

RESENZİYA

Aytəkin Cəfərova*

“İnsanın mənə axtarışı” kitabı haqqında

Kitabın adı: İnsanın mənə axtarışı

Original adı: Man`s Search for Meaning

Müəllif: Viktor Emil Frankl

Tərcümə edən: Özge Yılmaz

Kitabın dili: Türk dili

Nəşr ili: 2022

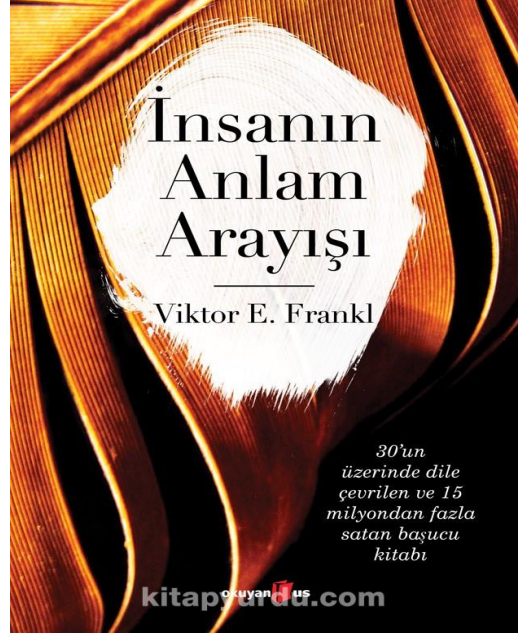
Səhifəsi: 155

Nəşriyyat: “Okuyan Us”

Şəhər: İstanbul

Ölkə: Türkiyə

ISBN 978-605-4054-20-6



1.Giriş

XX əsr mütəfəkkirlərindən olan Viktor Emil Frankl Avstriyalı psixiatr, psixoloq və nevroloqdur. Əslən yəhudi olan Viktor Frankl həmçinin loqoterapiyanın da qurucusu sayılır. O, tibb üzrə təhsilini Vyana Universitetində almış, daha çox depressiya və intiharın insanlar üzərindəki təsirini araşdırmışdır. Onu da qeyd etməliyik ki, Viktor Franklin psixologiya sahəsində inkişaf etməsinə əsas səbəblərdən biri də Alfred Adler və Ziqmund Freydlə olan yaxın münasibəti idi. Onun həyatından bəhs etməli olsaydıq əgər, yaşamını üç hissədə ələ ala bilərdik. İlk olaraq gənclik illərində psixologiya, intihar, depressiyaya maraq salmış olması, tədqiqatlar, təcrübələr aparması və ixtisaslaşması; ikincisi, ölüm düşürgələrindəki həyatı və terapevt fəaliyyəti; son olaraq isə, İkinci Dünya Müharibəsindən sonrakı yaşantısıdır.

* Azərbaycan İlahiyyat İnstitutunun “Din psixologiyası” ixtisası üzrə magistr tələbəsi; Bakı, Azərbaycan
E-mail: aytekincafar@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1504-8352>

Əvvəldə də qeyd etdiyimiz kimi Viktor Frankl ömrünün müəyyən hissəsini ölüm düşərgələrində keçirtmişdir. O, burada baş verənlərə bir psixiatr, psixoloq kimi nəzər salmış və bunları qələmə almışdır. Lakin bu da doğrudur ki, orada heç vaxt bu imkan ona verilməmişdir. Lakin Frankl ümidini itirmədən yenidən yazmağa davam etmişdir. Ona görə, insan yalnızca son nəfəsində ümidini itirər. Bu səbəbdən də, imkan tapdıqca gördüyü, müşahidə etdiklərini qələmə almış və sonradan bu yazılarını “Bir adamın məna axtarışı” adlı kitabında insanlığa təqdim etmişdir. Həmçinin bu təcrübələri sayəsində o, loqoterapiyanı kəşf etdiyini də dilə gətirmişdir.

2. Kitabın önsözünə baxış

Viktor Franklın 1959-cu ildə qələmə aldığı “İnsanın məna axtarışı” kitabı 1984-cü yayınına ithafən “Ön söz”lə başlayır. “Ön söz”də o, əslində kitabını adsız çapa verməyi ilə bağlı fikirlərini bizə çatdırmışdır. Bunu isə sadəcə Almaniyaadakı ilk yayın zamanı etmiş, lakin sonradan dostlarının təkidi ilə buna davam etməmişdir. Yazıçının “Ön söz”də yer verdiyi kiçik bir sual-cavab şəklindəki hissəni sizlərlə paylaşmaq istərdik.

Amerikalı televizor kanallarından bir müxbir: “Doktor Frankl, kitabınız həqiqi bir “bestseller” (çoxsatın) oldu, bu uğurunuzla əlaqədar olaraq nə hiss edirsiniz?” cavabına Viktor Frankl:

“Öz hesabıma kitabımın çoxsatılan olmasını öz uğurum və qazancım olmaqdan çox dövrümüzün səfaləti olaraq görürəm. Yüz minlərlə insan, adı həyatda məna axtarışı vəd edən bir kitabı alırsa, bu problemi saç diblərinə qədər hiss edir deməkdir.” (“İnsanın məna axtarışı”, 2022, s.13)

3. Kitabın birinci hissəsi haqqında dəyərləndirmə

Viktor Franklın “İnsanın məna axtarışı” kitabı üç hissədən ibarətdir. İlk olaraq önsöz, sonra isə birinci, ikinci və üçüncü bölmə ilə davam edir. Əslində hər hissə özündən əvvəlkinin açıqlayıcısı rolunu oynayır. Yəni, ikinci hissə daha çox teorik yönü ilə gözə çarpsa da, əsasında birinci hissədəki yaşanarlara psixoloji və loqoterapik baxışdır. Üçüncü hissə də bununla yanaşı əvvəlki hissələrdə baş verənlərə nikbin baxışı aşılamaqdadır.

Birinci hissə, ölüm düşərgələrindəki təcrübələrindən və adi bir insanın oradakı yaşantısından bəhs edir. Bir məhbus üçün ölüm düşərgələrində yaşam necədir? sualına cavab verməyə çalışır. Burada baş verənlər düşündüyümüz qədər böyük düşərgələrdə deyil, elə əsl işgəncənin görüldüyü kiçik düşərgələrdə yaşanmışdır. Viktor Frankl bizə bu kitabla nə bir qəhrəmanı, nə də ki hər hansısa məşhur məhbusları təqdim etmir.

Yalnızca sadə bir insanın ölüm düşərgələrində çəkdiklərini, fəda etdiklərini və ölümlərini danışıır.

4.Ölüm düşərgələri

Ölüm düşərgələrində insanların adlarının, şəxsiyyətlərinin, ya da haralı olmasının həbsxana gözətçiləri üçün heç bir mənası yox idi. Hər kəsə bir nömrə verilirdi və həmin düşərgələrdə o insanlara nömrə ilə səslənilir, tanınırdı. Bununla bağlı olaraq Viktor Frankl kitabında belə vurğulayır:

“Hər bir nəqliyyat vasitəsi bəlli bir sayda məhbusu götürmək məcburiyyətində idi. Bunların hansı məbuslar olduğu o qədər də önəmli deyildi, çünki hər biri sadəcə bir rəqəmdən ibarət idi. Səlahiyyətli şəxslərin maraqlandığı tək şey əsirlərin nömrələri idi. Bu nömrələr daha çox dərilərinə döymə edilir və şalvar, palto və ya digər geyimlərin bəlli yerlərinə yazılırdı. Bir məhbusu günahlandırmaq istəyən həbsxana gözətçisinin tək etməli olduğu sadəcə nömrəsinə baxmaq idi. Əsla adını soruşmazdı.” (“İnsanın məna axtarışı”, 2022, s.18-19)

Viktor Frankl “Kütlələrin psixopatologiyası” ilə bağlı biliklərimizin zənginləşməsinə İkinci Dünya Müharibəsinə bərelü olduğumuzu ifadə edir. Ona görə, ölüm düşərgələri insan psixologiyasında yeni bir dövrün başlamasına səbəb oldu. Həmçinin insanın zaman keçdikcə baş verənlərə vərdiş etdiyini və sonradan bu halların adiləşdiyini deyir. Lakin bunun ölüm düşərgələrində elə də asan olmadığını və insan psixologiyasının ilk dövrlərdə buna hazır olmadığını da diqqət çəkir.

O, kitabının bu hissəsində məbusların psixoloji (həmçinin mənəvi) baxımdan yaradıcıya daha yaxın olduğunu və tam səmimi dini yaşadıqlarını da müşahidə etmişdir.

“Məbusların dinlə əlaqələri inkişaf etdiyi andan etibarən və təkmilləşmə həddinə çatana qədər ola biləcək ən səmimi şəkildə olurdu. Dini inancın dərinliyi və canlılığı, təzə gələnləri daha çox təəccübləndirir və təsir edirdi. Bunların arasında ən təsirli olanları anbarın bir küncündə, və ya uzaq bir iş sahəsindən gətirildiyimiz yük avtomobillərində ac, yorğun və donmuş halda içdən edilən dua və ibadətlər idi.” (“İnsanın məna axtarışı”, 2022, s.47)

Kitabın bu hissəsi məbusların xəstəliklərlə necə mübarizə apardığı; düşərgələrdəki natəmizliyin, aclığın, yuxusuzluğun gətirdiyi problemlərlə nə cür qarşı-qarşıya qaldıqlarının onların psixologiyasına təsirlərindən bəhs etməklə davam edir. Həmçinin bəzi məbusların qaçmağı bacardıqlarından, bəzilərinin yanar qazanlarda yandıqdan sonrakı küllərinin göy üzündə

yaratdığı qara topa şəklində buludlardan və yenə bütün bu olanların digər məhbusların psixologiyasında silinməz iz buraxmasından da danışılır.

Frankl qeyd edir ki, ölüm düşərgələrində olarkən insan azadlığı arzulayır, lakin oradan çıxdıqdan sonra normal həyata öyrəşmək elə də asan olmur. Oradakı fiziki şiddətlərdən çox mənəvi, psixoloji işgəncələr insan zehmindən tezliklə çıxır. Sonrakı həyatında da hər zaman bir çox vəziyyətdə daha pis olacağını düşünməkdə davam edirsən.

Bu yaşanan hadisələr içərisində insanın daxili aləminə ayıracaq vaxtı da çox olur. Nəticədə yaradılış, kimlik, varlıq və həyatda mənə axtarmağa çalışırsan. Viktor Frankl həyatın mənasının nə olduğunu birinci hissənin sonlarına yaxın belə açıqlayır:

“Həyatın mənası insandan-insana və zamandan-zamana dəyişir. Bu səbəbdən də həyatın mənasını anlatmaq imkansızdır. Heç bir insan başqa bir insanla müqayisə edilə bilməz. Heç bir vəziyyət başqasını təkrar edə bilməz və hər vəziyyətin fərqli bir cavabı vardır. Hər situasiya özünə xasdır və hər zaman qarşımızdakı vəziyyətin gətirdiyi problemin özünə görə doğru bir cavabı vardır.” (“İnsanın mənə axtarışı”, 2022, s.88)

Hissənin sonunda artıq sağ qalan məhbuslar evlərinə dönərkən hansı psixoloji vəziyyətlərlə geri qayıtdığına və təzədən normal yaşama necə davam edəcəyinə vurğu edir.

5. Kitabın ikinci hissəsi-Loqoterapiya nədir?

“İnsanın mənə axtarışı” kitabının ikinci hissəsində isə loqoterapiya və onun əsas ələ aldığı xətlərdən söhbət gedir. Loqoterapiya nədir?

“Loqoterapiya, psixoxanalizlə qarşılaşdırılanda daha az keçmişə yönəlir və biraz daha fikrə dayanan bir yöntəmdir. Daha çox gələcəyə fokuslanır. İnsanın həyatda anlam tapmasına yardımçı olmağı özünə məqsəd bilən bir sahədir.” (“İnsanın mənə axtarışı”, 2022, s.103, s.108)

Loqoterapiyanın alt qolları içərisində varlığın mahiyyəti, həyatın mənası, əziyyətin mənası, sevginin mənası, həyatın keçiciliyi, psixiatriyanın təzədən insaniləşdirilməsi və başqaları vardır.

Bu bölmənin əsas məğzi əvvəlki ölüm düşərgələrindəki məhbusları psixoloji və loqoterapik yönündən daha yaxşı anlamağımız üçündür.

“Varoluşsal boşluq” başlığında insanın bəzən nə etmək istədiyini bilməməsi, bunun fərqiində olmaması, ya da bunun can sıxıntısı, darıxmaq kimi ortaya çıxmasından bəhs edilir. Buna örnək olaraq Viktor Franklin “bazar günü nevrozu” terminini ixtira etdiyindən danışılır. Yəni, bir çox insanın iş həftəsi sonrası yaşadığı boşluq hissini nəzərdə tutur.

“Həyatın mənası nədir?” hissəsində Frankl bunu belə izah edir:

“Həyatda hər vəziyyət, insana bir mübarizə və həll olunması lazım olan bir problemi qarşısına çıxardıqca həyatın mənası da dəyişə bilər. Əsas olaraq insanın özünə, həyatın mənasının nə olduğunu soruşmaq əvəzinə, bu problemin həmsöhbətinin özü olduğunu başa düşməsi lazımdır.” (“İnsanın məna axtarışı”, 2022, s.114)

6. Kitabın üçüncü hissəsi-“Faciəvi üçlük”

Kitabın üçüncü və son bölməsində isə “Faciəvi nikbinliyin lehinə” başlığı altında loqoterapiyanın “faciəvi üçlük” ifadəsinə qarşı nikbin olmağı hədəfləyir. Bəs, faciəvi üçlük nədir? “Faciəvi üçlük bunlardır:

1. kədər;
2. günahlandırma;
3. ölüm.” (İnsanın məna axtarışı, 2022, s.139)

Loqoterapiya bu faciəvi üçlüyə qarşı nikbin ola bilməyi və qala bilməyi aşlayır.

Bu hissədə intihara və depressiyaya aparan, kökündə əslində hansı boşluqların yatdığından və bunlara qarşı bir məqsədimizin, hədəfimizin olması ilə sədd çəkə biləcəyimizdən bəhs olunur.

7.Nəticə

Ümumi nəticə olaraq deyə bilərik ki, Viktor Emil Frankl “İnsanın məna axtarışı” kitabını öz ölüm düşürgələrindəki təcrübələrindən və psixoloji yanaşma yönündən istifadə edərək qələmə almışdır. Onun həyata nikbin baxışı öz fikir və nəzəriyyələrində də özünü göstərir ki, bunlar da kitabın içərisində yer almaqdadır.

Kitabda problemlərdən və həll yollarından bəhs olunsa da, düşünürəm ki, həll yöntəmlərinə daha geniş yer verilə bilərdi. Beləliklə, bir çox insan bu yollardan faydalana da bilərdi. Bununla yanaşı, bəzi terminlərin açıqlanmasına və izah olunmasına da həmçinin diqqət edilsəydi, kütlə üçün daha anlaşılan olardı.

Viktor Emil Frankl bu kitabı ilə bir çox insanın, xüsusilə də əksər gənclərin intihar fikrindən daşınmasına vəsilə olmuşdur. Həmçinin bunu da qeyd edə bilərik ki, “İnsanın məna axtarışı” kitabı psixologiya sahəsində təhsil alan, loqoterapiyaya ilkin baxış yönündən də öyrənməyə çalışanlar üçün faydalı bir qaynaqdır.