

Faruk MANAV (*)

KAYGI KAVRAMI (**)

abstract

Concept of Anxiety. In this article, the meanings of the concept of anxiety will be explained in the literature of psychology and philosophy, its similarities and differences will be pointed out in two fields. In this context, firstly dictionary meanings of anxiety in psychology will be explained. Then the meaning of concept of anxiety in “Psychoanalysis” will be pointed out. Finally dictionary meaning of anxiety in philosophy will be explained and the meaning of anxiety in philosophy will be pointed out with the views of existentialist thinkers.

key words

Anxiety, ontological anxiety, Existentialism, Psychoanalysis

1. Kaygının Psikolojik Anlamı

Psikolojide insanın yaşadığı bir ruhsal durumu ifade eden kaygı kavramı ilk olarak Freud tarafından egonun bir işlevi olarak tanımlanmıştır. Önceleri biyolojik bir kavram olarak kabul edilen bu kavram Freud ile birlikte psikolojik literatüre girmiştir. Freud'un öncülüğünü yaptığı Psikanalizm'de Freud'un ardıllarının da işlediği önemli kavramlardan birisi haline gelen kaygı kavramına, insanın yaşadığı bir ruhsal durumdan öte anlamlar da yüklenerek kavram daha da genişletilmiştir.

Genel anlamıyla kaygı, herhangi bir tehlikenin korkusunun yansıması olarak insanda ortaya çıkan tedirginlik ya da akıl dışı korku durumu olarak tanımlanabilir. Kaygı nesnesiz olması nedeniyle korkudan farklıdır, korkunun insan ya da bir olay olsun nesnesi belli iken kaygının nesnesi belirsizdir (Budak, 2000: 437). Kaygılı kişi bir şeyden korkuyormuş gibidir, kendini rahatsız hisseder ve kuruntulu bir ruh hali içindedir (Dağ, 1999: 181).

Kaygının en çok benzetildiği ya da karıştırıldığı kavram korku kavramıdır. Korku kavramı kaygıdan farklıdır. "...düşmanı belli olduğundan yenmesi nispeten kolay olan korku duygusu, benliğimiz gelişip insan olmamızın sonucu olarak yerini düşmanı belli olmadığından yenmesi de zor olan kaygı duygusuna bırakır." (Dağ, 1999: 188).

Korku ile kaygı arasında üç temel fark bulunur. Bunlardan ilki kaynaktır. Korkunun kaynağı bellidir, kaygının kaynağı belirsizdir. İkincisi şiddettir. Korku kaygıdan daha şiddetlidir. Üçüncüsü süredir. Korku kısa, kaygı ise uzun süre devam eder. Korkudan ayrımı bu şekilde yapılan kaygının ortaya çıkmasında etkili olan bazı öğeler vardır. Bunlardan ilki, alışlagelmiş ortamın ortadan kalkmasıdır, ikincisi olumsuz sonuçların ortaya çıkaracağı sonuçlardır. Üçüncüsü kişinin inandığı bir fikre zıt olarak yaptığı davranışın ortaya çıkardığı çelişkidir. Sonuncu öğe ise, gelecekte neler yaşanacağını bilinememesidir (Cüceloğlu, 1991: 277-278).

Kişi karşı karşıya kaldığı herhangi bir şeyi ya da olayı tehdit olarak algılayorsa bu korkuyu doğurur. Aynı duruma gerçeğin dışında anlamlar yüklenmesi ise kaygıyı ortaya çıkarır. Yani durum ya da olaya gerçekçi olarak fiziksel tehdit olarak bakılıyorsa korku, fiziksellik dışında düşünceler üretiliyorsa kaygı yaşanır (Özer, 2008: 11). Şunu söylemek mümkündür ki kaygıya neden olan şey aslında kişisel anlamlardır. Korkulan şey herkes için aynı tehdidi oluşturabilir fakat kaygıyı insanların kişisel düşünceleri ortaya çıkarır. Korku, bu bakımdan nesnel iken kaygı öznelidir.

Kaygının özünde gerçekçi olmayan ve imkansız bir inanış vardır ve bu duygu biçiminin arka planında bir kişilik değeri vardır. Ancak kişilik özellikleri değişken oldukları için sabit değerlerle anlatılamazlar. Sözelimi bu çocuk çok başarılı ya da çok başarısız denilemez. Çünkü başarı, değişken olan kişiliği nitelendirmek için

kullanılamaz (Özer, 2008: 34). Kaygılı olarak yaşamının özü, yaptıklarımızın, davranışlarımızın değerlerinin bizim kişilik değerimizi yansıtmaları inandırıcı yani biz yaptıklarımıza göre kişilik değerimizin oluştuğunu düşünürüz (Özer, 2008: 25).

Kaygıyı hem olumlu hem de olumsuz bir duygu biçimi olarak görmek mümkündür. Kaygıyı olumsuz olarak nitelendiren şeyler, akla uygun olmayışı ve ruhsal faaliyetleri yani düşünceleri rahatsız etmesidir. Kaygıyı olumlu olarak nitelendiren şeyler ise, korkulan şeylerle karşılaşınca kişiyi uyarması ve tedbir aldırması, kişiyi daha mutlu ve başarılı olmaya yönlendirmesi ve en önemlisi karakter ve kişilik gelişiminde etkin rol oynamasıdır (Ersevimi, 2005: 304-305). Bu anlamıyla kaygının insanın kişilik gelişimi sürecinde kurucu bir rol üstlendiği de söylenebilir. Çünkü kişiyi harekete geçiren güç olarak kaygı, insanın davranışlarına yön verdirerek, kişiliğini oluşturmasına yardım eder. Kaygı bu anlamıyla olumlu bir nitelik taşıır.

Hayvan çevresinin farkındadır. İnsan ise farkında olduğunun da farkındadır. Doğmuş olduğumuzu ve yaşamımızın bir gün sona ereceğini biliriz. Ölümün kaçınılmazlığı ise hiçlik duyguları yaratır ve işte bu bunalım, insanı anlamlı bir biçimde yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır (Geçtan, 2005: 305).

Kaygının asıl önemi burada ortaya çıkar. İnsanın kişiliğini kurması ve hayatına anlam katmasında onu yönlendirmesiyle kaygı, hem insanı diğer canlılardan ayırır hem de diğer duygu türlerinden ayrılır. İnsana farkındalık veren kaygı, uyarıcı görevi ile insanı hayata anlam vermeye yönlendirir.

Kaygı, insan yeni bir durumla karşılaşınca ortaya çıkar. İçinde bulunulan durumun terk edilmesi ile yeni bir varoluş imkanı olarak boy gösterir. Çünkü insanın yaptığı her seçim bir şeylerin feda edilmesi anlamına gelir ve bu, insanı kaygılı yapar. Kaygı kişinin kendi geçiciliği içinde yaşadığı sonluluktur. Ölüme ilişkin kaygı ise en kaçınılmaz olandır. Ölüme karşı duyulan kaygı bizi bilinçlendirir ve kendimize dair ne denli güçlü bilincimiz varsa kaygıyla da o kadar güçlü mücadele edebiliriz (Sayar, 2000: 74-75). Kaygıyı yaşamaktan korkmak ise yersizdir. Çünkü ondan uzaklaşmaya çabalamakla, çözümsüzlük doğurmakla birlikte kaygıyı daha da arttırmış oluruz (Özer, 2008: 65). Çalışmanın bu kısmında psikolojide kaygıyı yoğun olarak işleyen kuram olan Psikanalizm kaygı bağlamında ele alınacaktır.

1.2. Psikanalizmde Kaygı Kavramı

Kaygı kavramını ön plana çıkaran psikolojik kuram Psikanalizm'dir. Psikanalizmin kurucusu Freud ise kaygı kavramını ilk olarak ele alan bilim adamıdır.

Freud'a göre insan çevreye uyum sağlayabilen bir varlıktır ve insan yaşamını uyum sağlayarak sürdürür. İnsanın amaçsız bir davranışı olmadığı gibi, bulunduğu ve yaptığı her davranış uyum sağlamaya yöneliktir.

'*Psikanaliz'e Giriş*' adlı eserinde Freud, kaygı, korku ve dehşet kavramlarının ayrımını yapar. Ona göre kaygı duruma ait olup, nesnesiz şeydir. Korkuda ise bizzat nesne vardır. Dehşet ise beklenmedik bir şekilde bir anda karşılaşılan durumu anlatır. Freud bu açıklamalarına dayanarak kaygının dehşette karşı koruyucu misyonu olduğunu söyler (Freud, 1984: 201). İnsanın yaşadığı ilk kaygının doğum anı olduğunu belirten Freud, insanın dünyaya geldiği ilk anda birçok uyarıcı ile karşılaştığını ve insanı kaygıya iten bu durumun sonraki yıllardaki kaygılara öncülük ettiğini söyler (Geçtan, 2005: 48).

Kaygıyı nevrotik bir durum olarak tanımlayan Freud, kaygının özünde kişiliğin ilkel yanı olan id'in iç tepkilerinin bastırılmasının yattığını belirtir. Örneğin kapalı yerlerde kalmaktan korkan bir erkek çocuğu aslında cinsel arzularını ve yakın ilişki kurma ihtiyacını açıklamaktan korkmaktadır. Yani kaygının nedeni engellenmedir (Davison ve Neale, 2004: 33).

Freud normal insanların yaşadıkları kaygıyı nevrotik kaygıdan ayırır. O normal insan kaygısını yoğunluğu bakımından değil, niteliği bakımından nevrotik kaygıdan ayırır. Herkesin arada bir yaşadığı bu kaygıyı 'gerçekçi kaygı' olarak niteler ve bu tam olarak korku ile aynı anlama gelir. Gerçekçi kaygı mantıklı ve anlaşılardır. Bu kaygı yaşamı sürdürme ve korunma içgüdülerinin belirtisidir. Nevrotik kaygı ise nedensiz olup her zaman mantık dışıdır (Geçtan, 2005: 47).

Psikanalizm'in bir diğer temsilcisi Otto Rank, insanın doğduğu anda ilk kaygıyı yaşadığını belirtir. Çünkü rahat koşullardan sonra çaba gerektiren bir ortama geliş insanın ilk kaygısını oluşturur. İnsanların genel olarak bastırma çabasına girdiği bu kaygı, insanın yaşamındaki etkisini çeşitli olaylarda ortaya çıkararak ve davranışları etkileyerek varlığını sürdürür. Yani insanın hayatı boyunca yaşayacağı tüm kaygı durumları ilk kaygının yansımaları olarak ortaya çıkar. İnsanın kurduğu ilişkiler bozulup bitince ilk kaygı olarak nitelenen ayrılma kaygısı boy gösterir (Geçtan, 2005: 204-205).

Karen Horney ise kaygıyı farklı açıdan ele alır. O, kaygının korku kavramıyla olan yakınlığını belirtmeye çalışır. Buna rağmen kaygının farklı bir duygu olduğunu belirtir. Sözgelimi bir annenin çocuğu hastalanınca onun öleceğine ilişkin duyduğu korku, kaygıyı doğurur. Korku, herhangi bir tehlike ile orantılı olarak ortaya çıkarken, kaygıda gerçek bir tehlike olmamakla birlikte çoğu zaman imgesel bir tehlikeye karşı bir tepki vardır. Her insanın yaşadığı ölüm korkusu ise ölüm isteğiyle karışarak bilinmedik bir tehlikeye karşı duyulan tepkiye dönüşür. Ölümü isteme ise insanın yaşadığı sıkıntılardan dolayı ortaya çıkar. Yaşama arzusu ile ölüm isteği arasındaki çatışma insanı kaygıya iter. Örneğin, balkon parmaklığına yaklaşan kişi paniğe kapılır. Bu durumda korkunun temelinde, yaşama isteğiyle yüksek yerden kendini ölüme bırakma isteği arasındaki çatışma

bulunur ve bu çatışma kaygıya neden olur. Korkuda tehlike nesnel bir gerçeklik olarak var iken, kaygıdaki tehlike gizli ve öznel. Dolayısıyla kaygının şiddeti kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişir (Geçtan, 2005: 228-229).

Horney, kaygının bilinçdışı olarak yaşandığını belirtir ve davranışlara etki ettiğini söyler. Ona göre kaygılı insan kendini çaresiz hisseder. Kaygının mantıkdışı olması insanın istemeyeceği bir durumdur. Çünkü insan mantıkdışı bir şeyin etkisi altına girmek istemez. “Kişi, durumu ne kadar korkutucu, kontrolü dışında ve var olan kapasitesiyle baş edilemez algılıyorsa, o kadar kaygılanır.” (Dağ, 1999: 186).

Psikanalizm’de bu yönleriyle ele alınan kaygının bir diğer açılımı ise ölüme ilişkin kaygıdır. Ölüm kaygısının temelinde yok olma fikri yatmakla birlikte, plan ve projelerin biteceği düşüncesi ve artık deneyim yaşanamayacağı düşüncesi yatar. Ölüm en kolay korku yaratan nihai kaygıdır. ‘Şimdi varız ama bir gün olmayacağız’ fikrine ve ölümün kaçınılmaz oluşuna, bu korkunç gerçeğe ölümcül korkuyla tepki verilir. Yani ölüm kaygısı, ölümün eninde sonunda gerçekleşeceği fikriyle ve farkında olmayla, var olmaya devam etme arzusu arasındaki gerilimden doğar (Yalom, 1999: 19). Ölümün farkında olmak insana dünyada olmama fikrini verir. Ölümün farkındalığı kişiyi bayağı şeylerden uzaklaştırır ve yaşama anlam katar. Ölüm insana varlığın ertelenemeyeceğini hatırlatır (Sayar, 2000: 81).

Görüldüğü üzere genel olarak nesnesi belli olmayan ve belirsiz bir duygu olarak tanımlanan kaygı, insan yaşamında büyük bir etkiye sahiptir. Ancak bizi ilgilendiren yönü ise insandaki fizyolojik belirtilerinden ziyade kişilik oluşumuna etkisidir. Dünyanın anlamsızlığının farkına varılmasını sağlayan kaygı, insanın davranışlarına yön vererek, yaşamına anlam katmasını sağlar ve kişilik oluşumuna öncülük eder. Kaygı her insanda bulunan öyle bir duygudur ki, bu duygu onun benliğinden ayrılmaz daha doğrusu benliğiyle bir bütün oluşturur. Öyle ki Freud gibi kişilik kuramcıları kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmişlerdir. Bu görüş aslında varoluşçu görüş ile benzerlik göstermektedir. İnsanın yaşamına anlam vermesi ve bir Ben’e sahip olabilmesi adına insanı uyararak, bu ödevini yaparken yalnız bırakmayan duygu kaygıdır. Varoluşçulukta kaygı en çok üzerinde durulan insani duygu olarak karışımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla şimdi felsefi literatürde kaygı kavramının anlamı ve varoluşçulukta kaygı kavramının anlamı açıklanmaya çalışılacaktır.

2. Kaygının Felsefi Anlamı (Ontolojik Kaygı)

Psikolojide insanın yaşadığı bir ruh durumu olarak betimlenen ve insanın kişiliğini oluşturmasında yol gösterici bir kavram olarak tanımlanan kaygı kavramı, felsefede de kendisine yer bulmuştur. Daha çok insanın varlığının değer kazandığı dönemde etraflıca işlenen kaygı, insanın yaşadığı bir bunalımı, iç da-

ralmasını içermesinin yanı sıra, benlik, özgürlük, varoluş gibi kavramlarla da ilişkilendirilerek ontolojik anlam kazanmıştır. Çalışmanın bu başlığı altında kaygının felsefi anlamına yer verilecektir.

Psikolojik anlamda nedensiz olarak duyulan endişe durumunu ifade eden kaygı kavramına felsefi literatürde de anlamlar yüklenir. Kaygı, içinde yaşanan dünyanın anlamsızlığının, tamamlanmamışlığının, düzen ve amaçtan yoksunluğunun farkına varıldığında hissedilen duygudur (Cevizci, 2005: 991).

Kaygı, insanın dünyada olup biten şeylerin içler acısı durumu karşısında içinde olduğu çıkmaz duruma karşılık olarak hissettiği bir daralma duygusudur (Güçlü, Uzun, Uzun ve Yolsal, 2002: 710). Öte yandan kaygı, belirli bir nedene bağlanamayan, nitelik olarak belirsiz bir korku hali ya da daralma duygusu olarak bilinmektedir (Akarsu, 1998: 97).

Kaygı kavramı felsefi literatürde de korku kavramından ayrı tutulmuştur. Kaygının nesnesinin hiçlik olması, korkunun nesnesinin ise bizzat belirgin bir şey olması bu ayrımın temelini oluşturmuştur. Çünkü kaygının hiçlik ifade etmesi ve belirsiz oluşu kaygıyı insanın varoluşunu oluşturmasını en iyi anlatacak kavramlardan birisi durumuna getirmiştir. Kaygının nesnesinin hiçlik oluşu ve insanı yönlendirdiği geleceğin yarattığı tedirginlik bir yandan sürekli bir kaygıyı ifade ederken, bir yandan da insanın yaşamını anlamlandırmasına yardım eder. Kaygı, insanın dünyanın anlamsızlığı karşısında üzerine çöken hiçlik durumundan silkinmesi ve kendine gelmesi için gerekli olan bir ruh durumudur (Güçlü ve diğerleri, 2002: 710). Yani kaygı bir bakıma insanın varoluş bilincidir denilebilir. İnsan kaygıyı yaşamadan önce ne insan olduğunu fark eder ne de kendini bilir.

Felsefede kaygıyı temel bir kavram olarak ele alan akım 'Varoluşçuluk'tur. Varoluşçuluktan önce yalnızca rasyonel bir varlık olarak görülen ve duyguları ihmal edilen insan, 'kaygı', 'korku', 'umutsuzluk' gibi psikolojik anlam ifade eden kavramların ontolojik olarak anlam kazanmasıyla, bu kavramlar ile anlaşılmaya çalışılmış ve bu kavramların varoluş yolundaki öneminden bahsedilmiştir. Aslında buraya kadar bahsettiğimiz felsefi kaygı, varoluşçulukta bahsi geçen en önemli kavramlardan birisidir. İlk olarak Soren Kierkegaard'ın felsefesinde yer verdiği, ayrıntılı olarak işlediği ve 'özgürlük', 'günah', 'umutsuzluk' gibi kavramlarla ilişkilendirerek açıkladığı kaygı kavramını sonraları 'Martin Heidegger' insanın dünyaya fırlatılmışlığı ve ölüm karşısında hissettiği durumu nitelemek için kullanırken, 'Jean Paul Sartre' ise insanın yaptıklarının tek sorumlusu olarak kendisini görmesi ve kararlarının bütünü de ilgilendirmesi sonucu ortaya çıkan durumu açıklamak için kullanmıştır.

2.1. Varoluşçulukta Kaygı Kavramı

Varoluşçuluk, 19. yy sonlarına doğru ortaya çıkan ve insan verdiği önem nedeniyle farklılık arz eden bir felsefi akımdır. Varoluşçuluk, kaygı kavramını

etrafıca işleyen felsefe akımıdır. Kaygı kavramını varoluşçuluğa kazandıran filozof Kierkegaard'dır. İnsanın nesnel olarak akılla kavranamayacağını belirten Kierkegaard, insanın biyolojik ve rasyonel yanından başka psikolojik yönünün de önemli olduğunu söyleyerek insanın psikolojik yanıyla anlaşılmaya uygun olduğunu belirtir. Bu düşüncesinin paralelinde kaygı kavramını irdeler. Kierkegaard kaygıyı insanın hiçlikten kurtulması ve silkinmesi için gerekli olan ruh durumu olarak görür.

Kierkegaard kaygının korkudan farklı olduğunu belirtir. Çünkü korkuya neden olan bir nesne vardır oysa kaygı nesnesiz bir hiçlik durumunu ifade eder. Korku nesnesi belli olduğu için zapt edilebilen bir duygu iken, kaygı asla kontrol altına alınamaz. Çünkü sonlu bir varlık olan insan sonluluğu asla yenemez (Derren, 1999: 116). Kaygının yalnızca insanda bulunduğunu belirten Kierkegaard, bunun nedenini insanın ruhsal bir varlık olmasına bağlar. Ona göre kaygı, geleceğe yönelik bir hiçlik durumudur ve insanın gelecekteki olanakları karşısında duyulur. Çünkü insanın olanakları aynı zamanda olmama durumunu da kapsar ve insanın özgür olarak yaptığı seçimleri olmaya doğru atılan adımlardır (Kierkegaard, 2004 içinde V. Taşdelen: 37-39). Olanaklar kaygıyı besler. Her yeni olanığın gerçekleşmesinde kaygı gizli olarak vardır. Bu açıdan bakıldığında insanın olanaklarını özgürlüğü ile gerçekleştirdiği düşünülürse özgürlüğün içinde kaygıyı potansiyel olarak bulundurduğu söylenebilir. Kişi ne kadar özgür ise kaygısı da o kadar fazla olacaktır (Sayar, 2000: 73).

Kaygı geleceğe yönelik olarak an'da ortaya çıkar. Gelecek ise özgürlük için bir imkandır ve gelecek zaman içinde mümkün olandır. Geleceğin belirsizliği ise insanı kaygı içinde bırakır çünkü kaygı ve gelecek birdir. Çünkü kaygı belirsizlik durumudur, gelecek de belirsizlik içerdiğinden gelecek insanı kaygılandırır (Kierkegaard, 2004: 163). Kaygı Kierkegaard için olumlu bir şeydir çünkü insan varoluşunu kaygı vasıtasıyla gerçekleştirir, kaygı insanın ontolojik temelidir. Şunu söyleyebiliriz ki Kierkegaard için kaygı, hiçlikten varlığa atılımı yapmak için gerekli olan uyarıcı güçtür.

Kaygı kavramını Kierkegaard'dan alarak daha ileri düzeyde işleyen filozof ise Martin Heidegger'dir. Ancak Heidegger kaygı kavramını Kierkegaard'dan miras alarak ayrıntılı olarak ele almasına rağmen Kierkegaard'dan hiç bahsetmez. Kierkegaard'ın hiçlikten kurtuluş için gerekli gördüğü kaygı kavramı, Heidegger'de hiçliğin tehdidi karşısında yolunu kaybeden varoluşun içine düştüğü güvensizlik duygusu ve insanın hem dünyaya fırlatılmışlığının hem de ölümlü varlık oluşunun farkına varmasıyla ortaya çıkar (Güçlü ve diğerleri, 2002: 710).

Kaygı, insanı uğraşlarından uzaklaştırır ve yalnızlığa iter. Bu yalnızlık duygusu ise insanın kendi olup olmayacağı konusunda karar vermesini sağlar. Kaygı kişinin karar vermesini sağlayarak ona kendi gerçekliğini gösterir. İnsanı içine

gömüldüğü ilişkilerinden ayırır ve farkındalık yaratarak insanı izole eder. Kişi bu aşamadan sonra ya kendine özgü olmayan varoluşa devam eder ya da kendi varoluşunun sorumluluğunu üstlenir. Bu, insanın hiçbir durumda olmadığını ama olmayı istediğini gösterir. Bu sebeple ilk bakışta korkuyla çelişen kaygı tüm duyguların en özeldir. Kaygı kişinin içinde bulunduğu ve bağımlı olduğu dünyada ne olacağını düşünerek var olan kişinin varoluş biçiminin yapısıdır (Blackham, 2005: 99-100).

Heidegger'in ontolojik olarak oldukça önem verdiği kaygı kavramı, Onun 'insan olma olanağı' olarak tanımladığı 'Dasein'in varlığını ortaya çıkaran varoluşsal bir karakterdir. Temel problemi 'Varlığın anlamı nedir?' sorusuna cevap aramak olan Heidegger için, bu anlamın sorgulandığı varlık Dasein'dir. Dasein, kavramsal sorgulamanın değil, ontolojik sorgulamanın yapıldığı varlıktır. Dasein hem kendini kavrayabilen ve hem de kendisinin dışındaki şeyleri de kavrayabilen bir karakterdedir. Bu yüzden o, ontiko-ontolojiktir. Dasein, ontik varlığı üzerine ontolojik varlığını kurabilen varlıktır. Dasein'in anlamı da burada ortaya çıkar. Dasein'in varlığının anlamı ontik varlığı üzerinde ontolojik varoluş yapısını verir. Fakat Dasein, basit anlamda insan varlığı değil, ontikliğinin üzerine ontolojik varoluşunu inşa eden ve varoluşunu anlamlı yapabilen 'insan olma olanağı'dır (Çüçen, 2003: 40-43).

Dünya içinde varlık olduğunu ve bu dünyaya fırlatılmışlığını fark ettiği anda Dasein kaygı duyar. Nesnesi hiçlik olan kaygı, Dasein'in varlığını açığa vurur. Kaygı ile kendini anlayan, kendi varlığının farkına varan Dasein, bireysel varlık haline gelir ve bu da Dasein'i planlarına doğru yönlendirir. Bireyselliğini kavrayan Dasein aynı zamanda özgür varlık olduğunu da anlar. Çünkü kendi plan ve olanaklarının farkına vararak onlara yönelir ve olanaklarını özgür seçimleriyle gerçekleştirme çabasına girer. Olanakları gelecekte yer alan Dasein'in varlığı geleceğe yöneliktir ve seçimleriyle kendisini aşma ve varlığını oluşturma çabası içindeki Dasein'in dünya içindeki varlığı tam olarak kaygıdır (Çüçen, 2003: 79-80).

Dünyaya fırlatılmış olan ve olanaklarını özgür seçimleriyle gerçekleştirmek isteyen Dasein, olanaklarının hepsini gerçekleştiremeyeceğini bilir. Dasein'in olanaklarının olanaksızlığı onu kaygılı varlık yapar. Dasein'in olanaklarının sona erdiği an ise ölümdür. Ancak ölüm de Dasein için bir olanak olarak vardır ve Dasein ölümü de bir olanak olarak gerçekleştirecektir. Çünkü ölüm de henüz gerçekleşmemiş bir olanak olarak her zaman vardır. Henüz gerçekleşmeyen olanak ise Dasein için önemlidir ve bu olanak Dasein'a aittir. Ölüm ile birlikte olanaklarının tamamını gerçekleştiremeyeceğini anlayan Dasein'in ruh durumu kaygıdır. Ölümle yüzleşmenin kaygısı Dasein'i dünya içinde varlık yapar. Ölümün kesin olarak bir gün gerçekleşecek olması Dasein'i belirsizlik içine iter. Her an gerçekleşebilecek olan ölüm ve belirsizlik durumu Dasein'in olanaklarını görmesini sağlar. Olanaklarına doğru yönelen Dasein olanaklarını gerçekleştir-

mek için çabalar. İşte Dasein'ı bu yolda yalnız bırakmayarak seçimlerine yön veren güç, kaygı olarak ortaya çıkar. Kaygı Dasein'ı kendisi yapar (Çüçen, 2003: 87-88).

Kaygı bir hiçlik halidir ve Dasein'ın sonlu varlık oluşu ile yüz yüze gelmesi sonucu ortaya çıkar. Kaygının hiçlik ile belirlenmiş olması ise insan varlığının imkanlar ile seçilmesini ve saçmalığın tehdidi altına bulunmayı ifade eder. Kaygı, insanın dünyanın korkunçluğu karşısında geçici oluşunu da açığa çıkarır. İnsanın geçici oluşu ise ölüm ile ilgilidir. Ölüm hayatı manalı ve değerli yapar. İnsanın sadece kendisinin tecrübe edebileceği ölüm daimi kaygı kaynağıdır (Magill, 1992: 58-59). İnsana düşen görev ise sonlu varlığına karşın imkanlarını gerçekleştirme çabalamaktır. İnsanı insan yapan değer tam olarak budur: 'Sonlu varlık olmasına rağmen sonsuz varlık gibi planlar yaparak yaşamak'. Bunu yapabildiği zaman insan benlik bütünlüğüne kavuşabilir.

Jean Paul Sartre ise kaygıya farklı bir açıdan bakar. O kaygıyı gelecek karşısında duyulan bir iç daralması olarak tanımlar. Kaygıyı sorumluluk ile ilişkilendiren Sartre, insanın yaptığı seçimlerin ardından bir sorumluluk getirmesi nedeniyle kaygının seçimlerdeki rolünü vurgular. İnsanın eylemlerini yönlendirebileceği, değerleri bağlamında bir dünyanın olmadığını söyleyen Sartre, insanın özgür olduğunu ve eylemde bulunmak zorunda olan bir varlık olarak değerlerini kendi kararlarıyla belirlediğini belirtir. İnsan eylemlerini planlar ve özgür iradesiyle karar verir. Fakat insanın vereceği her karar bütünü de ilgilendirdiği için bir sorumluluk fikri ortaya çıkar. Ortaya çıkan bu sorumluluk fikri insanı kaygı içinde bırakır. Bu kaygı insanın eylemlerindeki güvensizlikten doğar. Ancak yine de kaygı istenmeyen bir durum olarak görülmez çünkü kaygı insanın eylemlerinin bir bölümüdür (Ditfurth, 1991: 16-17).

Sonuç

Kaygı, gerek psikoloji gerekse felsefe alanında tanımlanan ve çeşitli bilim adamları ve filozofların işlediği kavramlardan birisi olmuştur. Kaygının kendisine farklı alanlarda yer bulması şüphesiz kendisine atfedilen anlamların da farklılaşmasına neden olmuştur. Özü itibarıyla, insanın yaşadığı bir sıkıntı durumu olması nedeniyle psikolojik alana ait gibi gözükken kaygı kavramı, felsefe alanında da psikolojik anlamını korumakla birlikte varoluş yolundaki belirleyici ve uyarıcı güç olarak tanımlanması ona ayrı bir anlam katar. Bu anlam aslında iki alan arasındaki temel anlam farkını ortaya koyar.

Kaygı her iki alanda da bir hiçlik durumunu belirtir. Kaygı öyle bir şeydir ki, nesnesi belirli olmadığı için insanda bir tedirginlik durumu yaratır. Nesnesinin hiçlik oluşu kaygıyı korkudan ayırmaktadır. Çünkü korku durumunda kişi ne ile mücadele edeceğini bilir, fakat kaygı durumunda kişi düşmanın ne olduğunu bilemez. Bu belirsizlik durumu da insanı rahatsız eder. Her iki alanda da belirsiz-

lik durumu gelecekle bağlantılı olarak kurulduğu için kaygının geleceğe yönelik olarak şu anda ortaya çıktığı düşünülür. Kişiyi geleceğin belirsizliği karşısında tedirgin yapan kaygı, kişiyi eyleme geçirmeye hazırlar. Yani yapacağı seçimlere yön verir. Ancak bir şeye karar vermek mevcut durumun terk edilmesi bir başka deyişle feda edilmesi anlamına geldiği için alınacak kararların belirsiz sonuçları insanı kaygı içinde bırakır. Bu bakımdan kaygı hem olumsuzdur çünkü akıl dışıdır ve rahatsız edicidir, hem de olumludur çünkü kişiyi herhangi bir duruma hazırlar ve kişilik gelişimine yardımcı olur. Bunun temel dayanağı ise alınan kararlara ve eylemde bulunulan davranışlara kaygının yön vermesine ilişkin görüştür.

Kaygı felsefi ve psikolojik alanda böylesi ortak anlamlar taşımasına rağmen iki alan arasında bazı anlam farkları da bulunmaktadır. Sözelimi Freud, kaygıların nedenini içgüdülerle duyulan korku sonucu oluşan ve toplumca onaylanmayan cinsel dürtülerin yarattığı durum olarak belirtir. Bununla birlikte kaygıyı korkudan ve dehşetten ayırarak, kaygının dehşete karşı koruyucu olduğunu belirtir. Otto Rank, insanın dünyaya geldiği ilk anda yaşadığı kaygının yaşam boyunca varlığını sürdürerek davranışları etkilediğini söyler. Horney ise korkunun kaygıyı doğurduğunu söylerken kaygının tümüyle çocukluğa ait olamayacağını belirtir. Görüldüğü üzere psikolojik alanda birkaç kişilik kuramcısının kişiliğin belirleyicisi olarak gördüğü kaygı genel olarak duygusal bir durum olarak işlenmiştir. Kaygıya duygu olmanın yanında farklı bir anlam yükleyen alan ise felsefe olmuştur.

Felsefi alanda kaygı kavramı insanın biyolojik ve bedensel varlığının dışında psikolojik yanının da önemli görülmeye başlandığı varoluşçuluk ile önem kazanmıştır. Terim olarak aynı anlam atfedilen kaygı, varoluşçulukta insanın yaşadığı bir 'iç daralması' ve sıkıntı durumu olarak görülmüş ve varoluş yolunda insanın seçimlerine yön veren, benliğini geliştiren, özgürlüğünü belirleyen ve uyanık ruhu uyandıran, nesnesi belirsiz bir kavram olarak kullanılmıştır. Kaygıya ontolojik anlam yüklenmesinin nedeni benliği oluşturmadaki rolünün büyük olduğuna ilişkin düşüncedir. Nesnesi hiçlik olan kaygı kavramı, insanın varoluşunu en iyi yönlendiren kavramlardan biri olarak görülmüştür. Çünkü kaygı hiçlik durumunda olan insanın varoluşa sıçrama yapabilmesi adına itici ve uyarıcı bir güçtür. Hiçliğin yarattığı tedirginlik ve belirsizlik, insanın silkinmesini sağlar ve insanın kendisinin farkına varmasını sağlayarak onu yönlendirir ve yaşamını anlamlandırmasına yardım eder. Kierkegaard'ın kaygıyı hiçlikten varlığa atılım yapmak için uyarıcı bir güç olarak görmesi, Heidegger'in insanın bu dünyada yaşadığı fırlatılmışlık ve varlığının sonlu olmasının yarattığı farkındalık olarak insanı olanaklarına yönelten güç olarak görmesi ve Sartre'in insanın eylemlerine yön verici güç olarak kaygıyı görmesi kaygının felsefi alandaki kullanımını gösteren örneklerdir.

Notlar

- (*) Araş. Gör.
- (**) Bu makale Faruk Manav tarafından 2010 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce kabul edilen, "Soren Kierkegaard'da Kaygı Kavramı" adlı yayımlanmamış yüksek lisans tezinden düzeltme ve değişiklikler yapılarak yazılmıştır.

Kaynaklar

- Akarsu, B. (1998). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. (Yedinci basım). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Blackham, H. J. (2005). *Altı Varoluşçu Düşünür*. (Çev. Ekin Uşşaklı). (Birinci basım). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cevizci, A. (2005). *Paradigma Felsefe Sözlüğü*. (Altıncı basım). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. (İkinci basım). İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Çüçen, K. (2003). *Heidegger'de Varlık ve Zaman*. (Üçüncü basım). Bursa: Asa Kitabevi.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6). 181-189.
- Davison, D. C. ve Neale J. M. (2004). *Anormal Psikolojisi*. (Birinci basım). Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.
- Deren, S. (1999). Angst ve Ölümlülük. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6). 111-126.
- Ditfurth, H. (1991). *Korku ve Kaygı*. (Çev. Nasuh Barın). (Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Ersevimi, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri*. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları.
- Freud, S. (1984). *Psikanalize Giriş*. (Çev. Günsel Koptagel İlal). (Üçüncü basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. (On Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Güçlü, A. Uzun, E. Uzun, S. ve Yolsal, Ü. (2002). *Sarp Erk Ulaş Felsefe Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Kierkegaard, S. (2004). *Kaygı Kavramı*. (Çev. Vefa Taşdelen). (Birinci basım). Ankara: Hece Yayınları.
- Magill, F. N. (1992). *Egzistansiyalist Felsefenin Beş Klasiği*. (Çev. Vahap Mutal). (İkinci basım). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Özer, K. (2008). *Kaygı: Sinema Duygusuyla Baş Edebilme*. (Dördüncü basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sayar, K. (2000). Anksiyete: Özgürlüğün Baş Dönmesi. *Defter*. 13(39). 72-83.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). (Birinci basım). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.