

SOSYOLOGCA

OCAK-ARALIK 2017

CİLT:7 SAYI:13-14

ISSN: 2146-5207

TOPLUMSAL BİR RAHATSIZLIK BİÇİMİ OLARAK ANKSİYETE BOZUKLUĞU VE KAYGI TOPLUMU

Beste ÇEBİ

Özet: Günümüzde günlük hayatın kısır döngüsüne hapsolmuş insanlar, daha hızlı bir yaşam yarışına girmişler ve duygularından yavaş yavaş uzaklaşmışlardır. Toplumun değişmesi ve sosyalleşme ile sağlık algısı da değişmiştir. Çağın değişmesiyle birlikte yeni hastalıklar tanımlanmıştır. Bunlardan biri kaygıdır. Kaygı bozukluğu bireysel bir sorun gibi görünse de içinde yaşadığımız toplumla bağlantılıdır. Bu çalışmada kaygı ve kaygı toplumu üzerine tartışmalar yapılacaktır.

Anahtar Sözcükler: Anksiyete, Kaygılı Toplum, ABD.

ANXIETY DISORDER AND ANXIED SOCIETY AS A FORM OF SOCIAL DISASTER

Beste ÇEBİ

Abstract: Nowadays, people who are trapped in the vicious circle of daily life have entered the race for a faster life and gradually moved away from their emotions. With the change of society and socialization, the perception of health has also changed. With the change of age, new diseases have been defined. One of them is anxiety. Although anxiety disorder seems to be an individual problem, it is linked to the society we live in. In this study, discussions will be conducted on the anxiety and anxiety society.

Keywords: Anxiety, Anxied Society, USA.

TOPLUMSAL BİR RAHATSIZLIK BİÇİMİ OLARAK ANKSİYETE BOZUKLUĞU VE KAYGI TOPLUMU

Beste ÇEBİ



Anksiyete bozukluğu her ne kadar bireysel bir problem olarak görünse de aslında yaşadığımız toplum ile bağlantılıdır, çünkü bireysel problemler toplumsal arka planı göz önüne alınmadan düşünülemez. Toplumsal değişimler bireyi de etkiler; bireyin davranışlarını, duygularını ve hayatını değiştirir. Bu nedenle psikolojik rahatsızlıklar, salt bireysel problemler değil aynı zamanda toplumsal problemler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Günümüze değişim ve hız öne çıkarılmaktadır. Bunun göstergelerinden biri iletişimdir. Geniş iletişim ağı ve internet sayesinde bireysel ve toplumsal iletişim yaygınlaşmıştır. Ancak kitle iletişiminin bize verdiği gerçeklik değil, gerçekliğin baş döndürücülüğüdür. Böylece insanlar göstergelere sığınma ve gerçeklerin yadsınması içerisinde yaşamaya başlamıştır.¹ İletişim çağından söz edilen bir dönemde insanlararası iletişim kopmuş ve toplumsallaşma tahrip olmuştur. Yaşam çizgisi hızla değişmeye başlamıştır. Bireycilik artmış, toplumsal değerlerin çoğu önemini yitirmeye başlamıştır. Yaşanan bu hızlı gelişmeler sonucunda bireylerde bu hızlı akışa ayak uydurmak zorunda bırakılmıştır. İnsan 24 saat yaşamaya ve sınırlarını aşmaya zorlanmıştır. Günlük yaşamın kısır döngüsü içerisinde hapsolan insan, daha hızlı yaşam yarışına girmiş ve giderek duygularından uzaklaşmıştır.

Toplumun ve toplumsallaşmanın değişmesiyle birlikte sağlık algısı da şekil değiştirmiştir. Modern toplumlar sağlık algısı bakımından diğerlerine göre farklılık göstermektedir. Eskiden verem, kolera, sıtma ve veba gibi salgın olarak yayılan ve nüfus için tehlike oluşturan başlıca hastalıkların görülme oranı günümüzde oldukça düşmüştür. Tıbbın gelişimi ile birlikte yaşam koşulları iyileşmiş, ölüm oranları azalmış ve bunun sonucunda nüfus hızla artmaya başlamıştır. Çağın değişmesiyle birlikte yeni hastalıklar tanımlanıp

¹ Jean Baudrillard, *Tüketim Toplumu* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2016), 27.

kurumsallaşmaya başlamıştır. Şeker ve kanser gibi fiziksel hastalıklar, kalp rahatsızlıkları ve ülser gibi psikosomatik rahatsızlıklar ve psikolojik bozukluklar artış göstermiştir. “Her çağın kendine özgü hastalıkları vardır. Sinirsel hastalıklar da XXI. yüzyılın patolojik manzarasını tayin etmektedir.”² Özellikle psikolojik bozukluklar yaşadığımız çağda en yaygın rahatsızlıklardan biridir. Freud’dan bu yana neredeyse herkes endişenin psikolojik bozukluklara yol açtığı konusunda hemfikirdir. “Kısacası endişe, büyük veba salgısının (insan sağlığı ve refahının en büyük düşmanı) günümüze uyarlanmış halidir.”³ Modern dünyaya özgü yaygın huzursuzluklar yeni hastalık örneklerinin çıkmasına sebep olmuştur.

Anksiyete Bozukluğu: Birey ve Toplum

Psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda sadece bireysel süreçlerin değil, sosyal etkenlerin de önemli bir payı bulunmaktadır. İnsanın düşünce ve duyguları toplumsal yaşamla doğrudan ilişkilidir. Yani düşünce ve duyguların da toplumsallığı söz konusudur. Toplum bir bütündür ve bu nedenle psikolojik rahatsızlıklar, toplumsal ve kültürel arka planından soyutlanmadan, bütüncül bir bakış açısı ile ele alınmalıdır. Psikopatoloji ile toplumsal değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konulması bu anlamda büyük önem taşımaktadır. Modern çağın hastalığı olarak görülen anksiyete bozukluğunu anlamak için öncelikle toplumu anlamamız gerekmektedir.

Kaygı, canlılar için normal ve işlevsel bir duygudur. Hem toplumsal huzursuzluklar hem de psikolojik semptomlar olarak kendini göstermektedir. Ancak kaygının tüm dışavurumları ortak arka plandan çıkmaktadır. Herkes günlük yaşamında birşeylerden kaygılanmaktadır. Yaşamın normal bir parçası olan kaygı, kaygılandığımız durumlara karşı hazırlıklı olmamızı ve bu durumlarla başa çıkabilmemizi sağlar. Bu nedenle kaygı, biz bilincinde olmasak da hayatımızı belirleyen bir etkidir.

Kaygı, belli bir seviyeye kadar canlılar için doğal ve işlevseldir ancak fazlası birey için baş edilemez bir sorun olarak ortaya çıkar. Normal kaygı ile arasında niceliksel bir farklılık olan bu sorun, anksiyete bozukluğudur. Türkiye Psikiyatri Derneği’ne göre anksiyete bozukluğu; ‘sürekli, aşırı ve durumla uygun olmayan bir endişe durumudur’. Bireyin hissettiği kaygı, bütüncül ve bulanık bir biçimdedir. Gelecek, bireye karanlık ve belirsiz görünmektedir. “Kaygı; kabaca, istismar etmek, aldatmak, saldırmak, aşağılamak, ihanet etmek, kıskanmak için fırsat kollayan bir dünyada; küçük, önemsiz, çaresiz ve

² Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu* (İstanbul: Açılım Kitap Yayınları, 2015), 7.

³ Rollo May, *Kendini Arayan İnsan* (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2015), 38.

tehlikede olma duygusu olarak tanımlanabilir.”⁴ Bu nedenle kaygı münferit bir meseleyle ilgili değildir, bütünü olumsuzlar.⁵ Kendisine devamlı tehditkar ve düşmanca bir karşıtlık besleyen bu dünyaya karşı, varlığı tehdit altına giren birey kendisini çaresiz ve huzursuz hisseder.

Toplumsal çevre bireyin psikolojisi üzerinde etki sahibidir. Çünkü sosyal çevre bireyin duygusal yaşantısını, davranışlarını ve kişiliğini etkilemektedir. Bu nedenle sosyal dönüşüm ve etkilerinin dikkate alınması gerekir. Toplumların değişmesi ve dünyanın pozitifleştirilmesi sıkıntıların yeni formlarını doğurmaktadır. Anksiyete, toplum tarafından büyük ölçüde stres yüklenilen bireysel yaşantının dışavurumudur. Sosyal yapıların sürekli parçalanma içinde olduğu belirsizlik çağında kaygılı olmak, bireyin tüm bunlara karşı tepkisinin patolojik bir ifadesidir. Bu anlamda anksiyete bozukluğuna sahip olmak tekil olanın küresel olan karşısındaki güçsüzlüğünü göstermektedir.

Anksiyete doğası gereği mantıksızdır. Anksiyeteli bireyler, topluma uyum sağlamış bireylere kıyasla rasyonel düşünme konusunda daha başarısız görülmektedir. Modern dünya, rasyonaliteye yaptığı vurgu ve mantıksız olanı değersiz görmesi nedeniyle toplumsal bir etkeni görmezden gelmiş olmaktadır. Ancak endişe içsel mücadelenin sürdüğünün bir göstergesidir, bu nedenle anksiyeteli bireyleri sosyal parazitler olarak gören kültürel muhafazakarlığa karşı olarak hangi toplumsal koşulların bireyde içsel bir mücadeleye yol açtığını incelemek gerekmektedir. Çünkü günümüzün en yaygın psikolojik olgusu olan anksiyete bozukluğu; kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyen, bireyin ilişkilerini engelleyen, performansına zarar veren, yaşamını büyük oranda kısıtlayan ve birey için olasılıkları daraltan bir rahatsızlıktır.

Anksiyete bozukluğu, ABD’de en yaygın zihinsel hastalıktır. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü’nün son verilerine göre Amerika nüfusunun yüzde 18’ine eşit olan kırk milyon kişide klinik anksiyete bozukluğu vardır. ⁶ 2002 ve 2006 yılları arasında anksiyete için tıbbi tedavi arayan Amerikan vatandaşı sayısı 13.4 milyondan 16.2 milyona yükselmiştir. Anksiyete için tedavi arayan Amerikalı sayısı bel ağrısı veya migren ağrıları için tedavi arayanlardan fazladır.⁷ İlaç sanayisi çeşit çeşit kaygı önleyici ilaçlar satarak hızla gelişmektedir. Sadece 2005 yılında Amerikalılar 53 milyon reçeteyi sadece iki anti-anksiyete ilacı için doldurmuştur.⁸ Türkiye’deki durum da diğer ülkelerden farklı görünmemektedir. IMS verilerine göre Türkiye’de antidepresan

⁴ Karen Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2014), 63-64.

⁵ Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu* (İstanbul: Açılım Kitap Yayınları, 2015), 39.

⁶ Scott Stossel, *Anksiyete Çağım: Korku, Umut, Yılgınlık ve Huzur Arayışı* (İstanbul: Boyner Yayınları, 2015), 302.

⁷ Amerikan Vatandaşı sayısı 13.4 milyondan 16.2 milyona yükseldi: IMS Health Data, *National Disease and Therapeutic Index, Diagnosis Visits, 2002-2006*.

⁸ Amerikalılar elli üç milyon reçete doldurdu: *Drug Topics*, Mart 2006.

tüketimi 2003 yılında 14.24 milyon kutu iken, 2008 yılında 31.30 milyon kutu ile %120 oranında artmıştır. Son on yıldaki artış oranı 2012 yılında tüketilen 37.35 milyon kutu ile %162 olmuştur.⁹ Ayrıca birçok psikiyatrya göre çeşitli sebeplerle doktora başvurmak istemeyen vatandaşlar da göz önüne alınırsa resmi rakamlar gerçek rakamların oldukça altındadır.

2002 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan bir araştırmaya göre Amerikalıların genel anksiyete bozukluğuna yakalanma olasılığı Meksikalılardan dört kat daha fazladır; başka araştırmalara göre Meksikalılar Amerikalılara göre anksiyete nöbetlerini iki kat daha hızlı atlatmaktadır. Meksikalılar Amerika'ya göç ettiğinde ise anksiyete ve depresyon oranları yükselmektedir.¹⁰ Özellikle bu araştırmanın sonucu oldukça ilgi çekicidir. Araştırmadan elde edilen verilere göre, gelişimini ve kapitalizme entegrasyonunu henüz tamamlamamış bir ülke olan Meksika'da kaygılı bireyler çok daha azdır. Ancak Amerika gibi gelişmenin ve modernleşmenin kaynağı olan ve kapitalizmin her alanda hakim olduğu bir ülkede anksiyete oranları artmaktadır. Amerika'ya göç eden Meksikalıların anksiyete oranlarının artması anksiyetenin aslında toplumsal olarak belirlendiğini gösterir niteliktedir. Modern toplum bireyde kaygı yaratarak anksiyete bozukluklarına yol açmaktadır.

Yeni bireycilik, kişinin dünyaya uyum sağlamak için kendisini yeniden şekillendirmesine dayanır. Kendi kendini yaratan insan ideolojisine göre bireyin yaşadığı uyumsuzluk ve yabancılaşma kendi sorumluluğundadır. Günümüzde sayıları giderek artan yardımlaşma grupları, yaşam koçlukları ve psikolojik danışmanlık hizmetleri toplumsal kaynaklı sorunları bireysel çabalarla aşma eğilimini göstermektedir. Yaşadığımız çağın yansıması olan kolektif sorunların bireyselleştirilmesi ve tıbbileştirilmesi sorunun kaynağına inilenememesine yol açmaktadır. Modernleşmenin doğal bir sonucu olan kaygı, anksiyete bozukluğu olarak patolojikleştirilmektedir. Kaygı duyan bireyler 'hasta' olarak nitelendirilerek güçsüzlüklerine inanmaları beklenmektedir. Böylece sorunlar bireyselleştirilerek hem sistem karşıtı eğilimler törpülenmekte hem de bireyin yabancılaşma deneyimiyle barışık hale gelmesi amaçlanmaktadır.

W.H. Auden, David Riesman, Erich Fromm ve Albert Camus gibi birçok düşünürün ifade ettiği gibi anksiyete bozukluğu yaşadığımız çağın ve toplumumuzun yapısından kaynaklanan kültürel bir durumdur. Dünyanın hızla değişmekte olduğu belirsizlik çağında kaygılı olmak bireyin küresel olana

⁹ Aydın, N., Çetin, M., Kurt, E., Savaş, H., Açık, C., Kılıç, S., ... & Türkçapar, H. (2013). *Psikofarmakoloji Derneği Türkiye'de Psikotrop İlaç Tüketimi ve Mevcut Uygulamaların Tıbbi, Etik ve Ekonomik Sonuçları Raporu*. Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 23(4), 390-402.

¹⁰ Scott Stossel, *Anksiyete Çağım: Korku, Umut, Yılgınlık ve Huzur Arayışı* (İstanbul: Boyner Yayınları, 2015), 302.

verebileceği en doğal tepkidir. Kaygı, kişinin kendisine ve topluma dair algısının değişmesinden kaynaklanır. Bu anlamda kaygı, topluma özgü antagonizmalarla başa çıkma şekli olarak ortaya çıkar. Bu nedenle anksiyete bozukluğu, psikolojik olduğu kadar sosyolojik bir olgudur. Çünkü içinde bulunduğumuz bu çağ anksiyete çağıdır.

Her çağın kendine özgü anksiyete normları vardır. Günümüz dünyası da kendi anksiyete normlarını oluşturur. Bir kişinin yaşam tarzının zamanımızın kabul edilmiş davranış kalıplarıyla çatışması sonucunda anksiyete ortaya çıkar. Toplumdaki bireylerin çoğunluğu benzer sorunlarla karşı karşıya kalır, çünkü bu sorunlar toplumsal yaşam koşulları tarafından yaratılır. Dolayısıyla anksiyete, yaşadığımız dünyanın mevcut zorlukları tarafından üretilir. Bu nedenle ancak içinde yaşadığımız toplumsal koşulları bilirsek, modern dünyanın hangi zorluklarının içsel çatışmalarımızdan sorumlu olduğunu inceleyebilir ve kaygı olgusunu daha derinlikli bir biçimde kavrayabiliriz.

Duygu ve davranışlar içinde yaşadığımız ve birbirine karışan kültürel ve bireysel koşullar tarafından belirlenir. Modern hayatın temel sorunu, ezici toplumsal güçler karşısında bireyin varoluşunun özerkliğinin tehlikeye girmesinden kaynaklanmaktadır. İlkel insanın doğayla olan hayatta kalma mücadelesi, modern insan için şekil değişikliğine uğramıştır. Anlamını kaybetmiş bağlar içerisinde her birey, bireyselleşme ve toplumun içinde erime güdüsü arasında gidip gelmektedir. Kültürel engellenme, insanlara ve toplumsal ilişkilere hakim durumdadır. Bu anlamda öznelerin temel derdi, dünyadaki yerleri ve başkalarıyla etkileşimleriyle ilgilidir. Böylece modern dünya sınırlarına vardığında ve mutlaklaştığında içerisinde yaşayan kişilerde büyük miktarda kaygı üretir. Anksiyete bozukluğu; kaygıların, bu kaygılara karşı savunmaların ve çatışmalara uzlaşma çözümleri bulma girişimlerinin neden olduğu bir rahatsızlık türüdür.

Kaygı Toplumu

“İnsanlık tarihinin büyük bölümünde, insanlar kendi yaşamlarının savaş ve açlık gibi felaketlerle aniden değişeceğini ve hayatta kalmak için doğaçlama yaşamak zorunda kalacaklarını biliyorlardı. 1940 yılında da, Büyük Bunalım’ın yıkıntılarını yaşamış olan ve bir dünya savaşı ihtimaliyle yüz yüze bulunan büyüklerimiz kaygı içindeydi. Ancak bugünkü belirsizliğin garip yönü, bunun hiçbir korkunç tarihsel felaket olmadan var olmasıdır. İstikrarsızlık normal bir durumdur.”¹¹ Bu nedenle içinde bulunduğumuz çağda şimdiye kadar yaşanmış olanlardan çok daha derin bir endişe içindeyizdir. “Endişe geleceğe yönelik bir kaygıdır; endişe, sürekli riskle dolu bir ortam-

¹¹ Richard Sennett, Karakter Aşınması (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2016), 32.

da hissedilir ve geçmiş deneyimlerin bugüne rehberlik edemediği süreçlerde yoğunlaşır.¹² Birey her yeni gün kendini hayata yeniden başlıyormuş gibi hissetmektedir. Bu anlamda geçmiş değer ve başarıların bugün bir önemi kalmamıştır. Önemli olan 'şimdi'ye uyum sağlayabilmektir, çünkü "...şimdiki zaman yelkovanın bir noktadan diğerine geçişiyle sınırlı değildir. Daima 'kritiktir', açılmaya ve yeni şeylere yol açmaya daima hazırdır."¹³ Bu nedenle değişen 'şimdi'ye uyum sağlayamayan birey sistem tarafından dışlanır. 'Şimdi'ye yapılan bu vurgu artık deneyimin değil anlık kapasitenin daha belirleyici olduğunu göstermektedir.

Eski toplumlarda zaman doğrusal ve tek yönlü akardı, risklere ve sürprizlere yer yoktu. Bu anlamda insanlar için süreklilik arz ederdi. Modern toplumda ise geçmiş, bugün ve gelecek arasındaki süreklilik bozulmuştur. İstikrarın olmadığı bir toplum bireye paramparça görünmekte ve kişi kendisini çaresiz hissetmektedir. Durmadan yeniden yaratılan ve ayarlanan modern dünyada, en kötü değişim bile hiç değişmemekten daha iyi görünür. Kişi kendini hızla değişen dünyanın hızına ayak uydurmak zorunda hisseder. İnsanlar için hayatın her alanında değişim ve belirsizlik dayanılmaz bir noktaya ulaşmıştır. Toplumsal ilişkilerin artan istikrarsızlığı ve kişide güvensizlik duygusuna yol açar. Böylece bireyler gelecek için her türlü felaketi tasavvur edebilir hale gelir. Herkese karşı temel bir güvensizliğin hakim olduğu günümüz toplumunda bireyler duygusal yakınlık ve güç arayışına girer. İçinde bulunduğumuz çağda; bireysel güç, prestij ve mülkiyet toplumsal ilişkilerde önemli bir rol oynamaktadır. Bunlar kişiye güvenlik hissi vererek, hissedilen çaresizlik ve önemsizliğe karşı koruma işlevi görür. Toplumun tüm düzeylerine nüfuz etmiş rekabetin psikolojik ve toplumsal baskısı bireylere ağır gelmektedir ve bunun sonucunda sinirsel yıpranmalar ortaya çıkmaktadır.

Postmodern dünyada değişim, "Uzun vade yok"¹⁴ sloganı ile meşruluk kazanmıştır. Bu slogan; güçlü sosyal bağları aşındırmaktadır. Güven, sadakat ve bağlılık gibi uzun vadeli soyut erdemler günümüzde gitgide görünmezleşmektedir. Sürekli değişen dinamik bir dünyada insanların da değişmeden ilerleyebilmesi mümkün görünmemektedir. Ancak bu değişim birey için sürükleniş anlamına gelir., çünkü uyum sağlamak ve ayakta kalmayı başarabilmek için yaptıkları, iç dünyalarında çatışma ve sürüklenmeye yol açar. Böylece esneklik ve akışın hakim olduğu toplum bireyde kafa karışıklığı ve kaygı yaratmaktadır. Kısa vadede yaşayan toplumda uzun vadeli ilişkilere ve amaçlara yer olmadığı için kişinin iradesiyle davranışları birbirinden kopmaktadır. Kısa epizotlardan ve fragmanlardan oluşan bir toplumda birey

¹² A.g.e., 109.

¹³ Rollo May, *Kendini Arayan İnsan* (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2015), 257.

¹⁴ İngilizce: No long term.

kendi kimlik anlatısını geliştirememektedir.

Değişim hızının akıl almaz boyutlara ulaştığı günümüzde geçicilik temel olmuştur. Sürekli ilerlemek, kendini geliştirmek ve değişim temposuna ayak uydurmak zorunda kalan bireyler için geleceği öngörmek zorlaşmıştır. Gelecekle ilgili belirsizlik ve güvencesizlik artmış, bu da bireylerin daha stresli ve kaygılı olmasına yol açmıştır. Önceki toplumlarda korkuyla şekillenen insan yaşamı, stres ve kaygıyla şekillenmeye başlamıştır. "Hayat hiçbir zaman bugünkü kadar geçici olmamıştı. Kökten geçici olan sırf insani hayat değil, esasen dünyanın kendisidir de. Hiçbir şey devamlılık ya da süreklilik sözü vermez. Bu varlık noksanlığı karşısında sinir bozuklukları ve huzursuzluklar ortaya çıkar."¹⁵ Hızla değişmekte olan toplumsal ve bireysel yaşam karşısında bireyler kendilerini konumlandırmakta zorlanmış ve sonuç olarak kaygı artmıştır. Bunun sonucu olarak anksiyete bozuklukları yaygınlaşmış ve anti-anksiyete ilaçları bireyler için bir kurtuluş reçetesi olarak kullanılmaya başlamıştır. Anti-anksiyete ilaçlar XXI. yüzyıl insanı için en büyük yardımcı rolünü üstlenmiştir. Örneğin 1970'lerde en çok yazılan beş ilaçtan biri olan Librium'un rolü reklam metninde şöyle aktarılmıştır: "Değişen dünyanın zorluklarıyla mücadele etmede insanoğluna yardımcı olmak."¹⁶

Yaşadığımız çağ, çelişkili değerler ve farklı yaşam biçimlerinin bir arada bulunduğu bir geçiş evresidir. Böyle hızlı bir evrede, farklı değerler sistemi arasında kalan kişinin hayatına yön vermek için aldığı kararlar güçleşmektedir. Bireyler ne olmaları gerektiğine ilişkin imgelerle çevrilmiş ve bu nedenle kendilerini bulamamaktadır. Günümüzde yaşam tercihleriyle tüketici tercihleri aynı terimlerle ifade edilmektedir: Bireyler doğru duvar kağıdını ya da saç kremi bulmaya çalışır gibi 'doğru' hayatı bulmaya çalışmaktadır.¹⁷ Hermann Hesse'nin değişimiyle, "bütün bir kuşağın insanların iki ayrı yaşam biçimi arasında sıkışıp kalarak kendini anlama yetisini yitirdiği ve her türlü standardın, korunmuşluk duygusunun ve kabullenmenin elden çıkıp gittiği" zamanlarda yaşamaktayız.¹⁸ Modern dünyada insanlar sürekli hareket etmek, değişime açık olmak ve risk almak zorunda kalmaktadır. Ancak hangi riskleri almak ve hangi rotayı seçmek gerektiğine dair herhangi bir ipucu yoktur. Bireye azami özgürlük vaadedilen günümüzde, bireyin seçim şansı arttıkça her durumda ideal bir sonuca ulaşmak mümkün görünmeye başlamıştır.

Günümüzde tüm yaşamımız mutluluk idealine ulaşmak için yapılan seçimlerden ibaret görülmektedir. Kapitalizm kendi kendini yaratan insan

¹⁵ Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu* (İstanbul: Açılım Kitap Yayınları, 2015), 32.

¹⁶ "Librium çikalı on yıl oldu": Smith, *Small Comfort*, 113 içinde bahsedilmektedir

¹⁷ Renata Salecl, *Seçme İkilemi* (İstanbul: Metis Yayınları, 2016), 14.

¹⁸ Rollo May, *Kendini Arayan İnsan* (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2015), 39.

ideolojisini teşvik etmektedir. Bu ideolojiye göre herşey bireye bağlıdır. Kim olmak istediğimizi seçme fikri ve kendin ol buyruğu daha fazla kaygı ve yetersizlik duygusuna yol açmaktadır, çünkü birey içinde bulunduğu durum içerisinde her zaman en ideal seçimi yapmak istemektedir. Ancak kendi hayatlarını şekillendirmekte önceki zamanlara göre kuşkusuz daha özgür olan bireyler, kendilerini seleflerinden daha fazla memnun hissetmemektedir. Çünkü hayatın her alanına yayılan özgürlük kavramı ve bireyin kendini yarattığı düşüncesi, bireyi birçok seçim şansı ve belirsizliklerle karşı karşıya bırakmıştır.

'Daha iyi' temel norm olarak 'iyinin' yerini almıştır. Böylece bireylerin sahip oldukları ve sahip olmaları gerekenler arasındaki doymak bilmeyen açlığı sürekli olarak hissetmeleri sağlanmaktadır. 'Yeni' olan bireyin yoksunluğunu yeniden üretmektedir. Sürekli 'daha iyisi'nin ve 'daha fazlası'nın bulunabilir olduğu toplumda, bireyin kendi inisiyatifi doğrultusunda seçim yapması zorlaşmaktadır. Kişinin doymak bilmeyen sahip olma arzusu daha iyi bir yaşam isteğinin ifadesi olarak ussallaştırılmaktadır. 'Daha iyi' bir hayata yönelik örgütlenme, iyi hayatın başlıca düşmanı olmaktadır.¹⁹ 'Daha iyi karar almaya' yönelik aşırı istek, bireyin kendi kararlarının doğruluğunu sorgulamasına ve sonuç olarak tek başına karar alma yeteneğine olan inancının zayıflamasına yol açmaktadır. Bireyler ya bir seçim yapıp eğer diğer seçenekleri deneseydi ne olacağı konusunda endişe duymakta ya da seçim yapma konusunda yaşadığı zorluklar seçim yapmasını engellemektedir. Her iki durumda da bireyler yaşamları üzerinde kontrollerini yitirdikleri duygusuna kapılmaktadırlar. "Endişeliyiz çünkü hangi rolü üstleneceğimizi, hangi ilkelere inanacağımızı bilmiyoruzdur. Bireysel endişemiz de tıpkı ulusumuzun endişesi gibi nereye gittiğimizi bilmemenin yarattığı şaşkınlık ve karmaşanın bir sonucudur."²⁰ Bu nedenle postmodern insanın en büyük sorunlarından biri seçimlerle ilgilidir. Seçim özgürlüğü arttıkça anksiyetenin yaygınlığı da artmaktadır.

"Eşitlik söyleninin sanayi devriminden ve XIX. yüzyıl Devrimlerinden bu yana üstlendiği politik ve sosyolojik güç Mutluluk'a devredilmiştir."²¹ Mutluluk da diğer her şey gibi ölçülebilen bir nesneye indirgenmiştir. İnsanlar artan rekabetin etkisiyle sürekli olarak daha fazlasını ve daha iyisini istemeye yönelirler. Böylece kendi nesnel koşullarının biraz daha ötesini düşleyerek, üretilen her şeyin kutsallaştırıldığı toplumun resmi normlarını içselleştirmiş olurlar. Bolluğu yücelten ve yabancılaşan/yapay ihtiyaçları dayatan üretim düzeni kitleler üzerinde bütüncül bir diktatörlüğü elinde tutar. Birey siste-

¹⁹ Ivan Illich, *Şenlikli Toplum* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2015), 116.

²⁰ Rollo May, *Kendini Arayan İnsan* (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2015), 38.

²¹ Jean Baudrillard, *Tüketim Toplumu* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2016), 52.

me, sistemin ürünlerini tüketerek hizmet etmektedir. Böylece insanın nesnelere ve kendisiyle ilişkisi bozulur, yabancılaşır; bu da bireysel yoksunluğu arttırır. Bu şekilde biçimlenen hayatın özünde anlam kalmamaktadır.

Postmodern toplumda hayatımızı bir yatırım olarak görmemiz istenmektedir. Bu bağlamda; okuduğumuz okullar, yaptığımız iş, çalıştığımız yerler, tanıdığımız insanlar, bulunduğumuz sosyal çevre ve duygusal ilişkilerimiz bile birer yatırım aracı olarak değer kazanmaktadır. "Hepimiz şirket gibi davranmaya, hedeflerden oluşan bir hayat planı oluşturmaya, uzun vadeli yatırımlarda bulunmaya, esnek olmaya, hayat girişimimizi yeniden yapılandırmaya ve karları arttırmak için gereken riskleri almaya teşvik ediliyoruz."²² Böylece birer şirket gibi rasyonel kararlar almaya çalışan insanlar gitgide duygularından uzaklaşmaya ve kendine yabancılaşmaya başlamaktadır. Kendi özüne yabancılaşan birey, mutsuz bir bilince sahip olmaktadır. Önceden birleştirici rol üstlenen tüm değer ve inançların içleri boşaltılmış ve postmodern dünyada anlamlarını ve inandırıcılıklarını yitirmişlerdir. Birey sadece sisteme hizmet eden bir makine aksesuarına indirgenmiştir. "Kendini sürekli gözlemlemek, kendini bir nesne gibi algılamak kendine yabancılaşmaktır."²³ Bireyin kaygılı olmasının sebepleri de temelde kendisine yabancıdır.

Günümüz dünyası birey için tehlikelerle doludur. Tehlikenin idare edilmesi postmodern toplumun başlıca özelliği ve bireyin hayatta kalabilmek için kazanması gereken en önemli kabiliyettir. Ancak postmodern toplumun tehlikeleri; mekansal, zamansal ve toplumsal bakımdan belli bir yer ile kısıtlı değildir. Duyusal ve tinsel imgelerin ritmi eski toplumlarda daha yavaş ve düzenlidir ancak günümüzde bireyden bu anlamda farklı bir bilinçlilik talep edilmektedir. İnsana yönelik 'adımlarını dikkatli atmazsan yola sen olmadan da devam edebiliriz' tehdidi birey de kaygıya ve çemberin dışında kalma korkusuna yol açmaktadır. Hareketsizlik ve değişime kapalılığın başarısızlıkla eşdeğer olduğu bir toplumda olduğun yerde durmak çemberin dışında kalmak anlamına gelmektedir. Bu nedenle değişim ve risk alma ihtiyacı kaçınılmazdır. Riski yönlendiren şey hareketsiz kalma korkusudur, çünkü dinamik bir toplumda pasif kişiler kuruyup yok olacaktır.²⁴ Her gün omuzlanması gereken bir zorunluluk olan risk almak yüceltilirken bireyin her gün savunmasız bir ortamda ayakta kalabilmesi kastedilmektedir. İnsanlar sürekli baştan başlamak, her gün kendini tekrar kanıtlamak zorunda kalmaktadırlar. Richard Sennett'e göre böyle bir durum oyunu kuralına göre oynamaya çalışan ve böylece uyum sağlamayı hedefleyen kişinin karakter duygusunu aşındırmaktadır.

²² Renata Salecl, *Seçme İkilemi* (İstanbul: Metis Yayınları, 2016), 26.

²³ Rollo May, *Kendini Arayan İnsan* (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2015), 100.

²⁴ Richard Sennett, *Karakter Aşınması* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2016), 99.

Günümüz toplumu aynı zamanda bir performans toplumdur. Artan bireyselleşme ve şahsi teşebbüse teşvik ile başlayan süreçte insan bir performans-makinesine dönüştürülmüştür. Birey üzerinde artan performans baskısı nedeniyle, iyi bir hayat yaşama kaygısı hayatta kalma kaygısına dönüşmüştür. "XXI. yüzyıl toplumu artık bir disiplin toplumu değil, performans toplumdur. Sakinleri de 'itaatkar özne' değil, performans öznesidir... Yasak emir ve kaidenin yerini proje, girişim ve motivasyon alır. Disiplin toplumu hala hayır'ın hükmü altındadır. Disiplin toplumunun negatifliği deliler ve caniler doğurmuştur. Performans toplumuysa depresif ve mağluplar yaratır."²⁵ Modern dünya insanların bilinç ve güduları üzerinde de radikal bir tekel kurmaktadır. İnsanın bilincinin değişmesi kullandığı dili de değişime uğratmıştır. Modern insan 'işim var' derken, geleneksel insan 'iş yaptığını' söylemektedir: "Van a trabajar, pero non tienen trabajo."²⁶ Modern insanın kullandığı nominalist dil ile birey 'işim', 'eğitimim', 'sağlığım' derken bunlarla arasındaki mülkiyet ilişkisini ifade etmektedir. "Dili bu değişmeye uğramış bir toplumda, yüklem mal cinsinden, istekler kıt bir kaynak için girilen rekabet cinsinden belirtilmeye başlanır. 'Öğrenmek istiyorum', 'eğitim görmek istiyorum' olur... Özne kendini birinci durumda eylemi yapan, ikinci durumdaysa bir tüketici olarak gösterir... Pay almak için girilen bu rekabet, sonunda kaçınılmaz olarak bir kumar biçimini alır. İnsanlar birer isim olarak algıladıkları şeyler için kumar oynamaya başlar."²⁷

İnsanların kendilerini birey olarak güçsüz hissetmesiyle birlikte sistemin dayattığı her fikir sorgulanmadan kabul görmeye başlamıştır. Sisteme salt itaat etmek bireyin farkındalığına ve içsel gücünün gelişimine ket vurur. Erich Fromm'a göre günümüz insanları kamuoyu gibi anonim otoritelere bağlı olarak yaşamaktadır. "Otorite halkın kendisidir ve bu halk aslında yalnızca başkalarının kendisinden neler beklediğini öğrenmek için kendi radarını kullanmaya çalışan çok sayıda bireyden oluşmaktadır... Yani aslında uzun vadede kendi kolektif boşluğumuzdan korkmaktayızdır."²⁸ İnsanlar arasındaki duygusal ilişkiler onların bireyselliklerine dayanmaktadır. Günümüzde yüceltilen ussal ilişkilerde ise insan bir sayı gibi hesaba katılmaktadır. "Sosyal bir bağ, temelde, karşılıklı bağımlılık hissinden doğar. Yeni düzenin bütün kutsal kitapları ise bağımlı olmayı utanç verici bir durum olarak niteler."²⁹ Hiçbir şeye bağlılığın olmaması postmodern insanın yaklaşımının özünü oluşturmaktadır. Birey bir yandan sosyalleşirken diğer yandan sosyalleşme-

²⁵ Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu* (İstanbul: Açılım Kitap Yayınları, 2015), 17-18.

²⁶ İspanyolca: Çalışırlar ama işleri yoktur, iş sahibi değildirlar.

²⁷ Ivan Illich, *Şenlikli Toplum* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2015), 103.

²⁸ Rollo May, *Kendini Arayan İnsan* (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2015), 27-28.

²⁹ Richard Sennett, *Karakter Aşınması* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2016), 161.

den şüphe duymaya başlar. Bunun sonucunda insan yüreğiyle değil zihniyle tepki göstermekte ve kurduğu ilişkiler de giderek yüzeyselleşmektedir.

Toplumsal ilişkilere yüzeysellik hakimdir ve hiçbir yere/kişiye bağlanmama temel ilke haline gelmiştir. Hayatta kalabilmek için birbirleriyle ilişki kurmak zorunda kalan insanlar bedensel yakınlıklarına rağmen zihinsel olarak birbirinden çok daha uzaktadır. İnsanlar arasında, her an nefrete ya da kavgaya dönüşebilecek hafif bir hoşnutsuzluk, karşılıklı yabancıklık ve tikslenme hissi söz konusudur.³⁰ Bu gizli antipati ve güvensizlik gündelik hayatın sürdürülebilmesi açısından zorunlu olan mesafeleri yaratır. Böylece sistem insana kişisel bir kayıtsızlık duygusu aşılacaktır. Postmodern dünyada ayakta kalabilmenin başlıca yolu geçmişi terk edebilme ve parçalanmayı kabullenebilme yeteneği ile ilgilidir. Ayakta kalmaya çalışan bireylerde; bırakıp gitme, bağlanmama ve fedakarlıkta bulunmama eğilimleri artmıştır. Güven, karşılıklı sorumluluk, bağlılık gitgide daha az bulunan nitelikler haline gelmiştir. Uzun süreli insani ilişkilerin ve kalıcı hedeflerin yokluğu bireyde terdirginlik ve kaygı yaratmaktadır.

Köklü güven ve bağlılık duygularının olmayışı, bireyin hayatına yön vermesine engel olmaktadır. Bu nedenle postmodern dünyada amaçlı insanın yerini 'ironik insan' almıştır. Richard Rorty'e göre ironi, insanın "kendisini tanımladığı sıfatların sürekli değiştiğinin, ayrıca kullandığı kelimelerin ve dolayısıyla benliğinin olumsal ve kırılğan olduğunun her zaman farkında olması nedeniyle kendi kendini ciddiye alamaması"dır.³¹ Herşeyin değiştiğine ve hiçbir şeyin sabit olmadığına inanan insan bir süre sonra, kendi gerçekliğini sorgulamaya başlamaktadır. Böylece birey; hayatı anlamlı kılmayı başaramamak, kendini değerli görememek, salt varolmanın ötesinde gerçekten yaşamayı başaramamak gibi derin başarısızlıklar hissetmektedir. Gadamer buradan, insanın kendisinin farkında olma durumunun, tarihin kapalı devresinde bir an belirip sönen bir ışık gibi olduğu sonucuna varmaktadır.³² Yani sorun ortada tarihin olması ama insanlarca paylaşılan ortak bir mücadele anlatısının olmamasıdır. Bu koşullar altında karakter aşınmakta; 'Bana ihtiyaç duyan kim var?' sorusu yanıtız kalmaktadır.³³

³⁰ Georg Simmel, *Modern Kültürde Çatışma* (İstanbul: İletişim Yayınları, 2015), 101.

³¹ Richard Rorty, *Contingency, Irony, and Solidarity* (Cambridge: Cambridge University Press, 1989), 73-74.

³² Hans-Georg Gadamer, *Philosophical Hermeneutics* (Berkeley: University of California Press, 1976), 55.

³³ Richard Sennett, *Karakter Aşınması* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2016), 170.

Sonuç Yerine

Değişimin akıl almaz bir boyuta ulaştığı ve sınırına ulaştığı postmodern toplum aşılamaadığı için mutlaklaşmakta, bu durum bireyi de doğrudan etkilemekte, davranışlarını ve duygularını şekillendirmektedir. Birey bu süreçte duygularından uzaklaşmış ve kendine yabancılaşmıştır. Böylece postmodern dünyaya özgü huzursuzluklar 'psikolojik bozukluklar' adı altında yeni hastalık örüntülerinin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Uzun vadenin' olmadığı postmodern toplumda geçicilik ve belirsizlik temel norm haline gelmiştir. Yaşanan istikrarsızlıklarla birlikte bireylerin karşılaştığı risklerin sayısı da her geçen gün artmıştır. Toplum bireyi sürekli yeni seçimler yapmak ve böylece yeni riskler almak zorunda bırakmıştır. Her zaman 'daha iyi'nin bulunabilir olduğu bir toplumda seçim yapmak bireyde kaygıya yol açmaktadır. Sonu gelmez bir yaşam yarışı içerisine giren insanlar giderek duygularından uzaklaşmakta ve kendilerine yabancılaşmaktadır. Postmodern dünyanın güvencesizliğine karşı ayakta kalmaya çalışan bireyler, artan fiziksel yakınlık ve etkileşimlerine rağmen zihinsel olarak birbirlerinden uzaklaşmıştır. Bireyselleşme, rekabet duygusu ve güvensizliğe bağlı olarak sosyal bağlar aşınmıştır. Duygusal bağların zayıfladığı bir toplumda insan ilişkileri de derinliğini kaybetmiş, yüzeyselleşmiştir. Böylece insan yaşamı stres ve kaygıyla şekillenmeye başlamıştır.

'Anksiyete bozukluğu' olarak patolojikleştirilen kaygı, bireysel bir sorun olarak görülmekte ve bireysel çabalarla aşılmaya çalışılmaktadır. Kaygıya bireysel yaklaşımlar sorunun kaynağına inilememesine neden olmaktadır, bu nedenle bu tür yaklaşımlar palyatif olmaktan öteye geçememektedir. Bireysel bir sorun olarak görülen kaygı, aslında yaşadığımız çağın kültürel bir sonucu ve günümüzün en yaygın psikolojik olgusudur. Bu anlamda modern dünya bir 'kaygı toplumu' yaratmıştır. Postmodern dünyanın yarattığı 'kaygı toplumu' toplumsal bir sorundur ve gerçek anlamda bir çözüm toplumsal bakış açısı ile mümkündür.

Kaynakça

Aydın, N., Çetin, M., Kurt, E., Savaş, H., Açık, C., Kılıç, S., ... & Türkçapar, H. (2013). "Psikofarmakoloji Derneği Türkiye'de Psikotrop İlaç Tüketimi ve Mevcut Uygulamaların Tıbbi, Etik ve Ekonomik Sonuçları Raporu", *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(4), 390-402.

Baudrillard, J. (2016). *Tüketim Toplumu*. Çev: H. Deliceçaylı ve F. Keskin, İstanbul, Ayrıntı Yayınları.

Gadamer, Hans-Georg (1976). *Philosophical Hermeneutics*. Çev: D. Linge, Berke-

KAYGI TOPLUMU

ley, University of California Press..

Han, Byung-Chul. (2015). *Yorgunluk Toplumu*. Çev: S. Yalçın, İstanbul, Açılım Kitap.

Horney, K. (2014). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. Çev: B. Kıcırcı, İstanbul, Sel Yayıncılık.

Illich, I. (2015). *Şenlikli Toplum*. Çev: A. Kot, İstanbul, Ayrıntı Yayınları.

IMS Health Data, *National Disease & Therapeutic Index*, Diagnosis Visits, 2002-2006.

May, Rollo. (2015). *Kendini Arayan İnsan*. Çev: K. Işık, İstanbul, Okuyan Us Yay.

OECD (2015), *Health at a Glance 2015*: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris.

http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2015-en

Rorty, Richard. (1989). *Contingency, Irony, and Solidarity*. Cambridge, Cambridge University Press.

Salecl, R. (2016). *Seçme İkilemi*. Çev: Barış Engin Aksoy, İstanbul: Metis Yay.

Sennett, Richard. (2016). *Karakter Aşınması*. Çev: B.Yıldırım, İstanbul: Ayrıntı Yay.

Simmel, Georg. (2015). *Modern Kültürde Çatışma*. Çev: T. Bora, U. Özmakas, N. Kalaycı ve E. Gen, İstanbul, İletişim Yayınları.

Stossel, Scott. (2015). *Anksiyete Çağım: Korku, Umut, Yılgınlık ve Huzur Arayışı*. Çev: G. Sart, İstanbul, Boyner Yayınları.