorum. Kendini "yok" eden bir tecrübe değil mi bu yaşanan? Biraz yakından bakalım: Ötekiler'in varlığı hiç bir şüpheye yer bırakmayacak kadar kesin. Bu yanlış alarm sonucunda gözetlemekten vazgeçebilirim. Devam edersem kalp atışlarımı*

duyacağım ve merdivenin her gıcirtısında yerimden sıçrayacağım. İlk alarmdan sonra "Ötekiler" yok olmadı. Ötekiler her yerde, altımda, üstümda, yan odalarda. Ötekiler'in gözündeki varlığımı derinden hissetmekteyim."

Sartre'ın Varlık ve Hiçlik eserindeki bu örnek, bireyin başkalarının bakışına karşı verdiği varoluşsal tepkiyi çarpıcı bir şekilde ortaya koyar. Ötekilerin bakışı, bireyin kendi varlığını fark etmesini ve tanımlamasını sağlayan bir ayna işlevi görür. Ancak bu süreç, yalnızca kendini anlama değil, aynı zamanda özgürlüğün sınırlanması hissini de beraberinde getirir.

Ötekilerin bakışı, bireyi sabit bir kimliğe hapsedme riski taşır. Birey, başkalarının gözünde bir nesne haline gelir ve bu nesneleşme, özgürlük arayışını engelleyen bir yük haline gelebilir. Sartre bu durumu şöyle ifade etmektedir: *"Öteki'nin gözünde varlığım, kendi özgürlüğümün ve öznelliğimin sınırındadır."* Bu, bireyin sürekli olarak kendi varlığı ile başkalarının algıları arasında bir gerilim yaşadığını göstermektedir.

Bununla birlikte, Sartre'a göre, ötekilerin bakışından tamamen kaçmak da mümkün değildir. İnsan, toplumsal bir varlık olarak, ötekilerle ilişkili bir dünyada var olur ve bu ilişkiler hem kendi varlığını anlamlandırma hem de toplumla bağ kurma açısından vazgeçilmezdir. Öteki, bireyin varoluşuna nesneleştirme tehdidi oluşturduğu kadar, ona anlam kazandıran da bir unsurdur. Kişiler bu ötekilerin bakışından asla tamamen kurtulamaz fakat buna karşı farkındalık kazanarak tam olarak içinden ve dışından gelenler arasındaki ayrımı yapabilir, kendi sesine dair netlik kazanabilir.

Sartre'ın bu analizi, bireyin başkalarıyla ilişkisini ve toplumsal bağlamda özgürlüğünü nasıl inşa ettiğini anlamak için güçlü bir çerçeve sunmaktadır. Birey, ötekilerin bakışıyla tanımlandığı bir dünyada var olsa dahi, bu bakışın sınırlarını aşarak kendi özgün varoluşunu yaratma çabasına girme sorumluluğunu taşır.

2.8. Varoluşçulukta Beden, Duygu ve Algılar

İnsan olmanın nasıl bir hal olduğunun duygular üzerinden anlaşılması pek çok varoluşçu düşünürün ortak sesi olmuştur. Duygu konusu özellikle günümüzde ve maalesef popüler psikoloji içeriklerinde insanın üretkenliğinin önüne geçen, dışarıdan gelen, bastırılması ve yönetilmesi gereken bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu şüphesiz aydınlanmadan sonra gelen sanayileşmenin “verimli insan” oluşturma misyonunun bir parçası gibi gözükmektedir. İnsanın bu kadar nesneleştirilmesi, cansız ve kendinden uzaklaşmış bir toplum yaratmıştır (May, 2013).

Bu duruma karşın varoluşçu filozoflar duygu meselesini çok daha ontolojik bir yerden ele almaktadır; duygularımız yaşadığımız sürece bedenimizden gelen, nasıl bir bağlamda olduğumuzu bize anlatan mesajlardır. Bu mesajların anlaşılmadığı, duyulmadığı veya bastırılmaya çalışıldığı durumlarda, semptom adı verdiğimiz özellikle psikososyal “rahatsızlıklar” ortaya çıkmaktadır.

Duyguların bedensel olması hususu ayrıca ileride değinilecek önemli bir konu olup, mesaj olarak ele alınması duyguları daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Duygu ve Beden konusunda Nietzsche’den, algılar ve algının fenomenolojisi konusunda da Ponty’den bahsedilecektir. Fakat bu projenin konusu dışında kalan pek çok varoluşçu düşünür ele aldıkları insan portresinde duygulara ve bedene özel bir yer ayırmışlardır (Çüçen, 2015; Bakewell, 2017)

2.8.1. Beden ve Duygular

Duygular insan deneyiminin en önemli parçalarından biridir, bizi kendi benliğimizin dışına doğru hareketlendiren mesajlardır. Bu hareket dünya ile ilişki içerisinde, fakat bizden dünyaya doğru uzanan bir eylemdir. Duyguların dolaylı da olsa bir nesnesi vardır, bu nedenle başkalarıyla olan bağlarımızda çok önemli bir yer tutmaktadır. Varoluşçu açıdan, dünyanın ve başkalarının bizlerdeki yankılarını deneyimlemektir. Amaç onları bastırmak veya ortaya dökmek değil, anlamak ve yaşamlarımızın parçaları haline getirebilmektir (Baker ve Deurzen, 2017).

Kierkegaard, insan varlığına hükmeden birtakım duygulardan bahsetmiştir. Kendimizi varoluşumuzun zorluklarına açtığımızda ve seçimsizliğe mahkum ettiğimizde umutsuzluğa, kendimizi geleceğe dair seçenekleri fark etmeye ve belirsizliğe maruz bırakmaya mahkum ettiğimizde de kaygı yaşadığımızı söylemiştir. Bu açıdan, Kierkegaard duyguların rolü olarak insanın en temel yapıtaşları olarak bahsetmesi kayda değerdir. Böylelikle duygular ilk kez insan varlığının önemli ve kaçınılmaz bir parçası olarak kabul edilmiştir (Baker ve Deurzen, 2017).

Kierkegaard'dan sonra gelen Nietzsche bir adım öteye geçerek insanların bir parçası olan duyguları olumlu bir şekilde karşılamış ve duyguların bedenselliğini keşfetmiştir. Aydınlanmacılık ile gelen ve "mantıklı" hareket etmenin övülmesinin, duygusuz hareket etmek ile eşdeğer tutulmasına itiraz eden Nietzsche, tutkulu bir yaşam sürmenin önemini vurgulamıştır (Nietzsche, 1974). İnsanların duygusal yönlerine değer verebilmesini övmüş ve duyguların tutkulu ve istemli inşa edilmiş bir yaşamın temeli olduğunu belirtmiştir. Duyguların patolojik olarak algılanması düşüncesine bir yapıbozum uygulamış, insanın çok temel bir yönüne ışık tutmuştur.

Duygular insan varoluşunun ayrılmaz bir parçası olup bireyin kendini anlamlandırma sürecinde merkezi bir öneme sahiptir. Hem bireyin iç dünyasında hem de dünya ile kurduğu ilişkilerde bir köprü işlevi görmekte, yalnızca yaşanan deneyimlerin bir sonucu olmakla kalmayıp aynı zamanda bu deneyimlere yön veren güçlü bir rehber niteliği taşımaktadır. Varoluşçu bakış açısı, duyguların anlamını bastırmak ya da yüceltmek yerine, onların yaşamın kaçınılmaz gerçekleri olduğunu kabul etmektedir; bireyin duygularıyla yüzleşmesini, bu duygulara anlam kazandırmasını ve onları yaşamına entegre etmesini teşvik etmektedir. Duygular, bireyi kendi varoluşunun derinliklerine çekerken aynı zamanda daha otantik bir yaşam sürme yolunda bir çağrı niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda, varoluşçu terapide duygular, sadece bir tepki değil, bireyin kendine ve dünyaya dair en temel gerçekliklerini keşfetmesinin anahtarı olarak değerlendirilmektedir.

2.8.2. Algılar

Algılardan bahsedildiğinde muhtemelen akla ilk gelen düşünür ve eser Maurice Merleau-Ponty ve eseri *Algının Fenomenolojisi* (2014) olmalıdır. Gabriel Marcel'in benim olan beden değil, ben olan beden imajını benimseyen Ponty zihin beden algısını ortadan kaldırmaya çalışmıştır (Adams ve Deurzen, 2015). Maurice Merleau-Ponty'nin "*Algının Fenomenolojisi*" (2014) adlı eseri, algının insan varoluşundaki merkezi rolüne dair kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır. Bu eserde algı, bireyin dünya ile kurduğu ilişkinin temel dinamiği olarak ele alınmaktadır. Merleau-Ponty, algıyı yalnızca zihinsel bir süreç olarak değil, beden ve bilincin dünya ile etkileşiminden doğan bütüncül bir fenomen olarak açıklamaktadır. Bireyin dünyayı algılama biçimi, geçmiş deneyimlerinin, bedensel varlığının ve duygusal durumunun etkisiyle şekillenmektedir. Bu bağlamda, dünya birey için yalnızca bir nesnelere toplamı değil, anlamlarla örülü, sürekli bir etkileşim içinde inşa edilen bir varoluş alanıdır (Merleau-Ponty, 2014).

Algının bu dinamik yapısı, bireyin dünyayı yalnızca statik bir biçimde değil, aynı zamanda zamanla değişen bir bütün olarak deneyimlediğini göstermektedir. Merleau-Ponty'ye göre, algının zamanla ilişkisi, bireyin geçmiş, şimdi ve geleceğe dair deneyimlerini bir arada yaşamasına olanak tanımaktadır. Bu, bireyin varoluşunu anlamlandırma sürecinde zaman algısının merkezi bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır (Gardner, 2007).

Merleau-Ponty'nin algıya dair geliştirdiği özgün kavramlardan biri, tortulaşma (sedimentasyon) sürecidir. Bu kavram, bireyin algıladığı ancak doğrudan işleyemediği deneyimlerin zihinsel bir birikim oluşturduğunu ifade etmektedir. Her bir algı, bireyin zihninde bir iz bırakarak sonraki algı süreçlerini şekillendiren bir temel oluşturmaktadır. Tortulaşma, bireyin geçmiş deneyimlerinin, mevcut algılarını ve dünya ile ilişkisini nasıl dönüştürdüğünü açıklamaktadır. Bu durum, bireyin yalnızca mevcut andaki deneyimlerle sınırlı kalmayıp, geçmişten gelen birikimlerle dünyayı anlamlandırmasını sağlamaktadır.

Beden, Merleau-Ponty'nin algıya dair yaklaşımında merkezi bir unsurdur. Bedensellik (embodiment) kavramı, bireyin dünyayı yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda bedensel bir varlık olarak deneyimlediğini ifade etmektedir (Merleau-Ponty, 2014). Merleau-Ponty, bedenin bireyin dünya ile kurduğu ilişkinin aktif bir unsuru olduğunu vurgulamaktadır. Beden, bireyin algısını şekillendiren ve dünya ile etkileşim kurmasını sağlayan bir araç olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, bir objeyi algılamak, yalnızca bir görme eylemi değil, bedenin o objeyle ilişki kurması, ona yönelmesi ve anlamlandırmasıdır.

Merleau-Ponty'nin çalışması, bireyin algı süreçlerini yalnızca bireysel deneyimlerle sınırlı kalmayan, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bağlamlarla da ilişkilendiren bir anlayış sunmaktadır. Algılanan dünya, bireyin hem kişisel hem de kolektif bir tarihe dayanan bir anlam dünyası olarak şekillenmektedir (Merleau-Ponty, 2014). Bu, bireyin dünyaya dair algısının yalnızca bir duyumsama değil, aynı zamanda bu duyumsamaların anlamlarla örülmesi olduğunu göstermektedir.

Merleau-Ponty algıyı, bireyin varoluşunu ve dünya ile ilişkisini anlamlandırmada temel bir fenomen olarak ele almaktadır. Tortulaşma, zaman algısı ve bedensellik gibi kavramlar, bireyin dünya ile ilişkisinin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda anlam ve deneyim boyutunda zengin bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Merleau-Ponty'nin algıya dair bu kapsamlı yaklaşımı, insan varoluşunu daha derin bir biçimde kavramamıza olanak tanımaktadır.

Merleau-Ponty'nin algı anlayışı, bireyin dünya ile kurduğu ilişkinin muğlak doğasını da gözler önüne sermektedir. Algı, Merleau-Ponty'ye göre, sabit ve kesin bir bilgi üretmekten ziyade, sürekli bir belirsizlik ve değişim içerisinde şekillenen dinamik bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır. Merleau-Ponty, algının bu muğlak yapısının, bireyin varoluşunu anlamlandırma biçiminde merkezi bir rol üstlendiğini vurgulamaktadır (Husserl, 1970). Algı, öznenin deneyimlerinin geçmişten gelen izlerle şekillenen ve yeniden biçimlenen bir fenomen olarak, sabitlikten ziyade sürekli bir dönüşüm ve yeniden anlamlandırma sürecine dayanmakta; bu durum, algının belirsizliğini ve çok katmanlı yapısını ortaya koymaktadır. Merleau-Ponty, algıyı yalnızca bir duyusal veri toplama süreci olarak değil, aynı zamanda öznenin dünyayla etkileşimini sürekli olarak inşa eden ve biçimlendiren bir fenomen olarak ele

almaktadır (Carman, 2008). Merleau-Ponty'nin yaklaşımı, algının sabit bir doğrulama arayışından ziyade, sürekli değişen, belirsiz ve çok katmanlı bir etkileşim olarak deneyimlendiğini ortaya koymaktadır. Algının muğlak doğası, bireylerin dünyayla etkileşiminde anlamların ve yorumların birbirine karıştığı bir süreç olarak kendini göstermektedir (Varela, Thompson & Rosch, 1991).

2.9. Varoluşçuluk ve İntihar

Friedrich Nietzsche (2017), *İyinin ve Kötünün Ötesinde* adlı eserinde, intihar düşüncesinin insanın hayatı ciddiye alması açısından önemli bir rol oynadığını ileri sürmüştür. Nietzsche'ye göre, intihar, bireye büyük bir teselli sunarak, zorlayıcı dönemleri atlatmasına yardımcı olur. Bunu anlamak adına, bireyin yaşamını sonlandırma kapasitesi, karşılaştığı aşırı güçlüklerle başa çıkabilmek için bir güç kaynağı oluşturur. Bazı insanlar için, intihar düşüncesi, hayatlarındaki tüm gelişmelerin mutlak olumsuz olduğu anlarda, onları varlıklarında bir güvenceye sahip kılar. Kişi hayatını sona erdirme ihtimali ile varlığının efendisi gibi hisseder. İntihar, aynı zamanda bireye en değer verdiği şeyleri açığa çıkarma ve eylemlerinin sorumluluğunu üstlenme fırsatı verir. Nietzsche burada, varlık deneyiminin en derin anlamına ulaşmanın, yokluk düşüncesini içselleştirmekle mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre, yok olma düşüncesini yaşamadan, insanın gerçekten var olma ve yaşamaya tutunma kapasitesine ulaşması imkansızdır (Nietzsche, 2017).

Albert Camus (), *The Myth of Sisyphus* (Sisyphos Efsanesi) adlı eserinde, intiharın ciddi bir felsefi sorun teşkil ettiğini vurgulamaktadır. Camus'ye göre, hayatın yaşamaya değer olup olmadığını sorgulamak, felsefenin en temel sorularını yanıtlamaya yönelik bir arayıştır (Camus, 2013). Camus burada, intihar düşüncesinin saçma veya doğaüstü bir olgu olmadığını belirtmektedir; ancak intiharın düşünceden eyleme dönüşmesinin, saçmalıklarla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Yazar, intihar düşüncesini ve onu deneyimleyen bireyi ayrı bir biçimde ele alır. Camus, intihar düşüncesine güç arayışıyla yaklaşan bir bireyin, nihayetinde bu eylemi gerçekleştirmesinin, bireyi hiçliğe (varlığını sona erdirmeye) indirgemesi ve anlam arayışına ters düşmesi anlamına geldiğini belirtir. Ayrıca, intihar eylemi bireyin

kontrolünü kaybetmesine yol açar. Bu açıdan eylemin kendisi değil fakat düşünce bir açıdan hayatı ele alma biçimi olarak düşünülebilir.

Albert Camus, Arthur Schopenhauer ve Friedrich Nietzsche, intihar düşüncesiyle ilgili derinlemesine görüşlerini bu şekilde ortaya koymuşlardır. Varoluşçu psikoterapi kuramı, intiharı bu felsefi düşünceler ışığında ele almakta ve bireylerin bu konuda yaşama tutunmalarını amaçlamaktadır. Bireylerin yaşam ve ölüm ikilemlerini dürüstçe incelemeyi, bu ikilemleri keşfetmeyi ve intiharın bir çözüm olarak değil, varoluşun karmaşıklıkları üzerinden felsefi bir yaklaşım geliştirmeyi teşvik etmektedir.

Psikoterapi ortamında, intihar ve ölüm gibi konular kaçınılması gereken değil, aksine dürüstçe ve kaygısızca ele alınması gereken meselelerdir. Bu perspektiften bakıldığında, intihar eğilimleri gösteren bireylere yönelik geliştirilen felsefi çözümler, yalnızca intihar girişiminde bulunan kişiler için değil, insan olma deneyiminin derinliğini anlamaya yönelik de bir materyal işlevi görmektedir. Varoluşçu terapi modelinin bu yaklaşımı, intihar düşünceleri olan bireylerin, bu düşüncelerle barışmalarına, anlamlandırmalarına ve yeniden intihar girişiminde bulunmalarını engellemeye yönelik etkili bir yol sunmaktadır (Gürdal, 2021).

III. BÖLÜM

EVİRİMSEL PSİKOLOJİDE ANAHTAR TEMALAR

3.1. Evrimsel Psikoloji Nedir?

Evrimsel psikoloji, temel köklerini Darwin'in çalışmalarından alarak psikolojiyi yeni bir temele oturtma hedefiyle yola çıkmıştır. Darwin, Türlerin Kökeni adlı eserinde psikolojinin, zihinsel yetilerin evrimsel süreçlerle aşamalı bir şekilde edinimine dayalı olarak yeniden inşa edileceğini öngörmüştür (Darwin, 1859). Günümüzde, evrimsel psikoloji bu vizyon doğrultusunda gelişmiş ve psikolojinin birçok alanında hem teorik hem de ampirik katkılar sağlayarak dünya literatüründe önemli bir paradigma haline gelmiştir.

Bu disiplin, insan zihninin doğal ve cinsel seçim süreçleriyle şekillenen psikolojik mekanizmalarla donatıldığını savunmaktadır. Evrimsel psikolojinin temel varsayımı, bu mekanizmaların atalarımızın tekrarlayan çevreye en azından yüzbinlerce yıldır uyumsal problemlerini çözmek üzere evrimleştiğidir. İnsan zihninin anlaşılması, bu mekanizmaların evrimsel işlevlerini çözümlenmekten geçmektedir. Tıpkı bir organın biyolojik işlevinin kökenlerini ve evrimsel süreçlerini bilinmeden tam anlamıyla anlaşılamayacağı gibi, psikolojik mekanizmaların işlevlerinin açıklanması da evrimsel perspektifle mümkün olmaktadır.

Evrimsel psikoloji, psikolojinin mevcut alt disiplinlerinin sınırlarını aşarak birleştirici bir çerçeve sunmaktadır. Geleneksel psikoloji, bilişsel, sosyal, gelişimsel ve klinik gibi farklı alt dallara bölünmüşken, evrimsel psikoloji bu disiplinleri tek bir metateorik temelde birleştirmektedir. Örneğin, yabancı kaygısı (stranger anxiety) gibi olgular, bu birleşik perspektif sayesinde daha bütüncül bir şekilde değerlendirilmektedir. Evrimsel psikolojiye göre, yabancı kaygısı, bebekleri tehlikelerden korumak ve bakım verenlere yakın kalmalarını sağlamak için evrimsel bir uyum sağlamaktadır. Bu kaygı, tüm kültürlerde aynı yaşlarda ortaya çıkmakta ve erkek yabancılara yönelik olarak daha güçlü bir şekilde hissedilmektedir (Buss, 2005). Günümüzde bilişsel, sosyal veya klinik psikoloji gibi alt dallar, evrimsel psikolojinin

sunduğu içgörümlere kayıtsız kalamayacak bir noktaya gelmiştir. Buna karşın ülkemizde henüz keşfedilmemiş bir alandır. Evrimsel psikoloji, insan zihninin boş bir levha olmadığı, aksine belirli uyumsal problemleri çözmek için tasarlanmış mekanizmalarla donatıldığı anlayışını ortaya koymuştur. Bu anlayış, psikolojiyi diğer doğa bilimleriyle aynı nedensel çerçeveye oturtarak bilimsel bir devrim yaratmıştır (Tooby ve Cosmides, 2015).

Evrimsel psikolojinin temel katkılarından biri, insan zihnini ve davranışını “uyumsal problemler” ve bunların evrimsel çözümleri üzerinden inceleyerek, psikolojinin farklı dallarını birleştiren ve doğal bilimlerle bütünleştiren bir perspektif sunmasıdır. Bu bağlamda, evrimsel psikoloji yalnızca teorik bir araç değil, aynı zamanda psikolojiyi anlamada vazgeçilmez bir yöntem olarak değerlendirilmektedir.

3.1.2. Kuramın Temel Prensipleri

Evrimsel psikoloji, insan zihnini ve davranışlarını evrimsel süreçlerin bir sonucu olarak ele almakta ve bu süreçlerin temel prensiplerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu disiplin, insan zihninin, atalarımızın karşılaştığı çevresel zorluklara yanıt olarak şekillenen adaptasyonlarla donatıldığını savunmaktadır.

Evrimsel psikoloji kuramında çalışanlar bu adaptasyonların geçmişteki çevresel zorluklara yanıt olarak geliştiği ve günümüz dünyasında da bu etkilerin sürdüğünü hipotetik olarak öne sürer ve günümüz yaşamında ve arkeolojik kazılarda izlerini araştırır. İnsan zihni, avcı-toplayıcı yaşam tarzında hayatta kalmayı ve üremeyi kolaylaştıran mekanizmalarla donatılmıştır. Örneğin, yüksek kalorili gıdalara olan eğilim, enerji depolamanın hayati olduğu bir dönemde avantaj sağlamaktaydı, ancak günümüzün modern dünyasında obezite gibi sorunlara yol açabilmektedir (Tooby ve Cosmides, 2015).

Bu kuram, evrimsel psikolojinin sosyal bilimler için birleştirici bir metateorik çerçeve sunmaktadır. İnsan davranışlarının temelinde, evrimsel süreçlerle şekillenmiş bilişsel ve duygusal mekanizmalar yer almakta ve bu mekanizmalar sosyal bilimlerdeki birçok fenomeni açıklamak için kullanılmaktadır. Örneğin, grup içi

dayanışma, saldırganlık, eş seçimi ve ticaret gibi davranışların altında yatan psikolojik mekanizmalar evrimsel bir perspektiften anlaşılmaktadır (Lewis ve ark., 2017).

Evrimsel psikolojinin prensiplerinden sonuncusu, bu adaptasyonların evrensel olmasıdır. Evrimsel psikoloji, tüm insan kültürlerinde benzer şekilde gözlemlenen psikolojik adaptasyonların, ortak bir insan doğasının varlığını gösterdiğini savunmaktadır. Örneğin, bebeklerde yabancılara karşı duyulan kaygı, evrensel bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir ve tehlikelerden kaçınmayı destekleyen bir işlevi yerine getirmektedir (Tooby & Cosmides, 1989).

Sonuç olarak, evrimsel psikoloji, insan zihnini ve davranışlarını evrimsel adaptasyonlarla anlamaya yönelik güçlü bir çerçeve sunmaktadır. İnsan doğasının evrensel yanlarını ortaya koyarken, sosyal bilimlerin geleneksel varsayımlarına meydan okumakta ve psikolojik mekanizmaların kültürel ve toplumsal olgular üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

3.2. Evrimsel Psikolojide Temalar

Evrimsel psikoloji, insan zihninin ve davranışlarının evrimsel süreçlerle şekillendiğini savunmakta ve bu süreçlerin psikolojik mekanizmalar üzerindeki etkilerini incelemektedir. İnsan davranışları, yalnızca kültürel ve toplumsal bağlamda değil, biyolojik ve evrimsel temeller üzerinden de ele alınmaktadır. Evrimsel psikolojinin ana temaları, ölüm, toplumun birey üzerindeki etkisi, eş seçimi ve özgür irade gibi önemli kavramları kapsamaktadır.

3.2.1. Evrimsel Psikoloji ve Ölüm

İnsan türünün değil, bütün canlılar aleminin ölüm ile ilgili bir meselesi vardır. Çok çeşitli hayvan türlerinde yas benzeri davranışlara rastlanmış ve bu davranışların öğrenilmeksizin (insan eli değmeksizin) gerçekleştiği de ayrıca belirtilmiştir, bu çalışmaların antropomorfizm (diğer canlılara insan özellikleri atfetme) yaptığı eleştirileri olsa dahi örneğin primatların ve orcaların kayıplarından bir süre sonra

yemek yemedikleri, depresif belirtiler gösterdikleri pek çok araştırmada belirtilmiştir (Bruck, 2018).

Ölüm, yazılı tarihinin başlangıcından bu yana, belki de insan türünün ilk zamanlarından itibaren, şairler, filozoflar ve sıradan insanlar tarafından derinlemesine düşünölmüştür. En eski hayatta kalan anlatılardan biri olan Gılgamış Destanı, bir genç kralın arkadaşı Enkidu'nun ölümünden duyduğu derin üzüntüyle, bir gün kendisinin de öleceğini fark etmesiyle, ölümsüzlük peşinde bir destana çıkmasını konu alır. İnsan türüne ait en eski fosil kalıntıları, aynı zamanda ölülerin ritüel bir şekilde gömölmesine dair açık işaretlerin de ilk kez göröldüğu döneme denk gelmektedir (Shackelford ve Zeigler-Hill, 2019).

Evrimsel psikoloji, insanın ölüm gerçeği karşısındaki tepkilerini, türün biyolojik ve psikolojik evrimi üzerinden anlamaya çalışır. Bu, insanın tarih boyunca karşılaştığu bir olguya ve bu olguya nasıl tepki verildiğine dair bir anlayış geliştirmeyi amaçlamaktadır. İnsanlar yalnızca var olmakla kalmaz, aynı zamanda varlıklarının sonluluğunun da farkındadırlar. Bu belki de insan türünü diğer canlı türlerinden ayıran en önemli husustur (Heidegger, 2008). Bu farkındalık, evrimsel süreçlerin bir ürünü olarak, ölümün kaçınılmazlığını bilmenin yol açtığu derin bir kaygıyı beraberinde getirmektedir. İnsan türünün bu kaygıya nasıl tepki verdiği, evrimsel bir bakış açısıyla, hayatta kalmayı ve üreme başarısını artırmaya yönelik gelişmiş psikolojik yeteneklerle açıklanabilir (Shackelford & Zeigler-Hill, 2019).

Evrimsel psikoloji, bu kaygının insan davranışlarını şekillendiren temel bir etken olduğunu savunmaktadır. İnsanlar, ölüm gerçeğiyle başa çıkabilmek için hayatta kalmaya yönelik çeşitli stratejiler geliştirmiştir. Bunlar arasında ölümün kaçınılmazlığını reddetmek, ölüm sonrası yaşam inançları oluşturmak ve toplumsal bağlar kurarak hayatta kalmayı sürdürmek gibi adaptif çözümler yer almaktadır (Anderson ve ark., 2018). Bu stratejiler, doğal seleksiyonun bir sonucu olarak evrimsel süreçlerle güçlendirilmiştir. Örneğin, insanlar arasında aidiyet, sevgi ve birliktelik gibi duyguların evrimsel olarak pekişmesi, bireylerin hayatta kalma ve üreme şanslarını artırırken, ölümle yüzleşmenin yol açtığu kaygıyı hafifletmeye de hizmet etmiştir.

Evrimsel bir perspektiften bakıldığında, ölüm kaygısına verilen tepki yalnızca bireysel bir psikolojik savunma mekanizması değil, aynı zamanda sosyal bağların güçlendirilmesine ve kültürel yapıların oluşmasına da yol açmıştır. İnsanlar, ölümün getirdiği belirsizlikle başa çıkabilmek için toplumsal normlar ve değerler yaratmış ve bu değerler aracılığıyla kendilerini ölümlle yüzleşmeden daha güvenli bir dünyada var edebilmişlerdir. Ölüm ve ölümlülükle ilgili yaratılan mitler, dinler ve kültürel inançlar, insanların ölüm gerçeğiyle baş etmesine yardımcı olmuş ve bu inançlar kültürler arası yayılabilirlik göstererek, toplumsal normların evrimsel olarak adaptif bir süreçle pekişmesini sağlamıştır.

Yas, ölümlle yüzleşmenin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan derin bir psikolojik olgu olarak değerlendirilmektedir. Evrimsel psikoloji perspektifinden bakıldığında, ölüm sonrası yas süreci, bireysel ve toplumsal düzeyde hayatta kalma stratejilerinin bir yansıması olarak ele alınmalıdır(Anderson ve ark., 2018). Yas, ölen kişinin kaybına karşı gösterilen bireysel bir tepki olmakla birlikte, toplumsal bağları güçlendiren bir işlev de üstlenmektedir. Yas süreci, bireylerin toplumsal ilişkilerde daha yakın bağlar kurmasına yardımcı olmakta ve toplumsal hayatta kalma stratejilerinin pekişmesini sağlamaktadır. Bu süreç, bir tür "sosyal yapışkan" işlevi görmekte ve ölümün getirdiği kaygıyı hafifletmek amacıyla insanlar, sosyal bağlar kurarak ve toplumsal ilişkileri güçlendirerek hayatta kalma şanslarını artırmaya çalışmaktadır. Bu bağlamda, yas süreci yalnızca bireysel bir tepki olarak değil, aynı zamanda toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağlayarak hayatta kalma stratejilerini güçlendiren bir mekanizma olarak işlev görmektedir.

Evrimsel psikoloji, ölümlle yüzleşmenin yalnızca bireysel bir psikolojik süreç değil, aynı zamanda toplumsal yapıların evrimsel gelişimine katkı sağlamakta olduğunu ortaya koymaktadır. Ölümlle ilgili tepkiler, bireylerin sosyal yapıları, kültürel değerleri ve çevresel faktörlerle şekillenmektedir. Ölüm, grup içindeki bireylerin ilişkilerini güçlendiren ve toplumdaki sosyal yapıların yeniden inşasına olanak tanıyan bir fırsat haline gelebilmektedir. Kültürel anlam yükleme süreçleri, ölümün sosyal bağları pekiştiren ve toplumsal dayanışmayı artıran etkilerini desteklemektedir. Evrimsel bakış açısıyla, ölüm, biyolojik bir son olmanın ötesinde, sosyal bağların güçlenmesi ve kültürel inançların oluşması için bir başlangıç olarak

değerlendirilmektedir (Anderson ve ark., 2018). Ölüm, sadece bireylerin sonu değil, toplumsal yapının yeniden şekillendiği, kültürel anlamların oluşturulduğu ve sosyal dayanışmanın arttığı bir süreçtir. Bu bağlamda, ölüm, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dönüşüme yol açmaktadır.

3.2.1.1. Evrimsel Psikoloji ve İnsanın İntihar Davranışı

İnsan türünün evrimsel geçmişinde, sosyal yapıların ve grupların hayatta kalma şansı önemli bir rol oynamıştır. İntihar, bazen bireyin sosyal çevresi üzerindeki etkilerini denetim altına almayı hedefleyen bir davranış olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bakış açısına göre, intihar, bireyin kendi türünün hayatta kalma stratejilerine zarar vermemek amacıyla gerçekleştirilen bir uyum stratejisi olarak değerlendirilebilmektedir (Gürdal, 2021). Örneğin, bireyin sosyal izolasyona düşmesi veya ailesine yük oluşturması durumunda, genetik açıdan potansiyel zararı önlemek adına intihar davranışı evrimsel olarak seçilmiş bir mekanizma olarak değerlendirilebilmektedir (Pompili ve ark., 2012).

Bununla birlikte, altruistik intihar gibi durumlar, bireylerin grupları için fedakarlık yapma amacını taşımaktadır. Evrimsel psikolojiye göre, altruistik intiharlar, özellikle hastalık ve yaşlılık gibi durumlar söz konusu olduğunda, türün genel hayatta kalma potansiyelini artırmaya yönelik bir davranış olarak evrimleşmiş olabilir. Bu tür davranışlar, genetik materyalin korunması adına topluluk için bir tür "faydalı ölüm" olarak değerlendirilebilmektedir (Blasco-Fontecilla, ve ark., 2009). Ancak, altruistik intiharların evrimsel temeli, yalnızca bireyin kendi yaşamını sonlandırmasıyla sınırlı olmayıp, sosyal ve kültürel faktörlerin etkileşimde bulunduğu karmaşık bir yapıyı içermektedir (Gürdal, 2021).

3.2.2. Evrimsel Psikolojide Bireyin Toplum ile İlişkisi

Evrimsel psikoloji, insan davranışlarını, toplulukların hayatta kalma ve üreme stratejilerini optimize etmeye yönelik evrimsel adaptasyonlar olarak ele almaktadır. İnsanlar tarihsel süreçte küçük, birbirine yakın topluluklar içinde yaşamış ve bu

durum, sosyal ilişkiler ile aidiyet duygularının temelini oluşturmuştur. İnsan beyninin sosyal etkileşim kapasitesi, yaklaşık 150 kişilik bir grubun yönetimi için evrimsel olarak şekillenmiş olup, bu da bireylerin geniş ve belirsiz sosyal çevrelerde hayatta kalmalarına yönelik güçlü bir içgüdü geliştirmelerine neden olmaktadır (Nicholson, 1997). İnsanlar, genetik bağ kurdukları aile üyeleri ve akrabalarına karşı daha olumlu bir tutum sergilerken, yabancılara karşı genellikle ayrımcı tutumlar sergileyebilmektedir.

Evrimsel psikolojinin temel ilkelerinden biri olan "akraba seçimi", bireylerin genetik olarak ilişkili oldukları insanlara yardım etme ve onları koruma eğiliminde olmalarını açıklamaktadır. Ancak, sosyal yapılar daha geniş ve kompleks hale geldikçe, grubun dışındaki bireylerle de etkileşimde bulunma zorunluluğu doğmaktadır. Bu noktada, "karşılıklı yardımlaşma" (reciprocal altruism) devreye girmekte olup, bireyler başkalarına yardım ettiklerinde, uzun vadede bu yardımın karşılığını alma beklentisi taşımaktadırlar. Bu yardımların her zaman karşılık bulması gerekmediği gibi, bireylerin kendilerini güvenilir ve işbirlikçi olarak göstermeleri, sosyal bağlarını güçlendirmekte ve toplumsal ilişkilerin sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Nicholson, 1997).

Bireylerin toplum içindeki yerlerini ve rollerini sorguladıkları, aidiyet duygularının zayıfladığı ve yalnızlık hislerinin arttığı durumlar, sosyal bağların kopması ve destek ağlarının eksikliği ile birlikte, kişilerin psikolojik çöküş yaşamalarına neden olabilmektedir.

Evrimsel psikoloji, birey ile toplum arasındaki ilişkiyi, insanların hayatta kalma ve üreme stratejilerini optimize etmeye yönelik evrimsel adaptasyonlar olarak ele alır. Tarihsel olarak küçük, genetik olarak ilişkili gruplarda yaşamış olan insanlar, toplumsal bağlar aracılığıyla hayatta kalmalarını sağlamış ve bu bağlar karşılıklı yardımlaşma gibi sosyal mekanizmaların gelişmesine zemin hazırlamıştır. Toplumdan dışlanma veya zayıf sosyal bağlar, evrimsel olarak psikolojik çöküşe yol açabilir (Horne, 2004). Dolayısıyla, birey-toplum ilişkisi, sadece hayatta kalma stratejileri değil, aynı zamanda toplumsal dayanışma ve karşılıklı bağımlılıkla şekillenen bir süreç olarak anlaşılmalıdır. İnsanın toplum karşısında uyum gösterdiği müddetçe neslini devam ettirebilmesi, uyum sağlayamayanların ise büyük oranda

doğal seçilime yenik düşmesi günümüzde de etkisini göstermektedir. Toplum uyumu birey için çoğunlukla bir hayatta kalma meselesi olmaya devam etmektedir.

3.2.3. İnsanın Duygusal ve Düşünsel Evrimi

İnsan günümüzdeki haline şüphesiz bir günde gelmemiştir. Elimizdeki veriler bu süreçte göreceli olarak son 12.000 yıldır nesillerimiz kendisine ait bir yaşam alanı ve kültür inşa ettiğini göstermektedir (Dietrich, 2011). Bu son 12.000 yılda şüphesiz insanlığın kendi başına açtığı dertler ve doğa boş durmamış ve her zaman yaşam, ölüm/kalım arasındaki savaş ile şekillenmiştir. Elbette modern zamanda mesele hayatta kalmaktan biraz uzaklaşmıştır fakat insanın tür olarak mücadelesi milyonlarca yıllıktır.

Günümüze gelirken ve diğer bütün *hominid* türleri bu yolda seçilim yoluyla elenmiş olmasına rağmen karşımıza “*homo sapiens sapiens* ‘i özel yapan nedir?’” sorusu çıkmaktadır. Elbette bulunduğu koşullara, çevresine ve değişen şartlara uyum sağlama kapasitesidir. Bunu ise düşünsel evrim yoluyla yapmaktadır.

İnsanın diğer türlerden farklı olarak en öne çıkan kabiliyeti, seçilim baskısıyla oluşmuş düşünsel evrimdir. Seçilim baskısı ile kasıt, bunu başaramayan diğer *hominid* türlerinin bu yolculukta elenmiş ve yalnızca düşünsel evrimini hayatta kalma mekanizmalarına adapte edebilmiş olan *Homo Sapiens*’in yani insanın türünü devam ettirebilmiş olmasıdır (Wood, 1993).

Türün; sosyalleşme, alet kullanma, avlanma ve muhakeme yapma yeteneği, sivri dişleri veya keskin pençeleri olmayan *homo sapiens*’in hayatta kalmasının tek yolu olmuştur. Bu açıdan bakıldığında düşünsel evrim insanın hayatta kalmasına ve türünün devamını sağlamasına hizmet etmektedir. Nasıl ki kartalların gözleri, aslanların pençeleri varsa, insan türünün de düşünce yeteneği vardır. Öyle ki bu durum insanın yüzbinlerce yıl içerisinde dil icat etme, kültür inşa etme ve kendini sorgulama aşamalarından geçmesine yol açmıştır. Aslında evrimsel olarak amaç diğer türlerden farklı değildir, amaç hayatta kalmak ve kendi soyunu devam ettirmektir.

3.2.3.1. İnsanın Düşünsel Süreçlerinin Evrimi

İnsanın düşünsel evrimi, yalnızca bir biyolojik süreç olarak değil, aynı zamanda sosyal, çevresel ve kültürel faktörlerin birleşimiyle şekillenen karmaşık bir yolculuk olarak görülmektedir. İnsanın düşünsel kapasitesinin bugün geldiği noktaya ulaşmasında, bir dizi içsel ve dışsal faktör etkili olmuştur. Bu süreç, bireyin hayatta kalma stratejilerini optimize etme, çevresel zorluklara adaptasyon sağlama ve türün devamlılığını güvence altına alma mekanizmaları ile doğrudan ilişkilidir.

Homo sapiens'in diğer hominid türlerinden ayrılmasındaki temel faktörlerden biri, karmaşık muhakeme yeteneği olmuştur. Bu yetenek, bireyin çevresel tehditlere karşı etkili stratejiler geliştirmesine, kaynakları daha verimli bir şekilde yönetmesine ve grup dinamiklerini optimize etmesine olanak tanımaktadır. Örneğin, Neandertaller gibi diğer türler fiziksel dayanıklılık ve adaptasyon açısından belirli avantajlara sahip olmalarına rağmen, sosyal organizasyon ve iş birliğinde Homo sapiens'in seviyesine ulaşamamıştır (Tattersall, 2012). Homo sapiens'in alet yapımı, dil geliştirme ve kültürel aktarım gibi yetenekleri, bireylerin ve grupların bilişsel kaynaklarını birleştirerek daha karmaşık sorunlarla başa çıkmalarını sağlamıştır. Özellikle avlanma ve yiyecek paylaşımı gibi etkinliklerde grup içi iletişim ve iş birliği, yalnızca bireysel zekanın değil, aynı zamanda sosyal zekanın da önemini ortaya koymaktadır (Mithen, 1996).

Homo sapiens'in düşünsel evrimini şekillendiren dışsal faktörler arasında iklim değişiklikleri, kaynak kıtlığı ve doğal tehditler yer almaktadır. Buzul çağlarında yaşanan zorlu koşullar, bireylerin çevreye hızlı bir şekilde uyum sağlamasını gerektirmiştir. Örneğin, mevsimsel değişimlere uygun barınak inşa etme ve yiyecek depolama becerileri, hayatta kalmayı destekleyen kritik adaptasyonlardır (Foley & Gamble, 2009).

İçsel faktörler ise insan beyninin yapısal ve işlevsel özelliklerini kapsamaktadır. Özellikle prefrontal korteksin genişlemesi, türün iki ayak üzerine kalkması, ellerin boşa çıkması, ateşin ve yiyecek pişirmenin icadı ile yüksek kalori alımı, çenenin küçülmesi ve beynin hacminin genişlemesi; geleceği planlama, alternatif senaryolar üretme ve etik kararlar alma yeteneği gibi ileri düzey bilişsel

işlevlere zemin hazırlamıştır. Bu özellikler, insanın yalnızca bireysel hayatta kalma stratejilerini değil, aynı zamanda sosyal bağlarını ve kültürel mirasını sürdürmesini de mümkün kılmıştır (Dunbar & Shultz, 2007).

İnsanın düşünsel evrimi, yalnızca hayatta kalma ile sınırlı kalmamış, aynı zamanda türün devamını sağlama açısından da kritik bir rol oynamıştır. Dilin icadı, karmaşık bilgi ve deneyimlerin nesiller arasında aktarılmasını mümkün kılarak kültürün inşasına temel oluşturmuştur. Bu durum, bireylerin yalnızca kendi yaşadıkları zorluklarla değil, aynı zamanda geçmiş nesillerin birikimiyle de başa çıkabilmelerini sağlamıştır (Donald, 1991). Bu durum da toplum olarak yeni nesillere eski tecrübeleri kusursuz bir şekilde aktarmak anlamına gelmektedir.

Görüldüğü üzere düşünsel evrim ilk etapta insanın entelektüel amaçları için değil hayatta kalma ve neslin devamı için yalnızca bir araç olmuştur. Bunu günümüz insanı için *mismatch theory* (Gluckman ve Hanson, 2006) ile ilişkilendirmek adına fayda vardır. Bu teorinin temel argümanı, bir zamanlar evrimsel olarak işe yarayan adaptasyonların zaman içerisinde hızlı değişen koşullara ayak uyduracak zamanı bulamamasıdır. İnsanın tehlikeli dünyasına adapte olmuş birtakım özellikleri, günümüzde kendisini fobiler, obsesyonlar gibi psikopatolojik rahatsızlıklar olarak gözlemlenebilmektedir.

3.2.3.2. İnsanın Duygusal Evrimi

Duygular, insan yaşamının merkezinde yer almakta ve bireyin çevresel uyumunu kolaylaştıran kritik mekanizmalar arasında bulunmaktadır. Evrimsel açıdan bakıldığında, duyguların temel işlevi, bireyin hayatta kalma ve üreme başarısını artırmaktır (Nesse ve Ellsworth, 2009). Duygular, çevreden gelen uyarılara hızlı ve uygun tepkiler geliştirmemizi sağlayarak adaptif avantajlar sunmaktadır. Örneğin, korku tehlikeden kaçmayı, öfke tehditlere karşı savunmayı, sevgi ise sosyal bağları güçlendirmeyi desteklemektedir.

Evrimsel süreçlerde duyguların şekillenmesinde hem dışsal hem de içsel faktörler etkili olmuştur. Dışsal faktörler, bireyin hayatta kalma ihtiyacına yönelik

çevresel zorluklar ve fırsatlardır. Tehdit, yiyecek temini, eş seçimi ve sosyal ilişkiler gibi durumlar, belirli duygusal tepkilerin gelişmesine zemin hazırlamıştır. Örneğin, avcılardan kaçmayı sağlayan korku veya grup içi iş birliğini teşvik eden güven gibi duygular, adaptif davranışları tetiklemiştir (Tooby & Cosmides, 1990). İçsel faktörler ise insanın bilişsel kapasitesi, motivasyonel yapısı ve nörolojik temelleridir. Beynin limbik sistemi gibi yapılar, duygusal işleyişin biyolojik altyapısını oluşturmakta, bu sistemler doğrudan doğal seçilimin etkisiyle şekillenmiştir (Nesse ve Ellsworth, 2009).

Duyguların işlevselliği, onların davranışsal kısıyollar sağlamasında yatmaktadır. Örneğin, korku gibi temel bir duygu, karmaşık bir bilişsel işlemde geçmeksizin, tehlikeye karşı hızlı bir tepkiyi tetiklemektedir. Benzer şekilde, mutluluk bireyi mevcut davranışını sürdürmeye teşvik ederken, üzüntü bireyin kayıp sonrası durup yeniden değerlendirme yapmasına olanak tanımaktadır (Nesse, 1990). Bu mekanizmalar, bireyin hayatta kalma ihtiyacına hizmet eden hızlı ve etkili çözümler sunmaktadır. Evrimsel süreçte duyguların farklılaşması, bireylerin belirli durumlara uyum sağlama kapasitelerini artırmıştır. Örneğin, kıskançlık gibi karmaşık sosyal duygular, eş kaybını önlemeye yönelik davranışları tetikleyen bir mekanizma olarak evrilmiştir. Bu tür duygular, bireyin hem sosyal hem de biyolojik bağlamda başarısını artırmaktadır (Buss, 2000). Duygular, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler bağlamında da önemli roller oynamaktadır. İnsan, sosyal bir varlık olduğundan, duygular grup içi bağların güçlendirilmesi ve çatışmaların çözülmesinde kritik öneme sahiptir. Örneğin, suçluluk ve utanç gibi duygular, sosyal normlara uyumu teşvik eden mekanizmalar olarak işlev görmektedir (Keltner & Haidt, 1999).

Duyguların evrimsel süreçlerde hem bireysel hem de sosyal bağlamdaki rolü, insanın hayatta kalma ve türünü sürdürme mücadelesinde kritik bir araç olarak ortaya çıkmaktadır. Evrimsel perspektif, duyguların yalnızca bireysel deneyimlere değil, aynı zamanda toplumsal düzeni sağlamaya ve bireyler arası ilişkileri düzenlemeye yönelik işlevlerini de anlamamızı sağlamaktadır. Duygular, insanın çevresel zorluklara uyum sağlama yeteneğini artıran karmaşık ve adaptif mekanizmalar olarak hem bireysel hem de türsel evrimin temel bir parçası olmaktadır.

3.2.4. Cinsellik ve Eş Seçimi Bağlamında İnsanın Evrimi

Cinsellik, insan evriminde hayatta kalma ve üreme başarısını doğrudan etkileyen kritik bir unsur olmuştur. Evrimsel süreçte, farklı çiftleşme stratejileri, bireylerin genetik materyallerini bir sonraki nesle aktarma başarısını artırmak için şekillenmiştir. Bu stratejiler; uzun süreli bağlanmalar, kısa süreli cinsel karşılaşmalar, eş aldatma, eş çalma ve eş koruma gibi geniş bir yelpazede kendini göstermektedir (Buss, 2007)

Uzun süreli eş seçiminde bireyler, nezaket, zeka, fiziksel çekim, sevgi, güvenilirlik ve sağlık gibi özelliklere değer vermektedir. Bununla birlikte, cinsiyetler arasında bu tercihlerin ağırlığında evrensel farklar bulunmaktadır. Erkekler gençlik ve güzeleğe daha fazla önem verirken, kadınlar sosyal statü ve finansal güvenceye daha fazla değer vermektedir (Buss, 1989). Bu farklılıklar, evrimsel psikolojinin, erkeklerin üreme başarılarını artırma arzusunun, kadınların ise yavrularına daha iyi bir ortam sağlama hedefinin bir sonucu olduğunu öne sürmektedir.

Kadınların kısa süreli ilişkilerdeki motivasyonlarından biri, genetik açıdan üstün özelliklere sahip erkeklerle çiftleşme yoluyla çocuklarına daha avantajlı genler sağlama arzusudur. Ancak bu durum, eşlerinin kaynaklarını başka bir yavruya yatırma riskini artırmaktadır. Bu risk, erkeklerde kıskançlık gibi duyguların evrimleşmesine yol açmıştır. Erkek kıskançlığı genellikle cinsel sadakatsizlik sinyalleriyle tetiklenirken, kadın kıskançlığı daha çok duygusal sadakatsizlikle ilişkilidir. Bu, kadınların, uzun vadeli bağlılıklarını (kaynaklarını) tehdit eden durumlara karşı adaptif bir savunma mekanizması geliştirdiğini göstermektedir (Buss, 1992).

Cinsellik, yalnızca genetik aktarımı sağlamaktan çok daha fazlasını başarmaktadır. Sosyal bağların güçlendirilmesi, topluluklar arası iş birliğinin artırılması ve bireylerin psikolojik doyumunun sağlanması gibi çok boyutlu işlemlere sahiptir.

IV. BÖLÜM

DÖRT DÜNYA MODELİ AÇISINDAN İNSANIN EVRİMSEL YOLCULUĞU

4.1. Fiziksel Dünya (Umwelt)

Fiziksel dünyayla kurulan ilişkinin en belirgin etkisi, çevresel koşullara uyum sağlama yeteneğinde görülmektedir. İnsanın evrimsel geçmişi, sürekli değişen iklim koşulları, habitatların dönüşümü ve çevresel tehditlerle şekillenmiştir. Örneğin, insanın dik yürüyüş yeteneği, çevresindeki savan ekosistemine uyum sağlama sürecinde gelişmiştir. Bu değişim, hem enerji tasarrufu sağlayarak uzun mesafelerde hareket etmeyi kolaylaştırmış hem de bireyin çevresini daha geniş bir perspektiften görmesini mümkün kılmıştır (Tattersall, 2009).

Bunun yanı sıra, insanın fiziksel çevreyi değiştirme kapasitesi, diğer türlerden ayrışmasını sağlamıştır. Araç ve barınak yapma gibi beceriler, yalnızca çevreye uyum sağlamayı değil, aynı zamanda çevreyi kendi ihtiyaçlarına göre dönüştürmeyi mümkün kılmıştır. Bu bağlamda, fiziksel dünya ile insan arasındaki ilişki, yalnızca pasif bir adaptasyon süreci değil, aynı zamanda aktif bir şekillendirme sürecidir.

İnsan, çevresindeki fiziksel dünyayı yalnızca biyolojik gereklilikler açısından değil, aynı zamanda algısal ve bilişsel süreçler aracılığıyla deneyimler. Bu durum, çevrenin yalnızca fiziksel bir gerçeklik değil, aynı zamanda bireyin deneyimlediği bir dünya olduğunu gösterir. İnsanların doğa olaylarını anlamlandırma, bu olaylara yönelik stratejiler geliştirme ve bunları kuşaktan kuşağa aktarma becerisi, evrimsel yolculuğun kritik bir parçası olmuştur. Bu anlamda, umwelt, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiyi yalnızca biyolojik hayatta kalma perspektifinden değil, aynı zamanda bilişsel ve kültürel bir çerçevede ele almayı gerektirmektedir (Van Deurzen, 2016).

Umwelt, bireyin bedensel farkındalığını, doğayla bağı ve çevresel etkilerle uyumunu içermektedir. İnsan, biyolojik bir varlık olarak çevresel faktörlerin etkisi altında şekillenmiş; besin arayışı, iklim değişimleri ve tehlikelerle başa çıkma yeteneği geliştirmiştir. Örneğin, insanın avcı-toplayıcı yaşam tarzı, çevresel kaynakların bulunabilirliği ve bu kaynakların sürdürülebilir bir şekilde kullanılması üzerine şekillenmiştir (Diamond, 1997).

Bireyin fiziksel dünyayı algılama biçimi de evrimsel sürecin bir sonucudur. Örneğin, görsel sistemin çevresel tehditleri algılamaya yönelik hassasiyeti, bireyin hayatta kalmasını doğrudan etkilemiştir. Benzer şekilde, bireyin çevresel değişimlere hızlı yanıt verme kapasitesi, avlanma ve kaçış davranışlarında avantaj sağlamıştır (Buss, 2015).

İnsanın evrimsel yolculuğunda umwelt, hem çevresel tehditlere yanıt verme hem de çevresel kaynakları dönüştürme yeteneği ile hayatta kalma ve adaptasyon süreçlerinde temel bir rol oynamıştır. Çevresel faktörlere uyum sağlama yeteneği, yalnızca bireyin fiziksel varlığını korumakla kalmamış, aynı zamanda kültürel gelişim ve bilişsel evrim süreçlerine zemin hazırlamıştır. Bu bağlamda, umwelt, insanın fiziksel dünyayla olan ilişkisinin bir ifadesi olarak, evrimsel yolculuğun vazgeçilmez bir bileşenidir.

İnsan bedeninin mükemmel ve kusursuz olmayışı, sürekli arıza çıkartan bedeni, hastalıklar, kontrol edilemeyen döngüler; bu sayılanların hemen hemen hepsi evrimsel açıdan bir anlam ifade etmektedir. Fiziksel dünyamız genellikle kontrolümüzün olmadığı veya çok az olduğu, kökleri en eski zamanlara uzanan bir şekilde evrimleşmiştir. İnsanın kabul etmekte direndiği; Ernest Becker'in (1974) ifadesiyle "tanrılar ama anüsleri olan varlıklar" tanımı, insanın biyolojik gerçekliğini kabul etmesinin önemini vurgulamaktadır.

Bireyin fiziksel dünyasının belki de en büyük meselesi ölüm meselesidir, bu alanda Shackelford ve Zeigler-Hill'in (2019) çalışmasında evrimsel süreçler ve varoluşçu düşünceler karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada, "ölüm konusunda evrimsel psikoloji ve varoluşçu bakış açısı birbiri ile uyumluluk göstermektedir" ifadesi geçmektedir (Shackelford & Zeigler-Hill, 2019).

4.2. Sosyal/İlişkisel Dünya (Mitwelt)

İnsan evrimi, biyolojik ve bilişsel süreçlerin yanı sıra sosyal bağlamın etkisiyle de şekillenmiştir. Mitwelt, bireyin sosyal dünyada varoluşunu, diğer insanlarla ve kültürel yapılarla olan etkileşimlerini ifade etmektedir (van Deurzen, 2016). Sosyal bağların, işbirliğinin ve kabul görmenin insan evrimindeki önemi, türümüzün başarısının temel taşlarından birini oluşturmuştur.

Antropolojik ve evrimsel araştırmalar, erken dönem insan gruplarının hayatta kalma ve üreme başarısının büyük ölçüde sosyal kabul görme ve gruba ait olma ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Dunbar, 1998). Küçük avcı-toplayıcı gruplarda, bir bireyin gruptan dışlanması ölümcül sonuçlar doğurabilirdi. Yalnız kalan bir birey, avlanma, barınak sağlama veya yırtıcılardan korunma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilirdi. Bu bağlamda, grup içinde kabul görmek hayatta kalmanın bir ön koşulu olmuştur.

Mitwelt, bireyin yalnızca biyolojik varlığını değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını da kapsamaktadır. İnsanların birbirleriyle empati kurma, iş birliği yapma ve grup dinamiklerini yönetme becerisi, evrimsel avantaj sağlamıştır. Örneğin, erken dönem insan gruplarında yiyecek paylaşımı, karşılıklı yardım ve kolektif savunma gibi davranışlar, bireylerin hayatta kalma olasılığını artırmıştır (Hrdy, 2009).

İnsanın evrimsel yolculuğunda iş birliği, yalnızca bireyler arasında kaynak paylaşımını değil, aynı zamanda karmaşık sosyal yapılar ve kültürel sistemlerin oluşumunu da mümkün kılmıştır. Öteki, bireyin kendi sınırlarını anlamasına ve sosyal dünyada bir yer edinmesine olanak tanımıştır. Sosyal bağların derinleşmesiyle birlikte dil, normlar ve değerler gibi kültürel yapıların evrimi hızlanmış; bu da insanın çevresine uyum sağlama kapasitesini artırmıştır (Tomasello, 2014).

Mitwelt bağlamında, ötekiyle olan ilişki, yalnızca bireyin sosyal kabul görme ihtiyacını karşılamakla kalmamış, aynı zamanda bireyler arası güven, dayanışma ve

iş birliğini desteklemiştir. Bu süreç, erken insan gruplarında liderlik, statü ve sosyal normların gelişimine zemin hazırlamıştır.

Mitwelt'in evrimsel süreçte köklenen etkilerinin modern toplumlarda gözlemlenmektedir. Günümüzde sosyal ilişkiler ve toplumla kurulan bağlar, bireyin psikolojik ve duygusal sağlığı üzerinde kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, güçlü sosyal bağları olan bireylerin daha düşük stres seviyelerine sahip olduğunu, daha uzun yaşadığını ve yaşamdan daha fazla tatmin duyduğunu göstermektedir (Cacioppo ve Cacioppo, 2018).

Mitwelt, insan evriminde hayatta kalma ve sosyal organizasyonun temel taşı olmuştur. Sosyal bağlar ve iş birliği, bireylerin yalnızca biyolojik ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda duygusal ve kültürel gereksinimlerini de karşılamıştır. Günümüzde de sosyal ilişkiler, bireyin varoluşunu anlamlandırdığı bir zemin sağlamaktadır. El-alem (das mann), insanın yaşamının üzerinde böylesine büyük bir etkiye sahip olması tesadüfi veya anlamsız değil tam aksine insanın yüzbinlerce yıldır hayatta kalma mücadelesinin (topluma aitlik) bir parçası olarak gözükmektedir.

4.3. Kendilik Dünyası (Eigenwelt)

Eigenwelt, bireyin kendisiyle olan ilişkisidir; kendi geçmişi, karakteri ve gelecek olasılıkları hakkındaki düşünceleri aracılığıyla oluşturduğu kişisel bir dünyadır (Baker ve van Deurzen, 2023). İnsan, evrimsel süreçte yalnızca sosyal veya fiziksel çevresiyle değil, aynı zamanda kendi iç dünyasıyla da etkileşim halinde olmuştur. Eigenwelt, bireyin benlik algısının, kimlik arayışının ve kendini anlamlandırma çabalarının temelinde yer almaktadır. Bu boyut, insanın evrimsel yolculuğunda kritik bir rol oynamış ve modern psikolojik süreçlerin temelini oluşturmuştur.

İnsan evrimi boyunca bireyin kendisiyle olan ilişkisinin gelişimi, bilişsel ve duygusal yeteneklerin evrimiyle paralel bir şekilde ilerlemiştir. Homo sapiens'in diğer hominid türlerinden ayrışmasının bir nedeni, benlik farkındalığının daha ileri

düzeyde gelişmesidir (Gallup, 1970). Bu farkındalık, insanın kendi varlığını diğerlerinden ayırt etmesini, kendi sınırlarını ve potansiyellerini anlamasını sağlamıştır.

Benlik farkındalığı, bir yandan bireye öz değerlendirme yapma yeteneği kazandırırken, diğer yandan zayıflıklarını ve sınırlılıklarını fark etme gibi zorlu bir farkındalığı da beraberinde getirmiştir. İnsanlar hem kendi güçlü yönlerini tanımlamış hem de eksikliklerini telafi edecek stratejiler geliştirmiştir. Bu süreç, hayatta kalma ve üreme açısından avantaj sağlamıştır. Örneğin, bireyin kendi zayıflıklarını fark etmesi, sosyal bağlar kurarak bu eksiklikleri telafi etmesine olanak tanımıştır (Buss, 1991).

Eigenwelt, bireyin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal süreçlerini de içerir. Geçmiş deneyimlerin değerlendirilmesi, geleceğe dair beklentilerin oluşturulması ve kimlik duygusunun inşası, insanın çevresel zorluklara uyum sağlama yeteneğini artırmıştır. Bu bağlamda, bireyin kendisiyle olan ilişkisinin derinliği, karmaşık problem çözme ve planlama gibi bilişsel süreçlerin temelini oluşturmuştur (Tomasello, 2014).

Duygusal düzeyde, Eigenwelt, bireyin kendini anlamlandırma sürecinde kaygı, umut ve memnuniyet gibi duyguların rol oynadığı bir alan olarak ortaya çıkar. Örneğin, ölüm farkındalığı, bireylerde kaygıya yol açsa da aynı zamanda anlam arayışını tetiklemiştir. Ernest Becker (1974), insanın "tanrılar gibi düşünmesine rağmen biyolojik olarak fanilikle sınırlı olduğu" gerçeğinin, bireylerin anlam arayışını şekillendirdiğini öne sürmüştür.

Bireyin kendi iç dünyasına ilişkin farkındalığı, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda türün evrimsel başarısında da önemli bir rol oynamıştır. Benlik farkındalığı, bireylerin sosyal ortamlarda daha etkin rol almalarını sağlamış, liderlik, empati ve işbirliği gibi davranışların temelini oluşturmuştur. Ayrıca, bireyin kendi davranışlarını değerlendirebilmesi, daha karmaşık sosyal normların ve kültürel yapıların gelişimine katkı sağlamıştır (Dunbar, 1998).

Eigenwelt, insanın evrimsel yolculuğunda benlik farkındalığı, kimlik inşası ve kendini anlamlandırma süreçleri ile inşa olmuştur. Bireyin kendi iç dünyasıyla olan ilişkisi, yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda insan türünün sosyal ve bilişsel başarısının temel taşıdır. Eigenwelt, insanın evrimsel uyum yeteneğinin en sofistike yönlerinden biri olarak, hem bireysel hem de kolektif düzeyde varoluşun farkındalığı ile diğer türlerden ayrılarak belki de tüm zamanlarda karşılaştığımız en gelişmiş türün inşasının temel taşıdır.

4.4. Tinsel Dünya (Überwelt)

Überwelt, bireyin bilinmeyene olan ilişkisini ifade eder ve ideal bir dünya, ideoloji ya da felsefi bir bakış açısı yaratma sürecini kapsar. Bu boyut, anlam arayışı bağlamında insan yaşamını derinlemesine şekillendiren önemli bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Baker ve van Deurzen, 2023). Überwelt, bireyin evrimsel yolculuğunda, hayatta kalmanın ötesine geçen daha büyük bir anlam ve değer sistemi yaratma kapasitesiyle bağlantılıdır. İnsan, bu boyut sayesinde bireysel varoluşunu aşarak kolektif ve evrensel bir düzlemde anlam ve amaç inşa edebilmiştir.

İnsanın evrimsel süreci, yalnızca fiziksel ve sosyal dünyalarla değil, aynı zamanda soyut ve metafizik boyutlarla da ilişkilidir. Überwelt, bireyin bilincinin evrimsel olarak derinleştiği ve soyut düşünce kapasitesinin geliştiği bir alanı temsil etmektedir. Homo sapiens'in hayatta kalma avantajlarından biri, karmaşık düşünce yapıları geliştirebilmesi olmuştur. Bu kapasite, yalnızca çevresel sorunlara çözüm üretmekle sınırlı kalmamış, aynı zamanda anlam arayışı gibi daha derin varoluşsal sorulara yanıt aramaya yönelmiştir (Tomasello, 2014).

İlk insan topluluklarında Überwelt, doğa güçlerine yönelik tapınma ve kolektif ritüeller aracılığıyla kendini göstermiştir. Bu tür inanç sistemleri, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dayanıklılıklarını artırmıştır. Birlik ve beraberliği sağlayan dinler, aynı zamanda insanın anlam arayışında da önemli bir gösterge olmuştur. Mağaralardaki duvar çizimleri dahil olmak üzere binlerce yıl öncesinden Überwelt'in izlerine rastlanabilir. Ortak mitler ve ideolojiler, topluluklar arasında iş

birliği ve dayanışmayı güçlendirmiş, bu da grup içinde daha güçlü sosyal bağların oluşmasını sağlamıştır (Durkheim, 1912/1995).

Überwelt, insanın hayatta kalma mücadelesinin ötesine geçerek anlam arayışına odaklanmasını sağlamıştır. Bu boyutun evrimsel avantajlarından biri, bireylerin motivasyonlarını artırması ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmasıdır. Örneğin, bir bireyin kendisini daha büyük bir amaca adanması, hem psikolojik dayanıklılığını artırmakta hem de kolektif hedefler doğrultusunda işbirliği yapmasını sağlamaktadır (Längle & Sykes, 2006)..

Überwelt'in sağladığı anlam ve değer sistemleri, bireylerin ölüm ve yok oluş düşüncesiyle başa çıkmasına yardımcı olmuştur. Becker (1974), bireylerin ölümlülükleriyle yüzleşirken anlam yaratma süreçlerinin psikolojik bir savunma mekanizması olarak işlev gördüğünü öne sürmektedir. Bu mekanizma, insanın kaygı düzeyini azaltarak daha etkili bir şekilde çevresel ve sosyal sorunlarla başa çıkmasını sağlamaktadır.

Modern dünyada Überwelt, din, felsefe ve sanat gibi soyut kavramlar aracılığıyla varlığını sürdürmektedir. İnsanlar, anlam arayışlarını bireysel ya da kolektif yollarla ifade ederek kendi varoluşsal sorularına yanıt aramaktadır. Günümüzde yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel düzeyde de hissedilmektedir. İdeolojiler, politik sistemler ve kültürel değerler, Überwelt'in modern tezahürleri olarak değerlendirilebilir.

Überwelt, insanın evrimsel yolculuğunda anlam ve değerler sistemleri yaratma kapasitesini temsil etmektedir. Bu boyut, bireyin yalnızca biyolojik hayatta kalma mücadelesini değil, aynı zamanda soyut bir anlam arayışını da içermektedir. Überwelt, evrimsel süreçte bireylerin kendi yaşamlarını daha büyük bir bağlama oturtmalarını sağlamış, bu da insan türünün kolektif başarısında kritik bir rol oynamıştır.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Evrimsel psikoloji ve varoluşçu psikoloji, insan davranışının ve deneyimlerinin farklı boyutlarını anlamaya çalışan iki temel perspektiftir. Evrimsel psikoloji, insan zihninin ve davranışının evrimsel uyum mekanizmalarıyla açıklanmaya çalıştığı bir paradigmayı ifade ederken, varoluşçu psikoloji bireyin dünyalarıyla ilişkileri, deneyimi, anlam arayışı, özgürlük ve sorumluluk gibi deneyimlerine odaklanmaktadır. Bu iki model arasında bazı ortak temalar bulunmaktadır; bununla birlikte özellikle yaklaşımlarındaki özül farklılıklar çarpıcıdır.

Ortak Temalar

Ortak olarak ilk göze çarpan konu “Ölüm” konusudur. Çalışmamızda bahsedildiği üzere varoluşçu bakış açısından insanın sürekli ölüme doğru olması ve bu ontolojik gerçeğe yüzleşildiğinde ortaya kaygı çıkması; evrimsel psikolojideki ölüm kavramıyla ortaklık göstermektedir. Evrimsel psikolojiye göre ölüm, insanın kaçındığı hatta bütün canlılar aleminin kaçındığı temel bir ontolojik gerçektir. İnsanın ise ölümlü olmasının farkında olması onu diğer canlı türlerinden ayırmaktadır, bu binlerce yıl öncesinde yaşanan ilk *hominid* türlerinin dahi ölümleri için ritüeller yapmasıyla gözlemlenmiştir. Ölüm meselesi insanlık için hem ontolojik hem de ontik anlamda hayatın değerini bilmek açısından önemlidir.

Bir diğer ortak kısım ise ötekiler ve toplum ile ilişki konusudur. Varoluşçu açıdan insan ne yaparsa yapsın ötekinin bakışı altındadır, öteki ile çoğu zaman hiyerarşik bir ilişkiye girer ve hayatını el-alem’e göre yaşar. Bu evrimsel psikolojide de, insanın yüzbinlerce yıllık topluluk halinde yaşama tarihinde karşılık bulmaktadır, insanın evrimsel yolculuğunda seçilime karşı uyumlanarak hayatta kalmasının yegane sebebi muhtemelen sosyal ilişkileri, iş birliği ve topluluk halinde yaşamasıdır. Bu açıdan düşünüldüğünde topluluğa uyum sağlamayan, toplumun dışladığı, farklı olan, kendine ait (Eigenlichkeit) olan bireyler hayatta kalamamıştır. İnsanın doğal duruşunun el-alem içerisinde “onlardan biri” olması, hergünüklüğe kapılması evrimsel psikoloji açısından izah edilebilir durmaktadır. Sonuçta evrimin amacı

otantik ve deneyimine sahip çıkan bireyler yetiştirmek değil, uyum sağlayabildikçe hayatta kalan bir tür oluşturmaktır.

Bu iki kuramın ortak bir diğer teması, altruizm üzerinden şekillenir, bu konu hem varoluşçu hem de evrimsel psikolojide önemli bir yer tutmaktadır. Varoluşçu bakış açısına göre, insanın varoluşu anlam kazanırken başkalarına yardım etme eğiliminde olması, toplumsal bağlar ve aidiyet duygusunun bir sonucu olarak anlaşılmaktadır. Evrimsel psikoloji açısından altruizm, topluma uyum sağlamak ve grubun hayatta kalma şansını artırmak için gelişmiş bir davranışsal adaptasyon olarak görülmektedir. Bu bağlamda, el-alem kavramı, bireylerin topluma uyum sağlayarak hayatta kalmalarını açıklayan önemli bir kavramdır. Altruizm, toplumsal bağları güçlendirmekte ve grup içindeki bireylerin hayatta kalma olasılığını artırmaktadır, çünkü grup üyeleri birbirine yardımcı olmakta ve bu yardımlar karşılıklı olarak geri dönmektedir.

Ortak tema olarak duygular ise, hem varoluşçu hem de evrimsel psikolojik yaklaşımlarda, bedenden gelen somatik verilerle şekillenmektedir. Varoluşçu açıdan, duygular, insanın dünyadaki yerine dair mesajlar taşımakta ve her an ortaya çıkmakta; bu duygular, bireyin içsel çatışmalarını ve yaşamla yüzleşmesini yansıtan birer işaret olarak kabul edilmektedir. Evrimsel psikolojide ise, duygular, hayatta kalmaya ve türünün devamına yönelik stratejik ve özellikle kısayol sağlayan refleksif yanıtlar olarak görülmektedir; korku, öfke, mutluluk gibi duygular, çevresel tepkilere ve toplumsal etkileşimlere göre bireye mesaj vererek yönlendirmektedir. İnsanın nasıl bir hal, çevre ve kendilik içerisinde olduğunun bedenden gelen mesajlar şeklinde kendisini göstermektedir. Her iki bakış açısında da duygular, bedenin verdiği birer veri olarak, bireyin çevresindeki dünyaya nasıl tepki vermesi gerektiği konusunda önemli ipuçları sunmaktadır.

Ayrılan Temalar

Evrimsel psikoloji, insan davranışlarını ve zihnini evrimsel süreçler üzerinden anlamaya çalışan bir yaklaşımdır ve bu bağlamda belirli bir determinizmi işaret etmektedir. Evrimsel psikolojinin temelinde, bireylerin davranışlarının biyolojik ve genetik faktörler tarafından şekillendirildiği, türün hayatta kalma ve üreme

stratejilerine hizmet eden kalıtsal eğilimlerle açıklanması gerektiği savunulmaktadır. Bu yaklaşım, insanların davranışlarını büyük ölçüde evrimsel geçmişleriyle, biyolojik mirasları ve genetik kodlarıyla ilişkilendirir. Evrimsel psikoloji, bireylerin toplumsal ilişkilerini ve davranışlarını, insan türünün hayatta kalma çabalarını, genetik düzeyde içselleştirdiği bir program olarak görmektedir. Bu çerçevede, insan davranışı büyük ölçüde biyolojik faktörlere ve evrimsel geçmişe dayanmakta, bireylerin seçimleri ve eylemleri evrimsel süreçlerin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Evrimsel psikolojinin belirlenimci yaklaşımı, insanın içsel doğası ve biyolojik temelleriyle sınırlı kaldığı bir perspektif sunmaktadır.

Varoluşçu bakış açısı ise, bu genetik determinizme ve biyolojik mirasa karşı insanın özgürlüğünü savunmaktadır. Varoluşçu düşünceye göre, insan bireyi, biyolojik eğilimlerin ötesinde, kendi hayatını ve kaderini seçme kapasitesine sahiptir. Jean-Paul Sartre'ın ifadesiyle, insan bir "öz"e sahip olmaktan ziyade kendi özünü yaratmaktadır. Bu özgürlük, insanın anlam arayışını, yaşamının değerini ve etik seçimlerini belirleyen temel unsurdur. Varoluşçuluk, bireyin tamamen özgür ve aşkın olduğunu ve bu özgürlüğün sorumlulukla birlikte geldiğini savunur. Evrimsel psikolojinin genetik temellere dayanan bakış açısının aksine, varoluşçu psikoloji, bireyin dünyadaki yerini sorgularken, varoluşsal özgürlük ve bireysel sorumluluk açısından daha geniş bir perspektif sunmaktadır. Bu bakış açısına göre, insan her an yeni bir seçim yapma, yaşamını yeniden şekillendirme kapasitesine sahiptir; yani bireyin eylemleri ve kararları, sadece biyolojik zorunluluklar veya geçmiş deneyimlerle değil, aynı zamanda özgür seçimlerle belirlenmiştir.

Bir diğer fark ise cinsellik ve eş seçiminde görülmektedir; Evrimsel psikoloji, cinselliği ve eş seçimini büyük ölçüde biyolojik ve genetik temellere dayandırarak açıklamaktadır. Bu model, bireylerin eş seçimlerini hayatta kalma ve üreme stratejileri doğrultusunda gerçekleştirdiklerini savunur. Evrimsel psikolojiye göre, cinsellik, bireylerin genetik miraslarını bir sonraki nesle aktarma aracı olarak mekanik bir süreçtir. Eş seçimi, belirli fiziksel ve davranışsal özelliklerin, türün hayatta kalma ve üreme başarısını artıracak düşüncesiyle evrimsel olarak şekillenmiş bir davranışsal adaptasyondur. Bu açıdan, evrimsel psikoloji, cinselliği bir tür biyolojik zorunluluk ve üreme amacına yönelik olarak görür, bireylerin eş seçimini de çoğunlukla biyolojik içgüdüler ve üreme stratejilerinin belirlediğini öne

sürer. Cinsellik, doğrudan bireyin biyolojik ihtiyaçlarının ve genetik kodlarının bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır ve eş seçiminde de çoğunlukla fiziksel çekicilik, genetik uyum ve üreme potansiyeli gibi faktörler ön plana çıkmaktadır.

Cinsellik ve eş seçimini daha öznel ve bireysel bir süreç olarak ele almaktadır. Bu perspektife göre, cinsellik sadece biyolojik bir zorunluluk değil, aynı zamanda bireyin kendiliğini ortaya koyma, kendisini ifşa etme biçimidir. Varoluşçu bakış açısına göre, cinsellik, bireyin içsel dünyası, duygusal ihtiyaçları ve kimlik arayışıyla bağlantılı bir deneyimdir. İnsan, cinselliği yalnızca biyolojik bir dürtü olarak değil, aynı zamanda kendi varoluşunu keşfetme, kendini ifade etme ve başkalarıyla anlamlı bağlar kurma aracılığı olarak görür. Eş seçimi, evrimsel psikolojinin aksine, yalnızca genetik ve biyolojik faktörlerle açıklanmaz; bireyin duygusal, psikolojik ve varoluşsal ihtiyaçlarıyla şekillenmektedir. Eş seçimi daha çok bireyin özgürlüğü ve kendisini keşfetme süreciyle ilgilidir. Bireylerin cinsellik ve eş seçimi, biyolojik bir programın ötesinde, onların özgür iradesi ve varoluşsal tercihleriyle şekillenen, derin ve anlamlı bir deneyimdir.

VI. BÖLÜM

SONUÇ

Bu çalışma, evrimsel psikoloji ve varoluşçu psikoloji gibi iki farklı psikolojik paradigmanı bir araya getirerek bireyin varoluşu ve davranışları üzerine daha derin bir anlayış oluşturmayı amaçlamıştır. Araştırmanın temel bulguları, bu iki modelin insanların davranışları, duygusal deneyimleri ve bilişsel özellikleri konusundaki hem ortak hem de ayrışan yanlarını ortaya koymuştur.

Elde edilen sonuçlar, insan varoluşunun temel meselelerinden olan ölüm farkındalığı, anlam arayışı, sosyal bağlar ve bireyin adaptasyon mekanizmaları gibi konuların her iki perspektifin de merkezinde yer aldığını göstermiştir. Çalışma, Emmy van Deurzen'in "dört dünya" modeli çerçevesinde, bu iki paradigmanın birbirini tamamlayan özelliklerini detaylı bir biçimde incelemiştir.

Öncelikle çalışma, varoluşçu psikoloji ve evrimsel psikolojinin ölüm farkındalığı konusundaki yaklaşımlarını incelemiştir. Evrimsel psikoloji, ölümün birey ve grup davranışları üzerindeki evrimsel etkilerini ele alırken, varoluşçu psikoloji bireyin ölüm farkındalığından kaynaklanan kaygı ve anlam arayışını odak noktalarından biri haline getirmektedir. Her iki model de ölümle başa çıkmanın insan davranışındaki belirleyici etkilerini kabul etmektedir.

Bir diğer kritik bulgu, bireyin anlam arayışıdır. Varoluşçu psikoloji, bireyin anlamsızlık duygusuyla mücadelesini ele alırken, evrimsel psikoloji bireylerin ölüm korkusu ve hayatta kalma güdüsü çerçevesinde anlam yaratma ihtiyacına nasıl cevap verdiğini incelemektedir. Evrimsel perspektif, anlam yaratma süreçlerinin bireyin sosyal bağlarını ve uyum kapasitesini artırdığını vurgularken, varoluşçu psikoloji anlamın bireyin öznel deneyimlerinde ortaya çıktığını öne sürer. Emmy van Deurzen'in çok boyutlu "dört dünya" modeline göre (Adams ve van Deurzen, 2015), birey bu anlamı fiziksel (biyolojik), sosyal (ilişkisel), kültürel (anlamı örgüleyen) ve spiritüel (varoluşun derinliği) düzlemlerde yaratmaktadır.

Sosyal bağlar ve yalnızlık konusu da her iki modelde dikkat çeken bir başka boyuttur. Evrimsel psikoloji, bireylerin topluluklara aidiyet ihtiyacının hayatta kalma ve üreme stratejilerindeki kritik rolünü vurgularken, varoluşçu psikoloji bireyin varoluşsal yalnızlığını, yalıtımını, sosyallik ihtiyacını ve bu yalnızlıkla başa çıkma stratejilerini derinlemesine incelemektedir.

Varoluşçu psikoterapinin evrimsel psikolojiden kazanabileceği çok sayıda önemli çıkarım bulunmaktadır. Öncelikle, evrimsel psikoloji bireyin davranışını biyolojik bir temel üzerinden ele almakta ve bu davranışların tarihsel adaptasyonlarla olan bağlarını açıklamaktadır. Bu bilgiler, varoluşçu psikoterapide bireyin davranışlarının kökenine inmek için kullanılabilir. Örneğin, ölüm korkusunun evrimsel adaptasyonlarla olan ilişkisi anlaşıldığında, bu korkunun bireyin anlam yaratma çabalarındaki rolü daha etkili bir biçimde terapötik süreçlere entegre edilebilir. Bunun yanı sıra, evrimsel psikolojinin stres ve kaygı gibi duygusal tepkilere getirdiği biyolojik açıklamalar, varoluşçu psikoterapinin bu duyguları ele alma tekniklerini geliştirmesine olanak tanır.

Evrimsel psikoloji de varoluşçu modelden çok sayıda kazanım elde edebilir. Varoluşçu psikoloji, bireyin öznel deneyimlerini, anlam yaratma süreçlerini ve bireysel farklılıklarını merkeze alır. Bu öznel, evrimsel psikolojinin genelleşmiş adaptasyon modellerini zenginleştirebilir ve bireysel farklılıkların da evrimsel mekanizmalar içinde yer bulmasını sağlayabilir. Ayrıca, varoluşçu psikolojinin ölüm, yalnızlık ve özgürlük gibi ontolojik meseleler üzerine derinlemesine analizleri, evrimsel psikolojinin bireyin davranışlarına dair sunduğu açıklamaları anlamlandırmasında yardımcı olabilir.

Bu bağlamda, Emmy van Deurzen'in dört dünya modeli (Adams ve van Deurzen, 2015), iki perspektifin birleştirilmesi için güçlü bir teorik çerçeve sunmaktadır. Fiziksel dünyaya odaklanarak evrimsel psikolojinin biyolojik temelleri açıklanabilirken, sosyal ve kültürel dünyalar bireyin ilişkilerinin ve toplumsal bağlarının anlaşılmasını sağlar. Kendilik dünyası kişinin benlik algısına ve kendiliğine odaklanırken evrimsel psikolojideki bilinç ve statü gibi konularda derinleşmesine olanak tanımaktadır. Spiritüel dünya ise varoluşçu psikolojinin bireyin anlam yaratma çabalarını ve varoluşsal derinliklerini ele almasını mümkün kılar, bu evrimsel açıdan kişinin olduğu halinin ötesine geçmesine olanak tanıyan aşkınlık kavramının anahtarı olabilir. Bu dört boyut, insan deneyimini bütüncül bir şekilde ele almak için gerekli teorik altyapıyı sunmaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışmada, evrimsel psikoloji ve varoluşçu psikolojinin birbirini tamamlayan yönlerini vurgulayarak, her iki paradigmanın insan psikolojisini anlamak ve terapötik süreçleri geliştirmek için nasıl kullanılabileceğini gösterilmiştir. İki perspektif arasındaki bu etkileşim hem teorik hem de pratik düzeyde önemli katkılar sunmakta ve insanın varoluşsal deneyimlerinin daha derin bir anlayışını mümkün kılmaktadır.

Varoluşçu psikoterapinin (İçöz, 2024; van Deurzen 2016; Yalom 2018) evrimsel psikolojiden kazanabileceği çok sayıda önemli katkı bulunmaktadır. Evrimsel psikoloji, bireyin davranışını biyolojik bir temel üzerinden ele almakta ve bu davranışların tarihsel adaptasyonlarla olan bağlarını açıklamaktadır. Bu bilgiler, varoluşçu psikoterapide bireyin davranışlarının kökenine inmek için kullanılabilir. Örneğin, ölüm korkusunun evrimsel adaptasyonlarla olan ilişkisi anlaşıldığında, bu

korkunun bireyin anlam yaratma çabalarındaki rolü daha etkili bir biçimde terapötik süreçlere entegre edilebilir. Bunun yanı sıra, evrimsel psikolojinin stres ve kaygı gibi duygusal tepkilere getirdiği biyolojik açıklamalar, varoluşçu psikoterapinin bu duyguları ele alma tekniklerini geliştirmesine olanak tanır.

Varoluşçu psikoterapi bağlamında, evrimsel psikolojinin sunduğu perspektifler, terapistlerin bireyleri daha geniş bir bağlamda anlamasına olanak tanımaktadır. Evrimsel mekanizmaların bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerini şekillendirdiğini bilmek, terapistlere danışanlarının kökenlerini ve motivasyonlarını daha derinlemesine inceleme fırsatı verir. Örneğin, danışanın yalnızlık ya da anlam eksikliği gibi sorunlarını evrimsel bağlamda değerlendirmek, bu duyguların hayatta kalma ve sosyal bağlanma ihtiyaçlarıyla ilişkisini anlamayı kolaylaştırır. Bu tür bir anlayış, terapötik süreci bireyin özgün deneyimlerine daha uyumlu hale getirir ve terapistin danışanın varoluşsal kaygılarıyla daha etkili bir şekilde çalışmasına yardımcı olur.

Terapist-danışan ilişkisi bağlamında, evrimsel psikolojinin dört dünya modeline sunduğu katkılar da dikkate değerdir. Terapistler, danışanlarının fiziksel, sosyal, kültürel ve spiritüel dünyalarına dair ifadelerini dinlerken, bu ifadelerin evrimsel bağlamını anlamaya çalışabilir. Bu bağlam, bireyin dünya ile ilişkisini daha derinlemesine anlamayı ve bu ilişkideki dengesizlikleri çözmeyi mümkün kılar. Örneğin, danışanın kültürel dünyadaki çatışmaları, toplumsal adaptasyon süreçleriyle ilişkilendirilebilir ve bu şekilde bireyin bu çatışmalara daha sağlıklı bir yaklaşım geliştirmesi sağlanabilir. Mesele her insanın bir taraftan özgün ve eşsiz olduğunu kabul ederken, bir taraftan da milyonlarca yılda bütün katastrofik olaylara rağmen hayatta kalma/üreme döngüsüyle evrimleşmiş bir organizma olduğu fikrini akılda tutmaktır.

Gelecekteki çalışmalar, bu iki perspektifin entegrasyonunu hedeflemelidir. Yeni modeller hem teorik hem de pratik açıdan önemli yenilikler sunabilir. Evrimsel psikoloji modelleri için; dört dünya modelinin evrimsel süreçte esas alınması yalnızca mekanik olarak evrimi tanımlayan, deneyimden uzak anlayıştan çıkışın anahtarı olabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, M., & Deurzen, E. (2015). Varoluşçu danışmanlıkta ve psikoterapide beceriler (F. J. İçöz, Çev.). İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Akdeniz, E. (2023). Heidegger'de dış dünyanın varlığı sorununun çözümlemesi. *Felsefe Arşivi / Archives of Philosophy*, 0(0), 0-0. <https://doi.org/10.26650/arcp.1266538>
- Akkoç, N. (2018). Jean Paul Sartre'in özgürlük anlayışı
- Anderson, J. R., Biro, D., & Pettitt, P. (2018). Evolutionary thanatology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1754), 20170262. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0262>
- Aydoğdu, H. (2016). Kierkegaard ve Heidegger'de ölümün eksistensiyal-ontolojik çözümlemesi. *Kaygı. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 27(27), 127-127. <https://doi.org/10.20981/kaygi.286906>
- Baker C.A. ve van Deurzen (2023). Varoluşçu Terapi. Beyaz Baykuş Yayınları.
- Bakewell, S. (2017). *Varoluşçular kahvesi* (E. Gözgülü, Çev.). İstanbul: Domingo Yayıncılık.
- Becker, E. (1997). *The denial of death*. Simon and Schuster.
- Blasco-Fontecilla, H., et al. (2009). Suicide and altruism in humans: Insights from evolutionary theory. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 259(7), 387-394.
- Bruck, J. N. (2018). Grief in animals: Does an orca have to be a human with fins for us to care?
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12(1), 1-14.
- Buss, D. M. (1992). Mate preference mechanisms: Consequences for partner choice and intrasexual competition. *Evolution and Human Behavior*, 13(1), 105-118.
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York: Free Press.
- Buss, D. M. (2005). *The handbook of evolutionary psychology*. Wiley Journal
- Buss, D. M. (2007). The evolution of human mating. *Acta Psychologica Sinica*, 39(3), 502-512.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100(2), 204-232.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Camus, A. (2013). *The myth of Sisyphus*. Penguin UK.

- Carman, T. (2008). *Merleau-Ponty*. Routledge.
- Çüçen, A. K. (2000). Heidegger'de varlık ve zaman. Bursa: Asa Kitabevi.
- Deleuze, G. (1983). *Nietzsche and philosophy* (H. Tomlinson, Trans.). Columbia University Press.
- Dietrich, A. (2011). The cognitive neuroscience of creativity.
- Dietrich, O. (2011). Radiocarbon dating the first temples of mankind: Comments on 14C-dates from Göbekli Tepe. *Zeitschrift für Orient-Archäologie*, 4, 12-25.
- Donald, M. (1991). *Origins of the modern mind: Three stages in the evolution of culture and cognition*. Harvard University Press.
- Dunbar, R. I. M. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews*, 6(5), 178–190.
- Dunbar, R. I. M., & Shultz, S. (2007). Evolution in the social brain. *Science*, 317(5843), 1344-1347.
- Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2012). The evolutionary armistice: Attachment bonds moderate the function of mate attraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1426-1439.
- Foley, R. A., & Gamble, C. (2009). The ecology of social transitions in human evolution. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1533), 3267-3279.
- Frankl, V. E., Budak, S., & Ayar, S. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. Okuyan Us.
- Frankl, V. E. (1955). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Knopf Doubleday Publishing Group.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. Washington Square Press.
- Gallepci, A. K. (2023). Martin Heidegger'de ölüm kavramı (Master Tezi, Bursa Uludağ University, Turkey).
- Gardner, S. (2007). Merleau-Ponty's transcendental theory of perception.
- Gangestad, S. W., & Simpson, J. A. (2000). The evolution of human mating: Trade-offs and strategic pluralism. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(4), 573-587.
- Gluckman, P. D., & Hanson, M. A. (2006). *Mismatch: Why our world no longer fits our bodies*. Oxford University Press.
- Gürdal, Y. (2021). İntihar Davranışı; Nedenleri, Önleme Çalışmaları ve Risk Faktörleri: Bir meta-sentez çalışması (Master Tezi, Üsküdar University, Turkey).
- Heidegger, M. (2010). *Being and time*. Suny Press.
- Heidegger, M. (2008). *Varlık ve zaman* (K. H. Ökten, Çev.). İstanbul: Agora Kitaplığı.

- Heidegger, M. (2002). "“Hümanizm” Üzerine Mektup." İçinde A. Aydoğan (Ed. ve Çev.), *Hümanizmin Özü*, ss. 37-95. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Hrdy, S. B. (2009). *Mothers and others: The evolutionary origins of mutual understanding*. Harvard University Press.
- Husserl, E. (1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology*. Northwestern University Press.
- İçöz, F. J. (2024). *Kendin olmanın dayanılmaz hafifliği*. Doğan Yayınları.
- Kierkegaard, S. (2020). *Ölüme götüren hastalık*. Alfa Yayınevi
- Kierkegaard, S. (2021). *Tekerrür*. Alfa Yayınevi
- Längle, A., & Sykes, B.-M. (2006). Viktor Frankl—Advocate for Humanity: On his 100th Birthday. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(1), 36-47. <https://doi.org/10.1177/0022167805281150>.
- Mithen, S. (1996). *The prehistory of the mind: The cognitive origins of art, religion and science*.
- Nietzsche, F. W. (1882). *Die fröhliche Wissenschaft*. Chemnitz: Ernst Schmeitzner.
- Nietzsche, F. W. (1974). *The gay science: With a prelude in rhymes and an appendix of songs* (W. Kaufmann, Trans.). New York: Vintage Books.
- Nietzsche, F. (2005). *Thus spoke Zarathustra (Also sprach Zarathustra)* (G. Parkes, Trans.). Oxford University Press.
- Nietzsche, F. (2017). *Beyond good and evil (Jenseits von Gut und Böse)* (H. Zimmern, Trans.). Dover Publications.
- Pompili, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2012). Suicide in social species: The role of altruism and group survival. *Archives of Suicide Research*, 16(4), 293-311.
- Pompili, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2012). Suicide in social species: The role of altruism and group survival. *Archives of Suicide Research*, 16(4), 293-311.
- Sartre, J.-P. (1987). *Huis clos*. Psychology Press.
- Sartre, J. P. (2021). *Varlık ve Hiçlik* (Vol. 500). İthaki Yayınları.
- Shackelford, T. K., & Zeigler-Hill, V. (Eds.). (2019). *Evolutionary perspectives on death*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-25466-7>
- Tattersall, I. (2009). *The fossil trail: How we know what we think we know about human evolution*. Oxford University Press.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1989). Evolutionary psychology and the generation of culture, part I. *Ethology and Sociobiology*, 10(1-3), 29-49. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(89\)90012-5](https://doi.org/10.1016/0162-3095(89)90012-5)

- Tooby, J., & Cosmides, L. (2015). Conceptual foundations of evolutionary psychology. İçinde D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (1. bs., ss. 5-67). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939376.ch1>
- Wood, B. (1993). Early Homo. İçinde W. H. Kimbel & L. B. Martin (Eds.), *Species, species concepts and primate evolution* (ss. 485-522). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3745-2_19
- Yalom, I. D. (2008). *Güneşle bakmak ölümlle yüzleşmek*. Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I.D. (2018). Irvin. *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Zeliha Babayiğit. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Young, J. (2010). *Friedrich Nietzsche: A philosophical biography*. Cambridge University Press.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.