



Covid 19 Pandemisi Varoluşsal Bir Tehdit mi? Yoksa Fırsat mı?

The Covid-19 Pandemic an Existential Threat? Or an Opportunity?

Kübra GÜLİRMAK¹, Seval AĞAÇDİKEN ALKAN², Serap GÜLEÇ KESKİN³

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
• gulirmak.kubra.24@gmail.com • ORCID > 0000-0003-4450-3737

² Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı
• seval.agacdiken@omu.edu.tr • ORCID > 0000-0003-4368-0766

³ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
• seraps@omu.edu.tr • ORCID > 0000-0001-9109-373X

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Derleme / Review

Geliş Tarihi / Received: 8 Eylül / September 2021

Kabul Tarihi / Accepted: 4 Aralık / December 2021

Yıl / Year: 2021 | **Cilt – Volume:** 6 | **Sayı – Issue:** 3 | **Sayfa / Pages:** 419-432

Atıf/Cite as: Gülirmak, K., Ağaçdiken Alkan, S. ve Güleç Keskin, S. "Covid 19 Pandemisi Varoluşsal Bir Tehdit Mi? Yoksa Fırsat Mi? - The Covid-19 Pandemic An Existential Threat? Or An Opportunity? - Journal of Samsun Health Sciences, 6(3), Aralık 2021: 419-432. <https://doi.org/10.47115/jshs.993091>

Yazar Notu: Bu çalışma 26-29 Kasım 2021 tarihinde Samsun'da düzenlenen "Lisansüstü Araştırmalar Sempozyumunda" sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Sorumlu Yazar: Kübra GÜLİRMAK

Copyright © Published by Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi – Ondokuz Mayıs University, Faculty of Health Sciences, Samsun, Turkey. All rights reserved.



COVID 19 PANDEMİSİ VAROLUŞSAL BİR TEHDİT Mİ? YOKSA FIRSAT MI?

ÖZ:

Amaç: İlk insanın var olduğu günden bugüne kadar olan tarihsel süreçte, insanların yaşamını çeşitli olaylar etkilemiş ve yönlendirmiştir. Yirmi birinci yüzyılı etkileyen olaylardan biri de COVID-19 pandemisidir. Bu derlemenin amacı, COVID-19 pandemi sürecinin, varoluşsal açıdan tehdit mi yoksa fırsat mı olduğunu, varoluşçu felsefenin temel kavramlarıyla ele alarak açıklamaktır.

Yöntem: Konuyla ilişkili olarak arama motorlarından ulusal ve uluslararası yayınlar, kitaplar incelenmiştir.

Sonuçlar ve Öneriler: COVID-19 pandemisi dil, din, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlık için hem tehdit ve hem de fırsatlar sunmuştur. Bu nedenle pandemi sürecini anlam bulmak, varlığımızla ilgili aradığımız soruların cevaplarını yakalayabileceğimiz, varoluşsal meseleler hakkında uzun uzadıya düşünebileceğimiz, hayatı ve yaşamın kıymetini daha fazla anlayabileceğimiz bir fırsat unsuru olarak gördüğümüzde, tehdit algısının biraz daha uzaklaştığını ve içsel huzurumuzun arttığını göreceğiz. Yaşanılan durum ne olursa olsun, bireysel bakış açımız, durumlara yüklediğimiz anlamlar acıya karşı tutumumuzu belirlemektedir. Bu yönüyle COVID-19 sürecine yüklediğimiz anlamlar bizim yaşamımızı yönlendirecektir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19; Pandemi; Varoluşçuluk; Tehdit; Fırsat.



THE COVID-19 PANDEMIC AN EXISTENTIAL THREAT? OR AN OPPORTUNITY?

ABSTRACT:

Aim: In the historical process from the first human to the present, various events have influenced and directed the lives of people. One of the events affecting the twenty-first century is the COVID-19 pandemic. The purpose of this review is to explain whether the COVID-19 pandemic process is an existential threat or an opportunity, by dealing with the basic concepts of existential philosophy.

Method: National and international publications and books were examined from search engines in relation to the subject.

Conclusions and Recommendations: The COVID-19 pandemic has presented both threats and opportunities for all humanity, regardless of language, religion or

race. For this reason, when we see the pandemic process as an element of opportunity to find meaning, to find answers to the questions we seek about our existence, to think at length about existential issues, to understand life and its value more, we will see that the perception of threat gets a little further away and our inner peace increases. Regardless of the situation we live in, our individual point of view and the meanings we attach to situations determine our attitude towards pain. In this respect, the meanings we attribute to the COVID-19 process will guide our lives.

Keywords: COVID-19; Pandemic; Existentialism; Threatening; Opportunity.



GİRİŞ

Tarihsel Süreçte Pandemiler

İlk insanın var olduğu günden bugüne kadar olan tarihsel süreçte, insanların yaşamını çeşitli olaylar etkilemiş ve yönlendirmiştir (Diamond, 2018; Özkoçak ve ark., 2020). Bunlardan biri de mikropların yol açtığı pandemilerdir (Diamond, 2018). Pandemi, Eski Yunan dilinde “tüm” anlamına gelen “pan” ve “insanlar” anlamına gelen “demos” sözcüklerinden oluşan “tüm insanları etkileyen” anlamında kullanılmaktadır (Qiu et al., 2017). İkinci dünya savaşına kadar insanların çoğu savaşta alınan yaralardan değil, savaş esnasında bulaşan mikroplardan dolayı ölmüştür (Özkoçak ve ark., 2020; Parıldar, 2020).

Tarihte mikropların rol aldığı birçok salgın mevcuttur. Avrupa’da yaşanmış Justinianus Veba Salgını (MÖ 542-541), Atina’da yaşanmış Antoninus Vebası (429-426), Kıbrıs Vebası (MÖ 266250) gibi, milattan önce görülen ve tarih kayıtlarına geçmiş pandemiler neredeyse her yüz yılda bir tekrar ortaya çıkarak, yıkıcılık etkilerini sürdürmeye devam ettirmişlerdir (Diamond, 2018; Yiğit & Gümüşçü, 2016; Yıldız, 2014). Özellikle de coğrafi keşiflerin hızlanması, fetihlerin artmasıyla birlikte, hastalıklar kıtalar arasına yayılmış ve daha fazla insanın ölümüne neden olmuştur. İnsanlar, bazen farklı mikrop türleri bazen de aynı mikrop türünün evrimleşmesiyle meydana çıkan hastalıklarla mücadele etmeye çalışmışlardır. Zaman zaman bu mikroplarla savaşabilmeyi başarmış, sonunda yeni tedavi ve korunma yöntemleri, ilaçlar, aşılar vs. keşfetmişlerdir. Ancak bazen de mikroplarla mücadelede yenik düşülmüş, kitlesel ölümlerle birçok insan dünya üzerinden yok olmuştur (Diamond, 2018).

İnsanlar pandemilerden en az zararla kurtulabilmek için, zamanla hayatlarını pandemiye göre düzenlemek durumunda kalmışlardır. Özellikle, bulaşıcılık riski yüksek olan salgın türlerinde sosyal izolasyonun en aza indirilmesi, insan ilişkileri-

nin kısıtlanması ve buna yönelik birtakım önlemlerin alınması pandemi sürecinin insan yaşamının yeniden şekillenmesine yol açmıştır (Özkoçak ve ark., 2020).

COVID- 19 Pandemisi

Korona virüsler (CoV), toplumda soğuk algınlığı gibi sıklıkla görülen, bazen hafif seyreden bir hastalık tablosuyla bazen de daha ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. Korona virüslerin insan ve hayvan kaynaklı alt tipleri bulunmaktadır (Kıroğlu, 2020). Yakın bir zamanda da evrimleşerek corona virüs ailesinin yeni bir türü olarak karşımıza çıkan COVID-19 virüsü ilk olarak 2019 yılının sonlarında Çin'in Wuhan kentinde gözlenmiştir. Ülkede son zamanlarda nedeni bilinmeyen pnömoni vakalarının sayısındaki artış dikkatleri çekmiş ve yapılan incelemeler sonucunda daha önce herhangi bir insanda rastlanmamış yeni bir korona virüs (2019- nCoV) kaynaklı olduğu anlaşılmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2020; Zhu et al., 2020). Kısa zamanda dünyanın birçok yerine yayılan virüs, hemen hemen her kıtadan insanla temas etmiş ve insanlık tarihinde son yüzyılın yeni pandemisi olarak tarihte yerini almıştır (Aslan, 2020; WHO, 2020). COVID-19 virüsü tanıdık bir aileden gelmesine rağmen, ait olduğu türden farklı özellikler göstermesi, bu yeni virüsün etkilerini anlamamızı ve tanımamızı zorlaştırmıştır (Zhu et al., 2020). Damlacık ve solunum yoluyla insanlar arasında geçişi kolay olan bu mikrop türü birkaç ay gibi kısa sürede dünyanın birçok yerinde benzer tablolara yol açmıştır (Aslan, 2020).

Virüsün yayılım hızının azaltılması, kitlesel ölümlerin en aza indirilmesi için verilen çabalar, devletleri bir takım önlemler almaya mecbur bırakmıştır. Dünyanın birçok ülkesinde hükümetler, insanlar arasındaki teması en az seviyeye indirebilmek için evde kalma çağrılarında bulunmuş, dolayısıyla normal hayatın akışı yavaşlatılmaya çalışılmış, virüsle mücadelede etkili olabilecek önlemler hızla değerlendirilmiştir. COVID-19 virüsü hızla küreselleşen dünyamıza adeta “yavaşlama” komutu vermiştir. Bu ani gelişen durum karşısında insanlar yeni düzene uyum sağlamada zorlanmıştır. Dolayısıyla virüsün fiziksel etkilerinin yanında ruhsal etkileri de zamanla ortaya çıkmaya başlamıştır. Özellikle salgının birçok ülkeye yayılması ile birlikte insanlarda büyük bir korku ve endişe durumu oluşmuştur. Hayatın kesintiye uğraması bir yana, insanların varoluşunu tehdit eden, ölümlere yol açabilen etkileri henüz netleşmemiş olan bu salgın karşısında insanlar “var olma ve var olmama kavramlarını” nı derinden sorgulamak durumunda kalmıştır.

Bu derlemenin amacı, COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan “var olma ve var olmama kavramlarını” nı hem tehdit hem de fırsat yönüyle ele alarak varoluşçu felsefenin temel kavramları ve bakış açısıyla irdelemektir.

Varoluşçu Felesefe ve 'Varolma', 'Varolmama' Kavramları

Varoluş (existence), Latince "exsistere" kökünden gelen ve var olmak, ortaya çıkmak anlamında kullanılan bir kelimedir (Gençtan, 2013; Mendolwitz et al., 2012). Varoluşçuluk, insanın anlam arayışına odaklanan, insanın kendine ve varlığa dair sorgulamaları sonucunda cevabını bulamadığı sorulara yanıt arayan varlık felsefesidir. Temelde bireylerin deneyimlerinin ve öznelliğinin önemini ve vazgeçilmezliğini savunur. Kierkegaard, Heidegger, Sartre, Nietzsche, Rollo May, Victor Frankl gibi filozoflar varoluşçuluk felsefesinin önde gelen isimlerindedir (Mendolwitz et al., 2012; Bayrakdar, 2016; Raptis, 2020).

Birey yaşadığı süreç içerisinde, hayatın anlamının ne olduğu, geleceğe dair belirsizlikleri bilip bilemeyeceğini, ölümün anlamını, özgürlük ve sorumluluk arasındaki ince çizgiyi, yalnızlık korkusunu ve bunlardan kaynaklanan kaygısını anlamlandırmaya ve cevaplamaya çalışır. Cevaplayamadığı sorular karşısında ise, kaygı yaşar (Engin ve Kaçmaz, 2016; Kierkegaard, 1956; Sartre & Dieckmann, 1947). Bu kaygı birçok varoluşçu felsefecinin ilgi alanına girmiştir.

Varoluşçu felsefenin öncülerinden biri olan Victor Frankl, varoluşsal kaygıyı kendi hayatından kesitlerden yola çıkarak temellendirmiştir. II. Dünya Savaşı esnasında toplama kampına götürülmüş ve orada yıllarca süren yaşam mücadelesi vermiştir. Kampta yaşadığı tüm acılara rağmen, hayattan vazgeçmemiş, acıdan kaçmak yerine acıda anlam bulmaya çalışmıştır. Bu süreç içerisinde iç dünyasını güçlendirmiş, geleceğe umutla bağlanmış, koşullar ne olursa olsun insanın iç dünyasındaki özgürlüğe kimsenin müdahale edemeyeceğini savunmuştur. Kamp sürecinde ölüm ve yaşam arasındaki ince çizgide sürekli gidip gelme mücadelesi vermesine rağmen, yaşadığı var olmama kaygısında da boğulmak yerine, bu kaygıyı var olan potansiyelini ortaya çıkarma sürecinde araç olarak kullanmıştır. Yaşadığı zorlu süreçleri kamp yaşamının tüm yokluklarına rağmen not alabilmeyi başarmış, kamptan çıkar çıkmaz kamp sürecindeki deneyimlerini "İnsanın Anlam Arayışı" kitabında ele almıştır. Bu kitap, insanların zorluklar ve belirsizlikler karşısında hayata karşı sergileyecekleri tutum konusunda rehber olan, adeta zor zamanlarda insanın elinden tutan önemli bir kaynaktır (Frankl, 1946).

Frankl'in toplama kampında yaşadığı acı ve bu acıda anlam bulma deneyimleri günümüzde yaşadığımız COVID-19 pandemi süreci ile ilişkilendirildiğinde, birçok ortak noktasının olduğunu görülmektedir. Var olma ve var olmama kaygısı ile yüzleşme, ölüm ve yaşam arasındaki ince çizgiye yaklaşma ve belirsizlik durumu, hayatın gidişatının yön değiştirmesi, hayattaki birçok alışkanlıklarımızdan vazgeçmek zorunda kalmamız, sevdiğimizleri kaybetme korkusu, sosyal mesafeler, kısıtlı insan ilişkilerinin getirdiği yalıtılmışlık hissi, insanın doğasını anlamlandırma süreci, yaşanan süreçteki zorluklara karşı koyma ve bu zorluklarda var olan potan-

siyeli yaratıcılığa dönüştürme isteği gibi durumlar Frankl'ın toplama kamplarında yaşadığı süreçle birçok yönden benzerdir. Frankl toplama kampında yaşadığı zor anları Dostoyevskinin şu sözüyle ifade etmiştir. “Evet, insan herşeye alışabilir, ama nasıl olduğunu bize sormayın” (Frankl, 1946). Bu atıfta insanın çoğu zaman farkında olmadığı geniş bir adaptasyon yeteneği vurgulanmaktadır. Ancak bütün bu olup bitenin arasında ve yeni sınırlarımızı keşfederken nasıl adapte olduğumuz önemli bir gizemdir. COVID-19 pandemi sürecine de, birçoğumuz yeni dünya düzenine, yeni hayatlarımıza adapte olmaya başladık, ancak bunu nasıl başardığımız her birimizin öznel deneyimlerinde saklıdır. İnsan bu geniş ve gizemli adaptasyon yeteneğini kullanarak hayatta yaşadığı birçok acıda anlam bulabilir ve karşılaştığı problemlerden kaçmak yerine yüzleşerek, sorunlarıyla sağlıklı bir şekilde baş edebilir (Frankl, 1946).

Varoluşçu Felsefenin Temel Kavramları Açısından Covid-19 Pandemisinin Değerlendirilmesi

Varoluşçu akım insanını dünyadaki konumunu “*atılmış- fırlatılmış*” olarak özetlemiştir. Bizler bu dünyaya kendi tercihlerimiz dışında geliyoruz. Bazen iç ve dış şartlar bize hem özgürlük sunmasının yanında sınırlamalar da sunabilir. Yaşadığımız pandemi süreci fırlatılmış olduğumuz dünyada başımıza geleni seçemediğimiz bir durumlardan birisidir. Bu durum varoluşçu felsefenin temel kavramları ile ele alındığında;

Varoluşçuluğu en önemli önermelerinin başında “*varoluş özden önce gelir*” önermesi yer almaktadır. İnsanların dünyada önce bedenlen var olup, daha sonrasında özünü veya gerçek benliğini oluşturduğunu iddia etmektedir (Heidegger, 1956; Yalom & Josselson, 2014). Bu duruma pandemi açısından bakıldığında, birçok insan istem dışı olarak pandemi durumuna fırlatılmış olsa da, yaşanan olay insanların tamamen dünya üzerinde kontrolsüz olduğunu göstermez. Dünyada gerçekleştirdiğimiz birçok eylem bizlerin kontrolü altındadır. Dünyayı kendi kurduğumuz sistemler içinde yönetmeye çalışıyoruz. Bu dünyayı oluşturmak için yaptığımız seçimler bize özgürlükle birlikte sorumluluk getirmektedir. Yeni kurduğumuz dünya düzeninin sonuçlarının bedelini hepimiz ödemekteyiz. COVID-19 pandemisi de, yeni kurulan dünya düzeninde seçimlerimizin bedellerinin sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Varoluşçuluğun diğer bir önermesi ise dünyanın “*absürt-saçma*” bir yer olduğudur. Bu önerme bize dünyada her an her şeyin başımıza gelebileceğini anlatmaktadır. Bu duruma iyi veya kötü anlamlar yükleyerek durumun bizler için anlamını oluşturan yine bizleriz (Yalom & Josselson, 2014). Yaşadığımız pandemi süreci de, bize dünyanın tamamen güvenli bir yer olmadığını, varoluşumuzun her an tehdit altında olduğunu hatırlatmış ancak bu durumu tehdit mi yoksa fırsat mı olarak

görme kararının bizlere ait bir karar olduğunu göstermiştir. Pandemiden kaynaklı **“varolma ve varolmama kaygı”**sı yaratıcılığımızı geliştirmek, asıl potansiyelimizi ortaya çıkarmak, kendimiz ile daha fazla yüzleşmek, korktuğumuz ya da kaçtığımız, sığındığımız şeyleri tekrardan gözden geçirmemize fırsatı sunmuştur. Bu duruma her şeye rağmen, “iyi” anlamlar yüklemek bireysel bir tercihtir. **“Gerçeklikler”**; varoluşçu felsefenin sunduğu diğer bir kavramdır. Bu kavram bireyler için hem savunma malzemesi, hem de özgürlüğe giden yolda önemli yapı taşı olabilir (Bender, 2009; Heidegger, 1956). Yaşanılan pandemi sürecini tamamen varoluşumuzu kısıtlayan bir durum olarak görmek, bireysel var oluştan kaynaklanan özgürlüğümüzü, yani varoluşumuzun bir kısmını red etmek anlamına gelebilir. Varoluşçu felsefe aslında hiç seçim şansının olmadığı düşünülen zamanlarda bile seçim şansının ve özgürlüğün olduğunu vurgular. Aslında insan temelde özgürdür. Ancak bu özgürlüğünün sınırlarını kestirebilmelidir (Sartre, 1947).

COVID- 19 Pandemisi Varoluşsal Bir Tehdit Mi, Yoksa Fırsat Mı?

COVID-19 pandemisini, tüm dünya bir tehdit olarak tanımıştır. Virüsün küresel olması; din, dil, ırk, cinsiyet, sosyoekonomik ve sosyokültürel farklılıkları gözetmeksizin Dünya'da yaşayan herkesin hayatını etkilenmesine yol açmıştır. Gerçek bir tehdit ile karşılaşma 'var olma' ve 'var olmama' kavramlarına derinden bakmaya ve insanların hayatlarını yeniden gözden geçirmesine fırsat yaratmıştır (Sungur, 2020).

COVID- 19 pandemisi varoluşsal bir tehdit mi?

İnsan ontolojik olarak hem var olmak ister hem de var olmanın bedeliyle yüzleşmekten dolayı kaygı duyar (May, 2012; Yalom & Josselson, 2014). Binswanger, insanın varoluşuna dair odağını dünyada var olmaya, bireyin dünyasına, o dünyanın neye benzediğine ve bireyin o dünyada nasıl var olduğuna kaydırmıştır (Van & Arnold, 2017). Kişi bu dünyada var olma- var olmama kavramları ile karşılaştığında yani ontolojik kaygıyla yüzleştğinde **ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık** olmak üzere dört varoluşsal çatışma yaşar.

Ölüm konusu aslında temelde var olmama kavramıyla ilişkilidir. May, kişinin var olmanın ne anlama geldiğini kavrayabilmesi için var olmayabileceğini (yok olabileceğini) anlaması gerektiğini vurgulamıştır (May, 2012). Hiç şüphesiz ki, var olma durumumuzla ilgili sonucu kesin olan tek gerçek vardır ki, o da bir gün mutlaka ölümle yok olacağımızdır. Hiç birimizin bu kesin sonuçtan kaçması mümkün gözükmemektedir. Varoluşumuz her an bir kaza ya da hastalıkla tehdit altındadır. Ölüm varlığımızı fark etmemizin tek yolu olmamasına rağmen, en şeffaf ve kesin olanıdır (Engin & Kaçmaz, 2016; Engin, 2014). Ölme ihtimalimizle yüzleştığımızde, yaşam bizim için daha değerli bir hal alır. Varoluşçu bakış açısına

göre, temelde ölüm korkusu diye bir şey yoktur. Sebebi ise, hiçbirimiz ölümü bilmiyoruz, tanımadık, görmedik. Korktuğumuz şey ölüm değil, var olmama, yani varlığımızın son bulması korkusudur (Engin, 2014). Ölümden ve var olmama gerçeğiyle karşılaşmaktan kaçındığımız zaman, bu var olmama kaygısını bir takım bağımlılıklar, ayrımsız cinsel ilişki arayışı ya da diğer zorlantılı davranışlar şeklinde farklı şekillerde yaşarız (Demir, 2018; İçöz, 2020; Yalom & Josselson, 2014). Ancak bu kaçış, anlık haz kaynağı ve kurtuluş yolu olarak görüne de, zamanla kişide boşluk ve umutsuzluk duygularına yol açar. Yani aslında var olmama kaygısından kaçarak kurtulduğumuzu sanırız, ancak bu kaygıyı farklı şekillerde tekrar tekrar deneyimleriz. Ölüm korkusu çoğu kez korkulacak, kaçılacak bir duygu deneyimi olarak tanınması nedeniyle, insanları çoğu zaman daha korunaklı bir yaşam biçimine itmekte, potansiyelimizi tamamen kullanmamızın önüne geçmektedir. Dolayısıyla insanlar var olmama korkusundan kaçmanın bedelini daha kısıtlanmış hayat yaşayarak ödemektedir. Sağlıklı olan ise, var olmama ya da ölüm korkusu ile yüzleşerek, bu durumları hayatın bir parçası olarak kabul etmek ve anlam bulmaya çalışmaktır (Engin, 2014). O halde ölüme giden varlığımızı kabullenmek, varlığımızın her an son bulabileceği gerçeği ile karşılaşmak hayatlarımıza amaç, anlam ve uyum getirir (Van & Arnold, 2017).

Ölüm kavramı var olmama kavramıyla ilişkili olduğu gibi, var olma kavramıyla da doğrudan ilişkilidir. Çünkü bir bakıma var olmanın değerini kavramamızı sağlar. Var olma Almanca “*Dasein*” sözcüğü ile ifade edilmektedir. “Burada olmak” anlamına gelmektedir (Gençtan, 1974; Kierkegaard, 1956; Topses, 2012). İnsanoğlu dünyada var olma mücadelesini sürdürürken, bilinçli veya bilinç dışı olarak varlığını ve özgür olduğunu ispatlama duygusu içerisinde. Bireyin, *dasein*'ini kabul etmesi varlığını kabul görmesiyle ilişkilidir ve *dasein*i güçlü olan bir bireyin kişiliği de güçlü olmaktadır. Ancak insanın ‘*dasein*’nını geliştirmesi ve doğuştan var olan potansiyellerini daha özgürce gerçekleştirebilmesi için sürekli çaba göstermesi ve cesaretli olması gerekmektedir (Sartre & Dieckmann, 1947; Yazgan & Yerlikaya, 2008). Üç çeşit *dasein* tarzından bahsedilebilir. Bunlar, *Umwelt*: çevremizdeki fiziksel dünya; *Mitwelt*, diğerleri ile ilişkilerimizi içeren sosyal dünya; *Eigenwelt* ise kendimiz ve potansiyellerimiz arasındaki ilişkiyi ifade eden kendi dünyamızı anlatmaktadır. Yaşanılan COVID-19 pandemi süreci, insanların “*dasein*” ini tekrar gözden geçirmesinin önünü açmıştır. Corona virüs salgını insanları bu üç *dasein* alanında etkilemiş, “*umwelt* ve *mitwelt*” zayıflamış ancak “*eigenwelt*” güçlenmiştir. Bu süreç insanların var olmama kaygısına daha fazla maruz kalmalarına neden olmuştur. Çünkü var olmama kaygısı ile yüzleşmekten kaçmak için yapılan faaliyetlerin önü büyük oranda kapanmıştır. Bu kaygı durumu pandemi sürecinde biraz daha artmış olsa da, aslında pandemi öncesi günlük hayatta da var olan duygudur. Temelde bu duyguların birçoğu var olmama korkusuyla yüzleşmekten kaçmanın yarattığı kaygının farklı formları olarak karşımıza çıkmaktadır. May'e göre kaygı, insanların kendilerine ve içinde yaşadıkları dünyaya yabancılaşmalarından, do-

ğaya uzaklaşmalarından, potansiyellerini tam olarak kullanamadıklarından veya kendilerini fark edemediklerinden ortaya çıkmaktadır. Dünyaya ve doğayla aramıza mesafe girmesi, kendi bedenimizden de uzaklaşmamıza ve yabancılaşmamıza neden olmuştur. Yabancılaşma çağımızın sorunudur ve yalıtılmışlık duygusunu da beraberinde getirmektedir (Avcı, 2012; Engin, 2014; May, 2012).

İnsanda varoluşsal gerilime sebep olan diğer kavram **özgürlüktür** (Mendolwitz et al., 2012; Tokat, 2013; Yalom & Josselson, 2014). Özgürlük; insanın hem özgür olmak istemesi hem de başka kişilere bağlı olmak istemesi arasındaki çelişkiden kaynaklanır. Özgürlük, olumlu bir kavram olarak düşünülmesinin yanı sıra insana sorumluluk yüklemesi nedeniyle korkutucu da olabilmektedir. Varoluşsal kaygı ise, kişinin varoluşsal özgürlüğünün kısıtlanması sonucunda yaşadığı anksiyete durumudur (Dökmen, 2008; Heidegger, 1956; Kierkegaard, 1956). Yani özgürlük, beraberinde kaygıyı da getirmektedir (May, 2012). COVID-19 pandemi süreci bireylerin özgürlüğünü kısıtlamış olmasının yanında, özgürlüğün sorumluluğu beraberinde getirdiğini de hatırlatmıştır. Virüsten dolayı alınan önlemleri önemsemeyip, özgürlüğü seçtiğimizde bunun bedelini hastalıkla, ölümlerle, sevdiğimizimize bulaş yaparak veya onları kaybederek ödeyebiliriz. Bu süreçteki özgürlüğümüzün sonuçlarını düşündüğümüzde, korkutucu bir tablo ile karşılaşacağımızı fark etmemiz, sürece ilişkin tutum ve davranışlarımızın yönünü belirleyecektir.

Sorumluluk, özgürlükle yakından ilişkilidir (Mendolwitz et al., 2012; Yalom & Josselson, 2014). Varoluşsal anlamda sorumluluk, insanın kendi hayatının, duygularının farkında olması durumudur (Heidegger, 1956). Birey sadece kendisi için yaşadığında hayat ister istemez bir süre sonra çok kurak bir yer haline gelir. Pandemi sürecindeki kurallara uymama, kurallarla çatışma durumu varoluşsal bir sorumluluk meselesi haline gelmiştir (Çelik, 2017). Bireyler bu süreçte, hem kendisinin hem de başka insanların sorumluluğunu almıştır. Bu sorumluluğun bilincinde hareket edildiğinde, varoluşsal çatışmanın daha az yaşanacağı tahmin edilmektedir. Bireysel gereksinimler kadar başkalarının gereksinimleri fark edildiğinde, diğerlerinin de kendimiz kadar önemli olduğu anladığımızda, başkalarının acısını anlamak ve acıyı azaltmak için sorumluluk üstlendiğimizde yeni davranışlar kazanabiliriz (Sungur, 2020).

Yalıtım, insanın varoluşunda yaşadığı diğer nihai kaygıdır. İnsanoğlu fiziksel olarak anneden ayrılır ayılmaz aşkıyla yalnızlığa ilk adımını atmaktadır (Özakkaş, 2008; Sartre, 2011). Yalıtım; yalnız kalma, yalıtımda olma isteği ile bağlantı kurma isteği arasındaki çatışmadan kaynaklanır. May, günümüz insanının yalnızlığını "kozmetik yalnızlık" olarak ifade etmiştir (May, 2012). Varoluşsal yalıtım, insanın kendisi ile diğer insanlar arasındaki kapanmayan boşluğu ifade etmektedir (Gençtan, 2013; Raptis, 2020). İnsanın derin ve anlamlı bir şekilde bağlanabilmesi için, yalnızlıkla yüzleşmesi gerekir. İnsan kendi yalıtılmışlığını, yalnızlığını kabullenir.

ci davrandığında daha fazla sevgiye yaklaşır (Gençtan, 2013; Yalom & Josselson, 2014). Etkileşim, gerçekçilik, empati ve koşulsuz kabullenme temelli ilişkilerde, insan varoluşsal yalıtımı daha az hissedebilir. Varoluşçu filozoflar yalnızlığı evde kalmaktan sıkılmak, bir partnerin olmamasının ötesinde bir kavram olarak tanımlar ve yalnızlığın aşılamaz bir deneyim olduğunu ileri sürerler (İçöz, 2020). Varoluşumuzun gereği, sosyal bir dünyada yaşamaktayız. Bu dünyada başkaları ile olma hali, insanın ilişkiler boyutunu temsil etmektedir. İnsan ve COVID- 19 savaşının kaçınılmaz bir evresi olan evde kalma ve karantina zamanları, ilişkileri sorgulatan bir süreci ortaya çıkarmıştır. Korona günleri ailelerin, eşlerin ve çocukların birbiri ile çok daha fazla zaman geçirdikleri bir zaman dilimi oluşturmuş ve diğer ilişkisel boyutta kimi özledikleri, kimi özlemedikleri, kim ile olmak ya da olmamak istediklerine dair cevapların netlik kazandığı bir dönem olmuştur (Sungur, 2020). COVID- 19 pandemi süreci, insanları birbirinden ayırmış veya yalıtmış gibi görünse de, ilişkilerin tekrar gözden geçirilmesi konusunda fırsat da sunmuştur. Bu süreçte çevreden, yoğun insan ilişkilerinden kopmak bireylerin daha fazla varoluşsal yalıtım hissi yaşamasına neden olmasına rağmen, insan kendi ile baş başa kaldığında aslında yalıtım hissini çok korkutucu bir duygu olmadığını deneyimlemiştir (Karapınar, 2021).

Anlamsızlık insanın yaşadığı diğer varoluşsal kaygıdır. Yaşamda anlamlı bir yaşam sürmek için çaba sarf edilmesi nedeniyle gıyaben bir yaşam sürdürülmektedir. Gıyaben yaşamak teriminden, insanın kendine yabancılaşması, diğerlerinin etkisi altına girmesi, yaşamını yalnızca hayati gereksinimler üzerine kurması, yaşamdaki işe yararlık ve başkası tarafından kabul edilme üzerine kurması kastedilmektedir. İnsanın kendini ve çevresini keşfetme, bilme merakının temelinde, varlığını sürdürme çabası, yok oluşla yüzleşmekten korkma duygusu yer almaktadır (Yalom & Josselson, 2014). İnsan ne istediğini tam keşfedemediğinde, yaşadığı boşluk duygusu; güçsüz, yaşamı hakkında hiçbir söz sahibi olmadığı hissi ve anlamsızlık duygusu oluşturabilmektedir. İnsanlar özellikle, hayatlarını tehdit edecek nitelikte olaylar yaşadıklarında genelde hayatlarındaki anlamı sorgularlar (Sartre, 2015). COVID-19 pandemi süreci de bireylerin yaşadıkları her şeyi sorguladığı, anlam arayışına iten bir noktaya getirmiştir. Ancak, aynı zamanda hayattaki birçok konuda anlam keşfimizin de önünü açmıştır Pandemi sürecinin daha anlamlı bir şekilde yaşanabilmesi, bireysel dünya, varlık, yokluk, yaşama nedeni, hayat ve seçimler konusundaki özgürlükler gibi birçok sorunun cevaplandırılma çabasına bağlıdır (Yalom & Josselson, 2014).

COVID-19 pandemisi varoluşsal bir fırsat mı?

Otantiklik ve otantik olma, varoluşçu akımın en güçlü kavramlarından. Otantik olma hali kişinin genlerinin veya çevre koşullarının dikte ettiğinin ötesinde kendisi olmasıdır. Kierkegaard ve Sarte otantik olma halini kişinin tercih

yapması ve kendi değer sistemini oluşturması olarak tanımlamıştır (İçöz, 2020; Kierkegaard, 1956; Sartre & Dieckmann, 1947). Otantik olma sorusunu cevabı; birinin kendi hayatını yaşaması demek olabilir. Dolayısıyla otantik olmama hali ise, kişinin kendi özgürlüğünü reddetmesi durumunda ortaya çıkar. Aslında bireyler çevresel koşullar ne olursa olsun kendi varoluş kimliğinde kalabilmeyi başardığında çevrenin birey üzerindeki etkisini en aza indirgemiş olmaktadır. Örneğin, pandemi sürecinde birçok insanın yaşamı zorunlu olarak değişmiş, sosyal hayat hiç olmadığı kadar kesintiye uğramış, neredeyse tüm dünya uzun süre yaşamını evde sürdürmek durumunda kalmıştır. Ancak tüm bunlar bireylerin otantik varoluşunu tamamıyla sınırlayan faktörler olmamıştır. Çünkü otantikliğini dışsal faktörlerden uzak bir şekilde ortaya koyabilen insan için, dış dünya ile bağlantısının azalması onu çok fazla yalnız hissettirmez ve varoluş bilincini sarsmaz (İçöz, 2020).

Diğer terimi varoluşçuluğa konu olmuş diğer bir kavramdır. En kısa haliyle diğerinin farkına varmak, kendimiz haricinde aynı dünyayı paylaştığımız bizden bağımsız kişilerin varlığını kabul etmektir (Kierkegaard, 1956; Sartre & Dieckmann, 1947). Pandemi sürecinde bireyleri bu kavram somut bir şekilde ilgilendirmiştir. Çünkü bir başkasına hastalık bulaştırma ya da bir başkasından virüs bulaşabilmesi riski, yaşanan acının ortak oluşu, diğer bireyin fark edilmesi gereken öznel varlıklar olduğu ayrımına varılmasını yani insanlara nesnel bakışın önüne geçmiştir. Yani bir “diğer” ini daha fazla önemsemek zorunluluk haline gelmiştir. Bu durumlar COVID-19’un sunduğu fırsatlar arasında değerlendirilebilir.

Görünüş kişinin kendi kendini diğerinin gözünden değerlendirmesidir. Aslında bu kavram diğerinin bakış açısı gibi görünmesine karşın bu durum kişinin gerçekliği ile direkt olarak alakalıdır (İçöz, 2020; Kierkegaard, 1956; Sartre & Dieckmann, 1947). Bu kavram pandemi sürecinde maske takma durumu ile örneklenilecek olunursa, alışık olmadığımız bir durum bireylerin görünüşünü etkilemiş, önceleri “nasıl görünüyorum, maske takarsam insanlar bana garip bakar mı?” diye düşünürken zamanla maske takmak olağanlaşmıştır. Bu süreçte bir başkasına görünüşten ziyade, virüs bulaşır mı? veya bulaştırır mıyım? soruları daha ön plana çıkmıştır. Yani süreç içerisinde görünüş kavramına yönelik davranışlar bir takım değişikliğe uğramıştır (Sartre, 2021).

SONUÇ

Tıpkı birçok hastalık sürecinde olduğu gibi, COVID-19 pandemisi de toplumda kaygı ve anksiyete oluşturmuştur (Ekiz, 2020). COVID-19 pandemisinin getirdiği belirsizlikler, provizyonel varoluş durumunun deneyimlenmesine neden olmuştur. Bireyler bu süreçte geçmişe değil, geleceğe umutla bağlandığında varolan şartlara dayanıklılığı artacak, süreci daha sağlıklı bir şekilde yaşayabilecektir. Eğer bu süreçte geleceğe bağlanılamazsa hızla çöküşe geçilebilir (Frankl, 2019; May,

2012). Pandemi sürecini anlam bulmak, bireysel varoluşla ilgili soruların cevaplarını aramak, varoluşsal meseleler hakkında derinlemesine düşünebilmek, hayatın ve yaşamın değerini yeniden hatırlamak için fırsat olarak görmek tehdit algısını ve içsel huzuru arttırabilir. Yaşanılan durum ne olursa olsun bireysel bakış açısı ve durumlara yüklenen anlamlar acıya karşı tutumu belirlemektedir. Bu yönüyle COVID-19 sürecine yüklenen anlamlar sürecin bir tehdit mi yoksa fırsat mı olacağı konusunda belirleyici temel unsurdur.

Çıkar Çatışması

Bu makalede herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkısı

1.Fikir/Kavram: Kübra Gülırmak, Serap Güleç Keskin, Seval Aęaędiken Alkan, 2. Tasarım: Kübra Gülırmak, Serap Güleç Keskin, 3. Veri Toplama ve/veya İşleme: Kübra Gülırmak, 4. Analiz ve/veya Yorum: Kübra Gülırmak, Serap Güleç Keskin, Seval Aęaędiken Alkan, 5. Literatür Taraması: Kübra Gülırmak, 6. Makale Yazımı: Kübra Gülırmak, Serap Güleç Keskin, Seval Aęaędiken Alkan, 7. Eleştirel İnceleme: Seval Aęaędiken Alkan.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

- Aslan, R. (2020). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(85): 36-41.
- Avcı, M. (2012). Ernst Cassirer’de Kültür Felsefesinin Temellendirilmesi. Felsefe ve Din Bilimleri Anabilimdalı. Doktora Tezi. Atatürk üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Bayraktar, N. (2016). Sınıf disiplini problemine varoluşçu felsefe perspektifinden genel bir bakış. *Journal Of International Social Research*, 9(43).
- Bender, M. T. (2009). Varoluşçuluk ve Jean Paul Sartre Örneklemleri. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(4), 23-33.
- Çam, O., Engin, E. (Ed.) (2014). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Çelik, G. (2017). Varoluş felsefeleri, varoluşçu terapi ve sosyal hizmet. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 417-439.
- Demir, V. (2018).Varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisinin bireylerin ruhsal belirti düzeylerine etkisi. *SUSBİD*, 6(11): 149 - 167.
- Diamond, J., & İnce, Ü. (2002). Tüfek, Mikrop ve Çelik. TÜBİTAK.
- Dökmen Ü. (2008). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Ekiz, T., & İlman, E., Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile covid-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *USAYSAD*, 6(1),139-154.
- Engin, E., Kaçmaz, E.D.,&Uğuryol, M. (2016). Türkiye'de hemşire olma kaygısı: Varoluşçu felsefe bakış açısıyla bir gözden geçirme. *IJSR*, 9(43): 1226-31.
- Frankl, V.E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Bacon: Beacon Press.
- Geçtan, E. (2013). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 14-17.
- Heidegger M. Was ist das-die Philosophie?. Rowman & Littlefield. New York, Amerika:1956. Availablefrom:<https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/56925/22687.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- İçöz, F.J.(2020). *Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.
- Karapınar, D. Ç. (2021). Covid 19 Pandemisi döneminde aile içi iletişim ve yalnızlık. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 56(3); 1736-1753.
- Kierkegaard, S. (1956). *Existenz im Glauben*. Frankfurt: M.G. Schulte- Buhneke.
- Kıroğlu, F. (2020). Covid-19 pandemi ortamında çalışma koşulları ve genel sorunlar. *MEYAD*, 1(1): 9-90.
- May, R. (2012). *Varoluşun Keşfi*. Erte Ö, translator. İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- Mendelowitz, E., Schneider, K., & Yalom, I. (2012). *Varoluşçu Psikoterapi*. İçinde: (Darcan S., Çeviri editörü). *Modern Psikoterapiler*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Özakkaş, T. (2008). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınevi.
- Özkoçak, V.,Koç, F., & Gültekin,T. (2020). Pandemilere antropolojik bakış: Koronavirüs (Covid-19) örneği. *Turkish Studies*, 15(2): 1183-95.
- Parıldar, H. (2020). Infectious Disease Outbreaks in History. *The Journal Of Tepecik Education and Research Hospital*, 30: 19-26.
- Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A., & Chu, C. (2017). The pandemic and its impacts. *Health, Culture And Society*, 9:1-11.
- Raptis, B. K. (2020). Nietzsche'nin bakışından varoluşçuluk. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 19(2), 500-517.
- Sartre, J.P. (2011). *Being and Nothingness: The Phenomenological Ontology Essay*, Çeviren Turhan Ilgaz, Gaye Ç. Eksen, İstanbul: İthaki Publishers.
- Sartre, J. P., & Dieckmann, H. (1947). *Existentialism*. New York: Philosophical Library.
- Sartre, J.P. (2021). *Existentialism is a Humanism*. Yale University Press.
- Sartre, J.P.(2015). *Existentialism*. Bezirci A, translator. İstanbul: Say Yayınları.
- Sungur, M.Z. (2020). Belirsizlikle Barışmak Kaygı ve Endişeyi Yönetmek- Korona Günlükleri. Ankara: Büyükkada yayıncılık.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Covid-19 (Sars-Cov-2 Enfeksiyonu) Rehberi. Ankara; 2020. Available from: https://Covid19bilgi.Saglik.Gov.Tr/Depo/Rehberler/Covid-19_Rehberi.Pdf.
- Tokat, L. (2013). *Varoluşçu teoloji*. Ankara: Elis Yayınları.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu-hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırt edici ve örtüşen nitelikleri. *IJTASE*, 1(3): 67- 75.
- Van, D.E., & Arnold, B.C. (2017). *Existential Perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice*. California: Palgrave Macmillan.
- World Health Organization. *Coronavirüs*. Cenevre. (2020). Available from: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.
- Yalom, I.D, & Josselson, R. (2014). *Existential Psychotherapy*. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Yazgan, İ.B., & Yerlikaya, E.E. (2008). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademik.
- Yıldız, F. (2014). *Yüzyıl'da Anadolu'da Salgın Hastalıklar (Veba, Kolera, Çiçek, Sıtma) Ve Salgın Hastalıklarla Mücadele Yöntemleri*. Tarih Anabilimdalı. Yüksekisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Yiğit, İ., & Gümüşçü, O. (2016). Manisa ve çevresinde salgın hastalıkların iskâna etkisi (XVİXX. yy.). *TÜCAUM Uluslararası Coğrafya Sempozyumu*, 13-14.
- Zhu, H., Wei, L., & Niu, P. (2020). The novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *Global Health Research And Policy*, 5(6); 1-3.



